

Пенсионер

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ,
БЕРЕЖЕМ ЗРЕНИЕ!

СКАНВОРДЫ

№5 • ВЕСНА • 2023

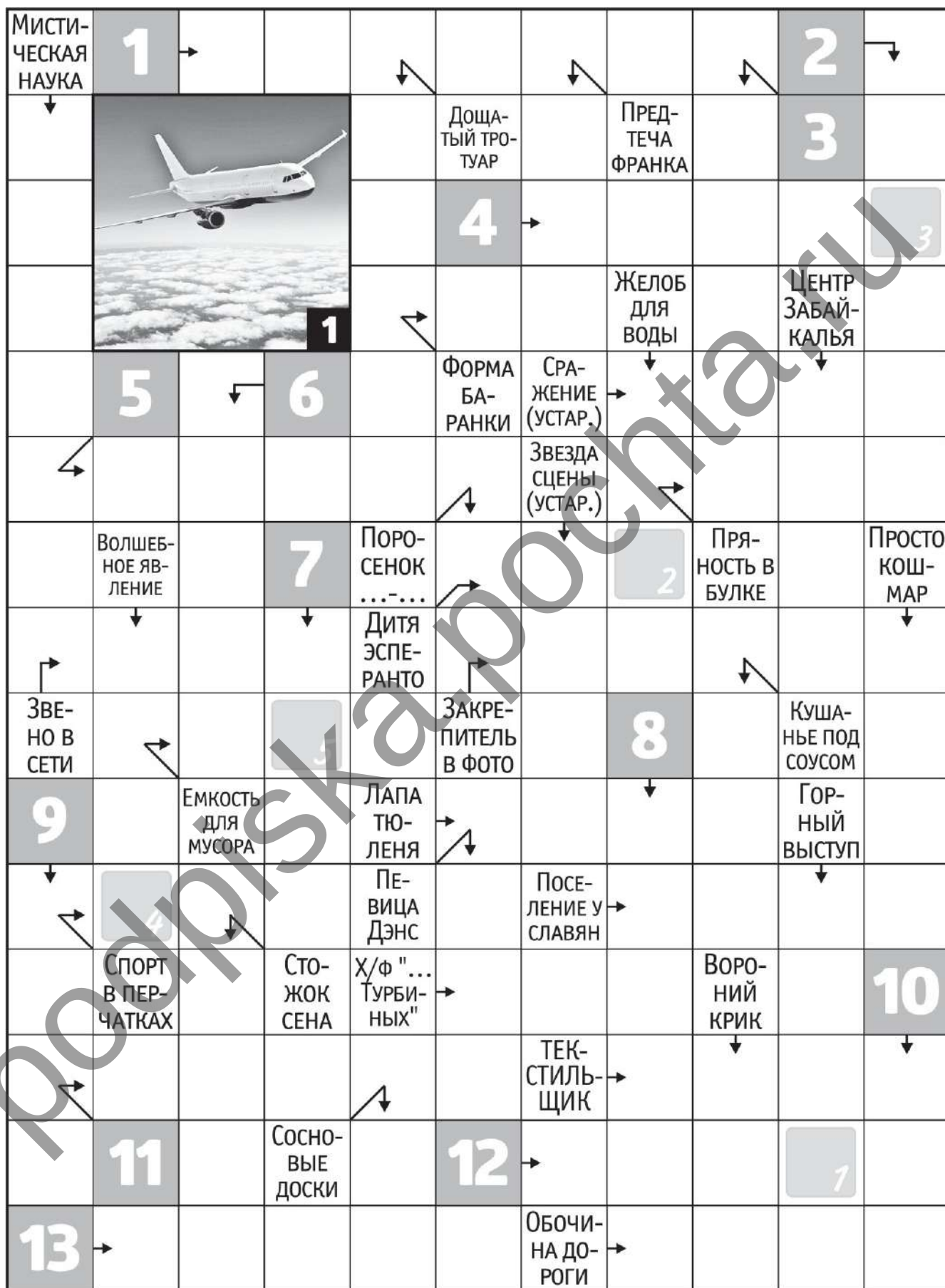
100
страниц

Новинка!



5 ПРИЗОВ
по **1000**
РУБЛЕЙ!

РАЗГАДЫВАЕМ БЕЗ ОЧКОВ! КЛЕТКА УВЕЛИЧЕНА НА 25%





БАЛ
АДАТ
АЛЛО
АНЖИ
БУСЫ
ВЕЧЕ
ГРИБ
ЕДОК
ЖАРА
ЖЕЛЕ
ЖНЕЦ
КОТЫ
ЛЕНА

МИНА
НЕВА
ОСЛО
ТЕМА
ТУТА
УХТА
ЦЕНА
ЯМАЛ
ЯМКА
АКЦИЯ
АЛИБИ
ИЛИОН
ОБРОК

СМОТР
АХАНЬЕ
ГАЛИФЕ
ДЕКРЕТ
КЮБЕТА
ЛОЦМАН
МОНТЕР
ТЕНЕТА
ТЕСТЕР
ВИНОДЕЛ
ВОЖАТАЯ
ЧЕРЕМША
АРГУМЕНТ

Анекдоты

- Доктор, а это не больно?
- Кому как.
- Что вы имеете в виду?
- Пациентам больно, а мне – нет.

