

САМЫЙ ДОСТУПНЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

ТЕЛЕПРОГРАММА

23-29 октября

ИНТЕРЕСНАЯ  
НЕДЕЛЯ

16+

20 октября  
2023 г.

Выходит один раз  
в неделю

Правило  
десяти «С»  
против старения

Подробности  
на стр. 5

7

страница

Как полнолуние влияет  
на сон и здоровье

8

страница

Михаил БОЯРСКИЙ:  
«Я соткан  
из недостатков!»



popkult.org

№ 42 (42)

16

страница

Чем кефир  
полезнее йогурта

18

страница

Почему таблетки  
от давления не работают

## ИМЕНИННИКИ НЕДЕЛИ

23 октября – Андрей, Василий, Иннокентий.

24 октября – Александр, Анатолий, Антон, Зинаида, Иларион, Иосиф, Исаакий, Лев, Макар, Моисей, Филипп.

25 октября – Александр, Богдан, Денис, Доминика, Иван, Кузьма, Макар, Максимилиан, Мартин, Николай, Тарас, Федот.

26 октября – Вениамин, Иннокентий, Карп, Никита, Николай, Трофим.

27 октября – Игнатий, Кузьма, Максимилиан, Михаил, Назар, Николай, Петр, Прасковья.

28 октября – Афанасий, Денис, Дмитрий, Ефим, Иван, Лукьян, Семен.

29 октября – Алексей, Георгий, Евгений, Иван, Кузьма, Леонтий, Терентий.

## ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ НЕДЕЛИ

23 октября – Международный день снежного барса, День работников рекламы в России, Международный день школьных библиотек, народный праздник Евлампий Зимоуказатель.

24 октября – День ООН, Всемирный день информации о развитии, Всемирный день борьбы с полиомиелитом, народный праздник Филиппова канитель.

25 октября – День маркетолога, День работника кабельной промышленности в России, народный праздник Андрон Звездочет, 85 лет народной артистке России Тамаре Семиной.

26 октября – День приятных неожиданностей, Всемирный день балета, празднование в честь Иверской иконы Божией Матери, День святого Димитрия, народный праздник Иверская.

27 октября – Всемирный день аудиовизуального наследия, народный праздник Параскева Грязнуха.

28 октября – Международный день анимации, День бабушек и дедушек в России, Дмитриевская родительская суббота, народный праздник Ефимий Осенний.

29 октября – День автомобилиста, Всемирный день борьбы с инсультом, Всемирный день борьбы с псориазом, народный праздник Лонгин Сотник, 105 лет комсомолу.

ISSN 2782-4063



9 772782 406004



2 3 0 4 2 >