











ПОНЕДЕЛЬНИК 22 января

Первый канал
5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00, 12.00, 15.00 Новости
9.15 Контрольная закупка
9.50 «Жить здорово!» (12+)

Россия

5.00, 9.15 Утро России
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
9.55 «О самом главном» (12+)

НТВ

5.00, 6.05 Серии «СУПРУГИ» (16+)
6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
7.00 «Деловое утро НТВ» (12+)

СТС

6.00 М/с «Смешарики» (0+)
6.25 М/с «Приключения Кота в сапогах» (6+)

СРЕДА 24 января

Первый канал
5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00, 12.00, 15.00 Новости
9.15 Контрольная закупка
9.50 «Жить здорово!» (12+)

Россия

5.00, 9.15 Утро России
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
9.55 «О самом главном» (12+)

НТВ

5.00, 6.05 «СУПРУГИ» (16+)
6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
7.00 «Деловое утро НТВ» (12+)

СТС

6.00 М/с «Смешарики» (0+)
6.20 М/с «Новаторы» (6+)
6.40 М/с «Команда Турбо» (0+)

9.30, 17.35 «Снежная» (12+)
10.30, 16.00 «Гадалка» (12+)

15.00 «Супермочка» (16+)
15.00 «ОТЕЛЪ «ЭЛЕОН» (16+)
19.00 «ВОРОНИНЫ» (16+)

ТНТ

7.00 «ТНТ. Best» (16+)
9.00 «Дом-2. Lite» (16+)
10.15 «Дом-2. Остров любви» (16+)

Домашний

6.30 «Джейми у себя дома» (16+)
7.00, 8.55, 10.30, 11.30, 13.55, 16.30, 18.55, 22.15 Новости

Че

6.00 «100 великий» (16+)
7.00 «Дорожные войны» (16+)
9.00 Детектив «УБИТЬ СТАЛИНА» (16+)

ПЯТЫЙ канал

5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Известия»
5.10 Егор Баринев, Любовь Толкалина, Геннадий Венгеров в военном фильме «ЗАСТАВА» (16+)

ТВЦ

6.00 «Настроение»
8.00 Худ. фильм «ХОД КОНЕМ»
9.35 Худ. фильм «БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ» (12+)

20.30 Серии «КОСТИ» (12+)

23.00 Худ. фильм «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ - 6: ОСАЖДЕННЫЙ ГОРОД» (США) (16+)

ТНТ

7.00 «ТНТ. Best» (16+)
9.00 «Дом-2. Lite» (16+)
10.15 «Дом-2. Остров любви» (16+)

Домашний

6.30 «Джейми у себя дома» (16+)
7.00, 8.55, 10.30, 11.30, 13.55, 16.30, 18.55, 22.15 Новости

Че

6.00 «100 великий» (16+)
7.00 «Дорожные войны» (16+)
9.00 Детектив «УБИТЬ СТАЛИНА» (16+)

ПЯТЫЙ канал

5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Известия»
5.10 Дмитрий Марьянов, Мария Машкова, Даниил Спивачковский, Светлана Крючкова, Дмитрий Исаев в детективе «ОДЕРЖИМЫ!» (16+)

ТВЦ

6.00 «Настроение»
8.10 «Доктор И...» (16+)
8.45 Худ. фильм «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (12+)

ПЕРВЫЙ канал

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00, 12.00, 15.00 Новости
9.15 Контрольная закупка
9.50 «Жить здорово!» (12+)

Россия

5.00, 9.15 Утро России
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
9.55 «О самом главном» (12+)

НТВ

5.00, 6.05 «СУПРУГИ» (16+)
6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
7.00 «Деловое утро НТВ» (12+)

СТС

6.00 М/с «Смешарики» (0+)
6.20 М/с «Новаторы» (6+)
7.05 М/с «Команда Турбо» (0+)

Культура

6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.45 Новости культуры

ВТОРНИК 23 января

19.30, 23.45 Новости культуры
6.35 «Легенды мирового кино»
Жанна Моро
7.05 «Пешком...». Москва Высоцкого

Домашний

6.30 «Джейми у себя дома» (16+)
7.30, 18.00, 23.50 «6 кадров» (16+)

Че

6.00 «100 великий» (16+)
7.00 «Дорожные войны» (16+)
9.10 «ЗАКОН И ПОРЯДОК. ОТДЕЛ ОПЕРАТИВНЫХ РАССЛЕДОВАНИЙ» (16+)

ПЯТЫЙ канал

5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Известия»
5.10 Татьяна Абрамова, Мария Порошина, Даниил Страхов, Ирина Гринева, Ярослав Бойко в мелодраме «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА» - 2» (12+)