★★★

На свидании парень спрашивает девушку:

- Ты, наверное, любишь рисовать?
- Да. А как ты узнал?
- По бровям видно.

★★★

Встречаются два друга:

- Давно не виделись! Как дела у тебя?
- Ну как сказать... Черные кошки перестали дорогу перебегать – не видят смысла.

★★★

– Дорогой, скажи мне что-нибудь такое, чтобы я почувствовала себя женщиной!

- Ты права.

★ Восстановите положение слов в кроссворде, используя подсказку.

Если появились растяжки

Растяжки на коже появляются из-за изменений веса и скачков гормонов. Удалить растяжки способна аппаратная косметология. В домашних условиях можно уменьшить видимость этих повреждений.

Ежедневно выполняйте массаж. Нанесите масло или крем на проблемные зоны. Помассируйте живот ладонью по часовой стрелке, со средним нажимом. По талии водите руками снизу вверх. Ноги массируйте от колен вверх, а ягодицы – горизонтально.

Теперь аккуратно пройдите в той же последовательности и в тех же направлениях по указанным участкам тела легкими пощипывающими движениями.

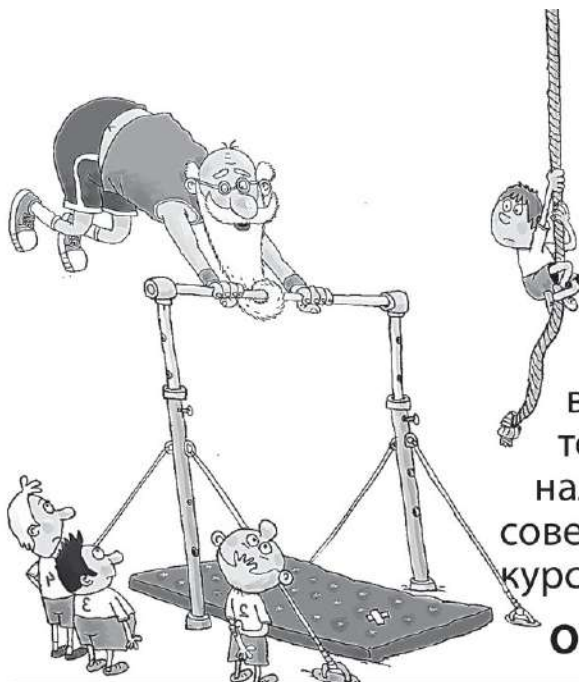
Во время приема душа направьте мощную струю прохладной воды на проблемную зону. На бедрах ведите струю снизу вверх, ягодицы и живот массируйте по кругу.

Еще один способ: заведите массажную мочалку или рукавицу и растирайтесь ею с использованием геля для душа. Затем советуем сделать массаж с использованием любого цитрусового масла.

Приготовьте отвар любой из трав: листьев черной смородины, липы, перечной мяты, шиповника, лаванды или обычной ромашки. Для этого 300 г травы залейте водой, доведите до кипения, остудите и влейте в ванну. Добавьте в воду несколько ложек оливкового масла. Лягте в ванну на 10-15 минут и расслабьтесь. Затем смажьте кожу кремом или молочком.



	ОБО- ДОК МО- НЕТЫ		СПЕЦИ- ФИКА ГОЛОСА		ДОСТАВ- КА ТО- ВАРОВ	
	ОТВЕС ПЛОТ- НИКА					
			УВЕЛИ- ЧЕНИЕ ЗНАНИЙ		ЛАП- ТЕВОЕ ДЕРЕВО	
	БУБЕН У АРА- БОВ					
	ЩИТ НА СТА- ДИОНЕ	ПОЛНАЯ НЕСУ- РАЗИЦА				
			ВЕТЕ- РОК С МОРЕ		ДУГА НАД НОТАМИ	
	ЗНАК СЛО- ЖЕНИЯ	ВЫТЯ- НУТЫЙ ХОЛМ				
					НАЧАЛО ЛАБИ- РИНТА	
	БЕЛЫЙ ЖУ- РАВЛЬ	ТАРА ПОД КРАСКУ				
	ЗУБР ИН- ДЕЙЦЕВ	МЯГ- КАЯ КЕПКА	ПЛАТЕ- ЖОМ КРАСЕН		Кла- ДОВКА В СЕНЯХ	
				ТАЙ- НЫЙ ОКОП		ТОПЛИ- ВО ДЛЯ ДОМНЫ
	СНЕЖ- НАЯ ДАМА		Круп- НАЯ ВЕТКА			
	ОТРА- ЖАЕТ СВЕТ		Много- ЛЕТНИЙ ЛЕД			
	НИР- ВАНА ЙОГА					



Дорогие друзья!

