

САМЫЙ ДОСТУПНЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

ТЕЛЕПРОГРАММА

24-30 июля

ИНТЕРЕСНАЯ
НЕДЕЛЯ

№ 29 (29)

16+

21 июля 2023 г.

Выходит один раз в неделю

Как можно
увеличить
пенсию

Подробности на стр. 4

ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ НЕДЕЛИ

24 ИЮЛЯ – День флориста в России, народный праздник Ольга Страдница, 85 лет назад появилась первая популярная марка растворимого кофе – Nescafe.

25 ИЮЛЯ – День сотрудника органов следствия России, День речной полиции России, народный праздник Прокл Плакальщик.

26 ИЮЛЯ – День дяди и тети, День эсперанто, День парашютиста в России, народный праздник день Архангела Гавриила.

27 ИЮЛЯ – народный праздник День Акилы, Дозоры.

28 ИЮЛЯ – День крещения Руси, День системного администратора, народный праздник Кирик и Улита, 80 лет заслуженной артистке России Марианне Вертинской.

29 ИЮЛЯ – Международный день тигра, народный праздник Финогеев день.

30 ИЮЛЯ – День Военно-Морского флота России, Международный день дружбы, Всемирный день борьбы с торговлей людьми, народный праздник Марина с Лазарем.

5
страница

Расслабляем тело
при мышечных зажимах

8
страница

Обольстительный
Дуремар:
100 лет
со дня
рождения
Владимира
БАСОВА



19
страница

Гипертония:
мифы и реальность

21
страница

Уход
за ягодниками
в середине лета



ИМЕНИННИКИ НЕДЕЛИ

24 июля – Аркадий, Елена, Лев, Ольга.

25 июля – Арсений, Вероника, Гавриил, Иван, Мария, Михаил, Федор.

26 июля – Антон, Гавриил, Степан, Юлиан.

27 июля – Иван, Ираклий, Константин, Николай, Петр, Степан, Федор.

28 июля – Василий, Владимир, Петр.

29 июля – Алевтина, Валентина, Иван, Павел, Петр, Федор, Юлия, Яков.

30 июля – Вероника, Леонид, Маргарита, Марина.

ISSN 2782-4063



2 3 0 2 9 >



9 772782 406004