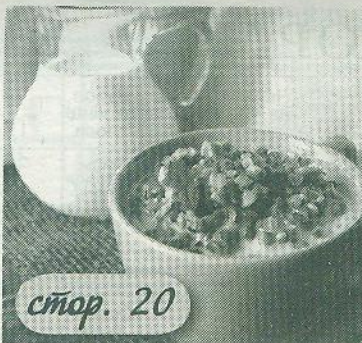


СКАНВОРД

Гумові чоботи	Дівчинка з То-тошкою	a	Інженер, тра-весті	Вигук джигі-та, що танцює	Роман Джейм-са Джойса	Крик когу-та	Капуста на корм худобі						
Легкий кавалерист	Житель Дерibasівської	Надзвичайний ступінь гніву	b	Кіноковбой Голлі-вуда	Вигук джигі-та, що танцює	Крик когу-та	Капуста на корм худобі						
Рослина для тканини й олії	Удар у боксі	Комедія "Моя чарівна ..."	Липова но-вина	Птах азіат. пустель	Мінеральна фарба	Сто-лиця Гани	Гно-би-тель	Оф-шорний острів	Робо-ча со-рочка	Ка-м'яна сіль	Країна Коста-...	e	Не місто
Сухий херес	Наша сава-на	Тіло орга-нізму	<p>Китайська стіна З'єднайте точки вертикальними й горизонтальними прямими так, щоб утвори-лася замкнена ламана лінія, яке не пе-ретинатиме саму себе. Кожна цифра вказує, скільки відрізків повинно бути навколо неї по пери-метру.</p>					Гно-би-тель	Оф-шорний острів	Канал у киш-лаку			
Бал-дахін	Судно олі-гарха	Богем-ний район Парижа						Гно-би-тель	Оф-шорний острів	Канал у киш-лаку			
2,54 см в Англії	Звук кінських ратиць	f	Тканина костюма англ. лорда	Дружня кари-катура	Фа-натик моди	Дунай в анти-чності	Музич-ний на-прямок з Ямайки						
Момент імпульсу частинки	Місце для погони	Нещира, нечесна людина	І в ... не дути	Україн. по-встанці	Де-фор-мація	Кня-зівське воло-діння	Бага-тий ділок						
Основне положення промови	Персонаж Аластор "Дико-зор" ...	Товста і тонка у кишеч-нику	Пітон	Поєд-нання музичних звуків	Коза Есме-ральди	Дядь-ко по матері	Вихова-тель на Сході	Марія					
Залишки, сліди	Дев'ять догори дригом	Тор-ба за плечима туриста	Бог вітрів	Ріка на Алясці	Філо-соф Рене ...	Дипломат дипло-мата	Заборо-нений прийом у грі	...-Ан-дже-лес					
Півни-ки на клумбі	Меш-канка Сток-гольма	Столиця Північн. Ірландії	Чоло-вік Ев-	Окурю-вання									

Дієта на кефірі та гречці стала популярною на початку 2000-х років. Вона передбачає споживання кефіру та гречки протягом певного періоду часу за планом. Ці два прості продукти можуть допомогти в досягненні ідеальної ваги. Але варто з'ясувати, чи ця популярна дієта не стане шкідливою для вашого здоров'я.



стор. 20

“Зроби сам” (стор. 15), “Сканворд-плутанка” (стор. 30), “Тетріс” (стор. 37)



стор. 35

В основі обміну речовин – хімічні реакції, що відбуваються в організмі людини. Речовини, необхідні для життєдіяльності організму, ми отримуємо з їжею. Додатково нам потрібен ще кисень, який ми вдихаємо разом із повітрям. В ідеалі має спостерігатися рівновага між процесами утворення й розпаду сполук. Однак ця рівновага часто може бути порушена. І причин такої проблеми чимало.

Сканчайнворд (стор. 14), італійський кросворд (стор. 24, 33), круговий кросворд (стор. 36, 60)

для читачів, які цінують оригінальні кросворди

Щодня ми стикаємося з необхідністю вирішувати завдання різного ступеня складності й відчуваємо стрес, якщо щось іде не за планом. Безглуздо казати про ефективність, постійно перебуваючи напеготові, адже в такому стані встигнути зробити заплановане є просто неможливим. Тому, перш ніж працювати над самоорганізацією, треба знайти баланс. А в цьому може допомогти медитація.



стор. 48

Судоку (стор. 66-67), японський кросворд (стор. 68), какуро (стор. 69)

для любителів східних головоломок

стор. 63

З моменту свого зародження в 1950-ті фітнес-індустрія вселяла нам переконання, що спорт призначений лише для однієї мети – стати якомога більш струнким, підтягнутим, а отже, більш бажаним. У 1980-ті уроки аеробіки Джейн Фонда привчали нас до думки про те, що тіло – це проєкт, над яким треба постійно працювати. Змінити налаштування, що формувалися десятиліттями, може бути дуже важко.

Їсти смачно, сито та не страждати від докорів сумління через зайві калорії – чи не це мрія будь-якого гурмана? Ми пропонуємо вам добірку рецептів, які



стор. 72

СКАНВОРД

Місіс-німкеня				Навпроти заходу			
Облямівка паркету	Північне сузір'я	Фальц листа паперу		Метеоризм	Трирядковий вірш самурая		Золотодобувний агрегат
Вугор у коралових рифах	Вироблена овеча шкура						
					Лікарська рослина		... Сторкер
	Список страв у кафе	Геліодор, смарагд		Комедія Панаса Мирного			
	М'яз атлета					Рахунок у банку	Мандрівка гастролера
				Колотить хворого	Батикова хустка яванця		
Удар у тенісі	Поет ... Клен		Розріз на боках піджака				
				"Я їду ... до тебе ..."	Парламент Ізраїлю		Збройні сили Мамаєв
Місто втечі трьох братів з думи	Їжа китів			... де Бальзак			
Колісна база літака	Поважна особа					Непогріб в електр. пошти	Азербайджан. сорт винограду
Виймає цвяхи	Єврейський амулет	Ядро+електрони		Мур із Голлівуда			"... Олівера Твіста", Дікенс
1/12 фута	Підліток у велик. спорті	"Тверезий" самоцвіт					
				"Котигоршко" по телевізору	Мусульм. жіноча хустка		Метал для косміч. техніки
Столиця в Африці	Привід для реготу						
					Гбрид соболя і куниця		
Параліч (розм.)	Малюнок з природи	Номо Sapiens					
					Античний "калькулятор"	Бісквіт з помадкою	Країна в Африці ... - Верде
	Вірусна іспанка		Розвиток подій у романі	Королів. фортеця в Севільї			
	Пані в сарі	Рідка юшка					
						Стиль до рококо	Дурити - крутити ...
Матий-мачуха		Характеристика планети					
"Сектор" апельсина						"Спільник" катода	Буксирна мотузка
Здобув золоте руно		Рослина шириця					
				"Вува"			