

САМЫЙ ДОСТУПНЫЙ
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

ТОЛЬКО ПО ПОДПИСКЕ

ТЕЛЕПРОГРАММА

20-26 марта

ИНТЕРЕСНАЯ НЕДЕЛЯ

№ 11 (11)

16+

17 марта 2023 г.

Выходит один раз в неделю



Отметить
100 лет и больше:
секреты долгожителей

Подробности на стр. 7

5

страница

Продолжаем
получать
удовольствие
от жизни
на пенсии

6

страница

Как помочь
горю, когда
ушел из жизни
любимый
человек

18

страница

О чем может
рассказать
головная боль

19

страница

Как снизить
давление
без таблеток

Именинники недели

20 – Анна, Василий, Евгений, Евдокия, Екатерина, Ефрем, Ксения, Мария, Надежда, Николай, Павел.

21 – Афанасий, Владимир, Иван.

22 – Александр, Александра, Алексей, Афанасий, Евгений, Дмитрий, Иван, Ираклий, Кирилл, Леонтий, Михаил, Наталья, Николай, Петр, Сергей, Тарас.

23 – Анастасия, Василиса, Виктор, Галина, Георгий, Денис, Дмитрий, Иван, Леонид, Марк, Михаил, Ника, Павел, Федор.

24 – Василий, Георгий, Ефим, Иван.

25 – Александр, Владимир, Григорий, Дмитрий, Иван, Константин, Семен, Сергей.

26 – Александр, Григорий, Кристина, Михаил, Николай, Терентий.

Знаменательные и памятные даты недели

20 – День Земли, День весеннего равноденствия, Международный день астрологии, Международный день счастья, Международный день без мяса, День французского языка, Павел Капельник.

21 – Всемирный день поэзии, Международный день кукольника, Международный день Навруз, Всемирный день социальной работы, Международный день борьбы за ликвидацию расовой дискриминации, Всемирный день людей с синдромом Дауна, Международный день лесов, День матери в арабских странах, Весенний солнцеворот.

22 – Всемирный день водных ресурсов, День Балтийского моря, Международный день таксиста, Сорок Сороков.

23 – Всемирный метеорологический день, Василиса – вешней воды указательница.

24 – Всемирный день борьбы с туберкулезом, Международный день борьбы с депрессией, Ефимов день.

25 – Час Земли, День работника культуры России, Родительская суббота четвертой седмицы святой Четырехдесятницы, Феофанов день.

26 – Фиолетовый день (День больных эпилепсией), Никифоров день.

23011 >

ISSN 2782-4063



917727821406004