

САМЫЙ ДОСТУПНЫЙ  
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК  
ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

ТОЛЬКО ПО ПОДПИСКЕ

5

страница

Утренний  
алгоритм  
в пожилом  
возрасте

7

страница

Золотые  
голоса  
СССР

22

страница

Полезные  
и целебные  
каши

23

страница

Лунный  
календарь  
на февраль

### Именинники недели

**25 января** - Илья, Макар, Петр, Татьяна

**26 января** - Афанасий, Максим, Марфа, Петр, Яков

**27 января** - Агния, Адам, Андрей, Аристарх, Вениамин, Давид, Иван, Илья, Иосиф, Макар, Марк, Моисей, Нина, Павел, Сергей, Степан

**28 января** - Вениамин, Гавриил, Герасим, Елена, Иван, Михаил, Павел, Прохор

**29 января** - Иван, Максим, Неонила, Петр

**30 января** - Антон, Антонина, Виктор, Георгий, Иван, Павел

**31 января** - Александр, Афанасий, Владимир, Дмитрий, Евгений, Емельян, Кирилл, Ксения, Максим, Мария, Михаил, Николай, Сергей



ТЕЛЕПРОГРАММА

30 января - 5 февраля

# ИНТЕРЕСНАЯ НЕДЕЛЯ

№ 4 (4)

16+

25 января 2023 г.

Выходит один раз в неделю.

**Коктейль  
после  
ковида:  
как быстрее  
восстановиться**

Подробности на стр. 19

### Знаменательные и памятные даты недели

**25 января** - День студента, Татьянин день, 165 лет «Свадебному маршу» Мендельсона

**26 января** - Международный день таможенника, Ермилов день

**27 января** - День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады, Международный день памяти жертв Холокоста, день памяти равноапостольной Нины

**28 января** - Международный день защиты персональных данных, Международный день ЛЕГО, Павлов день

**29 января** - Международный день без интернета, День мобилизации против угрозы ядерной войны, Всемирный день помощи больным проказой, Петр-полукорм, 190 лет первой в России городской почтовой сети, 115 лет первому российскому аэроклубу

**30 января** - День Деда Мороза и Снегурочки, Киберпонедельник в России (день крупнейших в мире распродаж и акций скидок на товары интернет-магазинов), Антон-перезимник

**31 января** - Международный день ювелира, День рождения русской водки, Афанасьев день