ТВЦ

6.00 «Настроение»
8.10 «Доктор И...» (16+)
8.45 Худ. фильм «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ» (16+)

СРЕДА 25 января

Первый канал
19.30, 23.45 Новости культуры
6.35 «Легенды мирового кино»
Моника Витти
7.05 «Пешком...». Москва Высоцкого

ТНТ

7.00 «ТНТ. Best» (16+)
9.00 «Дом-2. Lite» (16+)
10.15 «Дом-2. Остров любви» (16+)

Домашний

6.30 «Джейми у себя дома» (16+)
7.30, 18.00, 23.50 «6 кадров» (16+)

Че

6.00 «100 великий» (16+)
7.00 «Дорожные войны» (16+)
9.10 «ЗАКОН И ПОРЯДОК. ОТДЕЛ ОПЕРАТИВНЫХ РАССЛЕДОВАНИЙ» (16+)

ПЯТЫЙ канал

5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Известия»
5.10 Андрей Панин, Андрей Соколов, Екатерина Редникова в военном фильме «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД» (16+)

ТВЦ

6.00 «Настроение»
8.05 «Доктор И...» (16+)
8.35 Худ. фильм «ОСКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ» (12+)

ЧЕТВЕРГ

Первый канал
19.30, 23.45 Новости культуры
6.35 «Легенды мирового кино»
Моника Витти
7.05 «Пешком...». Москва Высоцкого

Россия

5.00, 9.15 Утро России
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
9.55 «О самом главном» (12+)

НТВ

5.00, 6.05 «СУПРУГИ» (16+)
6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
7.00 «Деловое утро НТВ» (12+)

СТС

6.00 М/с «Смешарики» (0+)
6.20 М/с «Новаторы» (6+)
6.40 М/с «Команда Турбо» (0+)

Культура

6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 10.00, 15.00,

События

11.50, 2.15 Детектив «КОЛОМБО» (США) (12+)
13.25 «Мой герой. Анна Снаткина» (12+)
14.50 Город новостей
15.05 Детектив «ОТЕЦ БРАУН» (Великобритания) (16+)

Матч ТВ

6.30 «Заклятые соперники» (12+)
7.00, 8.55, 11.15, 14.30, 17.25, 21.55 Новости
7.05, 11.25, 14.40, 17.55, 23.00 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты

СвоеТВ

06.00, 14.05 Док. фильм (12+)
06.45, 15.00, 22.35, 00.15 Музыка на Своем (16+)
07.00, 19.30, 23.00 Информационная программа «День» (12+)

ПЯТНИЦА 26 января

Первый канал
5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00, 12.00, 15.00 Новости
9.15 Контроль закупок
9.50 «Жить здорово!» (12+)

Россия
9.00, 9.15 Утро России
5.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
9.55 «О самом главном» (12+)

НТВ
5.00, 6.05 «СУПРУГИ» (16+)
6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
7.00 «Деловое утро НТВ» (12+)

СТС
6.00 М/с «Смешарики» (0+)
6.20 М/с «Новаторы» (6+)
6.40 М/с «Команда Турбо» (0+)

ТВ-3
6.00 Мультфильмы (0+)
9.30, 17.35 «Слепая» (12+)

10.30, 16.00 «Галалка» (12+)
11.30 «Не ври мне» (12+)
13.30 «Охотники за привидениями» (16+)

ТНТ
7.00 «ТНТ. Best» (16+)
9.00 «Дом-2. Lite» (16+)
10.15 «Дом-2. Остров любви» (16+)

Домашний
6.30 «Джейми у себя дома» (16+)
7.30, 18.00, 23.40 «6 кадров» (16+)

Че
6.00 Мультфильмы (0+)
6.30 «100 великих» (16+)
7.00 «Дорожные войны» (16+)

ПЯТЫЙ канал
5.00, 9.00, 13.00 «Истории»
5.10 Сергей Горобченко, Павел Трубинер, Ольга Ломоносова, Ольга Филиппова, Юрий Назаров

ТВЦ
6.00 «Настроение»
8.10, 11.50, 15.05 Детектив «ПЕТРОВКА. ЗВ. КОМАНДА ПЕТРОВСКОГО» (16+)

СУББОТА 27 января

Первый канал
5.35, 6.10 «Россия от края до края» (16+)
6.00, 10.00, 12.00 Новости
6.35 Владимир Высоцкий, Лариса Лужина

Россия
4.40 Ярослав Бойко и Ольга Погодина в телесериале «СРОЧНО В НОМЕР! НА СЛУЖБУ ЗАКОНА» (12+)

