

САМЫЙ ДОСТУПНЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

ТЕЛЕПРОГРАММА

11-17 сентября

ИНТЕРЕСНАЯ
НЕДЕЛЯ

16+

8 сентября 2023 г.

Выходит один раз в неделю

Осенний
променад:
10 тысяч шагов
к здоровью

Подробности на стр. 5



7

страница

7 способов очистить
дом от негатива

8

страница

Мargarита
НАЗАРОВА:
красавица
и хищники



18

страница

Снижаем давление
без лекарств

21

страница

Как сохранить урожай
овощей до весны

ИМЕНИННИКИ НЕДЕЛИ

11 сентября - Иван.

12 сентября - Александр, Алексей, Ангелина, Арсений, Василий, Гавриил, Григорий, Даниил, Евгения, Елизавета, Ефрем, Иван, Игнатий, Леонид, Макар, Максим, Николай, Павел, Петр, Семен, Степан, Федор.

13 сентября - Александр, Владимир, Геннадий, Дмитрий, Мирон, Михаил.

14 сентября - Наталья, Семен, Татьяна.

15 сентября - Анатолий, Антон, Богдан, Василий, Виктор, Владимир, Ефим, Иван, Ксения, Леонид, Михаил, Николай, Павел, Петр, Степан, Федор, Федот, Филипп, Юлиан.

16 сентября - Алексей, Андрей, Василий, Василиса, Владимир, Ефим, Иван, Илья, Константин, Михаил, Николай, Петр, Роман, Сергей, Филипп.

17 сентября - Александр, Василий, Григорий, Елена, Иван, Михаил, Моисей, Николай, Павел, Петр, Степан, Федор, Юлиан.

ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ НЕДЕЛИ

11 сентября - Всероссийский День трезвости, День граненого стакана, День Усекновения главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна, народный праздник Иван Постный.

12 сентября - Международный день вязания крючком, Празднование в честь перенесения мощей благоверного князя Александра Невского, народный праздник Александр Сытник.

13 сентября - День программиста в России, День парикмахера в России, народный праздник Куприянов день, Журавлиное вече.

14 сентября - Церковное новолетие - начало индикта, Славянский Новый год, народный праздник Семин день.

15 сентября - Международный день демократии, День секретаря в России, День Mini MBA, День единства народов Дагестана, Российские дни леса, народный праздник День Мамонтия.

16 сентября - Всероссийский день бега «Кросс нации», День сока в России, Всемирный день чистоты, народный праздник Домна Доброродная.

17 сентября - День работников леса, Всемирный день безопасности пациентов, народный праздник Неопалимая купина.

ISSN 2782-4063



9 772782 406004



2 3036 >