Больше вам не нужно напрягать глаза и использовать лупу! В «Пенсионере. Сканвордах» все задания максимально увеличены! Разгадывайте сканворды в новом, комфортном формате. Узнайте все о здоровье, сэконоьте на коммунальных платежах благодаря полезным советам в каждом номере. Участвуйте в конкурсе и выигрывайте призы.

Отдыхайте с пользой для ума и зрения!

"ША-НЕЛЬ №5"	→	МОРЯК С ЯХТЫ "БЕДА"	↘		↗	ХИМИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ	→	БЕРЕЗОВЫЙ ЛЕСОК	↘
↗				РЕАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ	ВКУСОВОЙ БАЛДЕЖ	↖			
ДУХОВАЯ ТРУБА		МЕЧТА ПРАВЕДНИКА	↖			ПОДЗЕМКА		РАЗРЯД В КАРАТЕ	
↗		↓		БЕРЕСТА	НИТЬ АВИАМОДЕЛИ	→		↓	
1	ДИПЧЕМОДАНЧИК	МЕДОВЫЙ ВЗВАР	↘				ПИТЬЕВОЙ ЦИЛИНДР	ФАНАТ МОРОФЕЯ	МЕСТО ДЛЯ ОРКЕСТРА
↖	↖	↖					↘		↓
	МОРСКОЙ ПОЛИП	ЧАСТЬ СЛОВА						СРЕДСТВО ОТ ИЗЖОГИ	ЖИЛИЩЕ ОТШЕЛЬНИКА
↗		↓		КОНСКИЙ БЕГ	↘	КЛИЧ ДЖИГИТА	→	↓	↓
	ВЫСОТА ЧЕЛОВЕКА	↖				КОРМИЛЕЦ МАТРОСОВ	→		КРУТОЙ БЕРЕГ
	ЗОНА С БАРАКАМИ		БРОНЯ РЫЦАРЯ	СТУПЕНЬ РАЗВИТИЯ	→				↓
↖						ЕДКАЯ ОКИСЬ	→		

КАК ДОЖИТЬ ДО СТА ЛЕТ

На продолжительность жизни влияет множество факторов. Важнейшие из них – правильное питание, физическая активность и крепость иммунитета.

Корица снижает сахар

При повышенном сахаре в крови следует придерживаться правильного питания, не есть сладкое. Это всем известно. А вот мало кто знает, что еще рекомендовано добавлять в разные блюда корицу.

Конечно, речь идет не о булочках с корицей, которые популярны во всех кофейнях. От них больше вреда, чем пользы. А вот если к цельнозерновым мюслям или к стакану кефира добавить эту пряность, то и вкус улучшится, и польза для поджелудочной железы будет.

Дело в том, что корица способствует постепенному, более медленному всасыванию углеводов. Значит, она предотвращает скачки сахара в крови. Кроме того, в ней содержится вещество, усиливающее действие гормона инсулина и снижающее нагрузку на поджелудочную железу. Вот почему диабетикам рекомендуют каждый день съедать по 1 ч. л. корицы. Если, конечно, на нее нет аллергии. Для профилактики диабета целебная пряность подходит как нельзя лучше.



Готовим с пользой

Выбирая продукты в магазине, мы задумываемся о том, какие полезнее. А знаете ли вы, какие способы их приготовления считаются лучшими?

1. Жарку признают бесполезной. Используемое при этом масло под действием высокой температуры становится вредным. Это опасно для сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. А если жарить без масла – на тефлоновой сковороде? Тогда высока вероятность выделения из нее канцерогенных веществ.

2. Тушение тоже считается не самым полезным способом готовки. Длительная термообработка разрушает многие ценные вещества.

3. Отваривание – хороший способ, если учитывать нюансы. Варите овощи при закрытой крышке и с минимальным количеством воды, чтобы она только покрывала их.

4. Приготовление на пару – также один из самых удачных вариантов, с точки зрения диетологов. Единственное «но»: это нежелательно, если вы готовите большие куски мяса, ведь они могут не пропариться внутри.

5. Запекание позволяет сохранить пользу продуктов. Но специалисты делают ремарку: лучше использовать жаростойкое стекло, керамику и фольгу. Но не силиконовые формы и не рукава для запекания, которые могут выделять вредные вещества.

Если заболел живот

Май богат на праздники. И, конечно, каждый раз – застолье. Конечно, тут бывает трудно удержаться от лишних вкусовых. Хорошо, если здоровье позволяет есть с аппетитом, не испытывая ни угрызений совести, ни боли в животе. А если нет? Тогда воспользуйтесь одним советом. Как только чувствуете дискомфорт из-за переедания в животе, вспомните про 2 точки. Их массаж избавит от такой проблемы.

Приложите правую ладонь к животу (к области желудка). При этом край мизинца распо-

ложите ровно над пупком. Тогда нужная точка окажется как раз там, где подушечка указательного пальца касается кожи. Надавите этим пальцем, делая небольшие круговые движения. Причем массируйте достаточно сильно, но аккуратно, не до боли. Ведь надо помнить, что желудок переполнен.

Вторую точку найти еще проще. Она расположена симметрично относительно первой. Значит, надо проделать все то же самое, но приложив левую ладонь.