НТВ
5.05 «ЧП. Расследование» (16+)
5.40 «Звезды сошлись» (16+)
8.00, 10.00, 16.00 Сегодня

ТВ-3
6.00 Мультфильмы (0+)
9.30, 17.35 «Слепая» (12+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ 28 января
Первый канал
6.00, 10.00, 12.00 Новости
6.10 Комедия «БАЛАМУТ»
8.10 «Смешарики. ПИН-код»

Россия
4.50 Телесериал «СРОЧНО В НОМЕР! НА СЛУЖБУ ЗАКОНА» (12+)

НТВ
4.55 Андрей Панин, Михаил Пореченков, Мария Звонарева в комедии «ТРИ» (16+)

ТВ-3
6.00 Мультфильмы (0+)
8.00 М/ф «Маша и медведь» (0+)

СТС
6.00 М/с «Алиса знает, что делать!» (6+)

0.50 Стивен Сигал в боевике «К СОЛНЦУ» (США - Япония) (18+)

ТВ-3
6.00 Мультфильмы (0+)
10.30 Серил «СКОРПИОН» (16+)
13.40 Серил «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ - 2018» (16+)

ТНТ
7.00 «ТНТ. Best» (16+)
8.00 «ТНТ MUSIC» (16+)
9.00 «Дом-2. Lite» (16+)

Домашний
6.30 «Джейми у себя дома» (16+)
7.30, 18.00, 23.35 «6 кадров» (16+)

ПЯТЫЙ канал
5.00 Мультфильмы (0+)
5.00 «Истории» (16+)

ТВЦ
5.30 Марш-бросок (12+)
5.55 АБВ! Дейка
6.25 Юли фильм «SOS НАД ТАЙГОЙ» (16+)

ТНТ
7.00 «ТНТ. Best» (16+)
9.00 «Дом-2. Lite» (16+)
10.00 «Дом-2. Остров любви» (16+)

Домашний
6.30 «Джейми у себя дома» (16+)
7.30, 18.00, 0.00 «6 кадров» (16+)

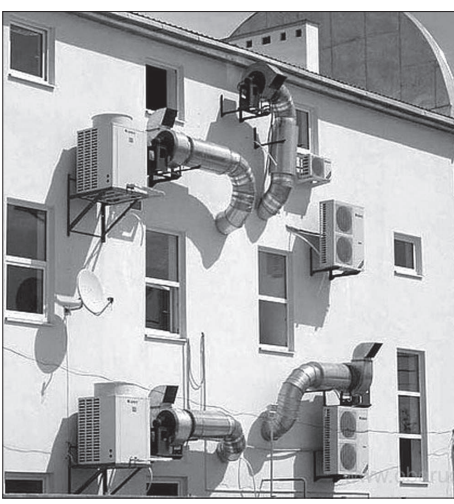
ПЯТЫЙ канал
5.00 Мультфильмы (0+)
8.00 М/ф «Маша и медведь» (0+)

СТС
6.00 М/с «Алиса знает, что делать!» (6+)



Опасный шум

В последнее время в краево управление Роспотребнадзора поступает немало обращений, связанных с громким шумом, доставляющим дискомфорт.



Продукты молодости

Старение - естественный процесс, и остановить его невозможно. Зато можно замедлить. Для этого достаточно добавить в свой рацион продукты, которые считаются важными для организма и способными помочь выглядеть моложе и чувствовать себя энергичнее, утверждают эксперты электронного журнала «Страна советов».



В ЭТОМ списке рыба. Лосось, семга, скумбрия считаются лучшими продуктами по содержанию омега-3 жирных кислот, которые не только улучшают состояние кожи, но и положительно влияют на активность мозга и сердечно-сосудистой системы.

Одни из самых распространенных фруктов, которые содержат пектин и клетчатку и также очищают организм от токсинов, - яблоки. Для полноценного питания важны также тыква и другие оранжевые овощи. Сам цвет плодов говорит о большом содержании в них бета-каротина, который участвует в синтезе витамина А, предотвращая образование морщин и поддерживая иммунную систему.

ВОСКРЕСЕНЬЕ 28 января

Первый канал
6.00, 10.00, 12.00 Новости
6.10 Комедия «БАЛАМУТ»
8.10 «Смешарики. ПИН-код»
8.25 «Сасовой» (12+)

НТВ
4.55 Андрей Панин, Михаил Пореченков, Мария Звонарева в комедии «ТРИ» (16+)

ТВ-3
6.00 Мультфильмы (0+)
8.00 М/ф «Маша и медведь» (0+)

СТС
6.00 М/с «Алиса знает, что делать!» (6+)

