





ПОНЕДЕЛЬНИК, 24 ИЮНЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.25 «Доброе утро» 12+
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости 16+
9.55, 2.30, 3.05 «Модный приговор» 6+

НТВ

5.10, 3.35 Серии «АДВОКАТ» 16+
6.00 «Утро. Самое лучшее» 16+
8.10 «Мальцева» 12+

ТНТ

7.00, 7.30, 8.00, 8.30 «ТНТ. Gold» 16+
9.00, 10.15, 12.30, 23.00, 0.05 «Дом-2» 16+

ТВ ЦЕНТР

6.00 «Настроение» 12+
8.00 Х/Ф «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК» 12+
9.30 Х/Ф «ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА» 12+

МАТЧ ТВ

6.00 «Вся правда про...» 12+
6.30 «Утомленные славой» 16+
7.00, 8.55, 11.30, 14.35, 16.40, 20.05

ДОМАШНИЙ

6.30 «Удачная покупка» 16+
6.40 «Королева красоты» 16+
7.40, 5.15 «По делам несовершеннолетних» 16+

СВЕТЛА

6.00 «Легенды кино» 6+
8.00, 13.00, 18.00, 21.50 Новости дня 16+

БКАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00, 18.30, 3.15 «Известия» 16+

ПЯТНИЦА!

5.00 Серии «НЕДОТРОГА ДЖЕЙН» 16+

ВТОРНИК, 25 ИЮНЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.25 «Доброе утро» 12+
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости 16+
9.55, 2.30, 3.05 «Модный приговор» 6+

НТВ

5.10, 3.40 Серии «АДВОКАТ» 16+
6.00 «Утро. Самое лучшее» 16+
8.10 «Мальцева» 12+

ТНТ

7.00, 7.30, 8.00, 8.30 «ТНТ. Gold» 16+
9.00, 10.15, 12.30, 23.00, 0.05 «Дом-2» 16+

ТВ ЦЕНТР

6.00 «Настроение» 12+
8.00 Х/Ф «ЗАПАСНОЙ ИГРОК» 12+
9.35 Х/Ф «ГРУЗ БЕЗ МАРКИРОВКИ» 12+

МАТЧ ТВ

6.00 «Вся правда про...» 12+
6.30 «Утомленные славой» 16+
7.00, 8.55, 11.30, 15.25, 18.30, 20.25

ДОМАШНИЙ

6.30 «Удачная покупка» 16+
6.40 «Королева красоты» 16+
7.40, 5.20 «По делам несовершеннолетних» 16+

СВЕТЛА

6.00 «Легенды музыки» 6+
8.00, 13.00, 18.00, 21.50 Новости дня 16+

БКАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00, 18.30, 3.15 «Известия» 16+

ПЯТНИЦА!

5.00 Серии «НЕДОТРОГА ДЖЕЙН» 16+

СРЕДА, 26 ИЮНЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.25 «Доброе утро» 12+
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости 16+
9.55, 2.30, 3.05 «Модный приговор» 6+

НТВ

5.10, 3.35 Серии «АДВОКАТ» 16+
6.00 «Утро. Самое лучшее» 16+
8.10 «Мальцева» 12+

ТНТ

7.00, 7.30, 8.00, 8.30 «ТНТ. Gold» 16+
9.00, 10.15, 12.30, 23.00, 0.05 «Дом-2» 16+

ТВ ЦЕНТР

6.00 «Настроение» 12+
8.00 «Доктор И...» 16+
8.35 Х/Ф «МОЛОДАЯ ЖЕНА» 12+

МАТЧ ТВ

6.00 «Вся правда про...» 12+
6.30 «Утомленные славой» 16+
7.00, 8.55, 11.00, 14.10, 17.50, 21.35

ДОМАШНИЙ

6.30 «Удачная покупка» 16+
6.40 «Королева красоты» 16+
7.40, 5.15 «По делам несовершеннолетних» 16+

СВЕТЛА

6.00 «Легенды армии» 12+
8.00, 13.00, 18.00, 21.50 Новости дня 16+

БКАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00, 18.30, 3.15 «Известия» 16+

ПЯТНИЦА!

5.00 Серии «НЕДОТРОГА ДЖЕЙН» 16+

ЧЕТВЕРГ, 27 ИЮНЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.25 «Доброе утро» 12+
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости 16+
9.55, 2.30, 3.05 «Модный приговор» 6+

НТВ

5.10, 3.30 Серии «АДВОКАТ» 16+
6.00 «Утро. Самое лучшее» 16+
8.10 «Мальцева» 12+

ТНТ

7.00, 7.30, 8.00, 8.30 «ТНТ. Gold» 16+
9.00, 10.15, 12.30, 23.00, 0.05 «Дом-2» 16+

ТВ ЦЕНТР

6.00 «Настроение» 12+
8.00 Х/Ф «КЛЮЧИ ОТ НЕБА» 12+
9.30 Серии «ИВАНОВЫ» 12+

МАТЧ ТВ

6.00 «Вся правда про...» 12+
6.30 «Утомленные славой» 16+
7.00, 8.55, 11.30, 15.55, 17.40, 21.10

ДОМАШНИЙ

6.30 «Удачная покупка» 16+
6.40 «Королева красоты» 16+
7.40 «По делам несовершеннолетних» 16+

СВЕТЛА

6.20 «Последний день» 12+
8.00, 13.00, 18.00, 21.50 Новости дня 16+

БКАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00, 18.30, 3.15 «Известия» 16+

ПЯТНИЦА!

5.00 Серии «НЕДОТРОГА ДЖЕЙН» 16+



twitter.com/KommunaNews

ПЯТНИЦА!

19.00, 0.25 Серии «СЛЕД» 16+
23.10 Серии «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА» 16+

ТВ-Э

6.00, 5.45 Мультфильмы 6+
9.20, 9.55, 10.30, 17.35, 18.10 Серии «СЛЕПЯ» 16+

ТВ-Э

6.00 Мультфильмы 6+
9.20, 9.55, 10.30, 17.35, 18.10 Серии «СЛЕПЯ» 16+

ТВ-Э

6.00 Мультфильмы 6+
9.20, 9.55, 10.30, 17.35, 18.10 Серии «СЛЕПЯ» 16+

ТВ-Э

6.00 Мультфильмы 6+
9.20, 9.55, 10.30, 17.35, 18.10 Серии «СЛЕПЯ» 16+

ТВ-Э

6.00 Мультфильмы 6+
9.20, 9.55, 10.30, 17.35, 18.10 Серии «СЛЕПЯ» 16+

ТВ-Э

6.00 Мультфильмы 6+
9.20, 9.55, 10.30, 17.35, 18.10 Серии «СЛЕПЯ» 16+

ТВ-Э

6.00 Мультфильмы 6+
9.20, 9.55, 10.30, 17.35, 18.10 Серии «СЛЕПЯ» 16+

ТВ-Э

6.00 Мультфильмы 6+
9.20, 9.55, 10.30, 17.35, 18.10 Серии «СЛЕПЯ» 16+



ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00, 9.25 «Доброе утро» 12+
9.00, 12.00, 15.00 Новости 16+

НТВ
5.10 Серии «АДВОКАТ» 16+
6.00 «Утро. Самое лучшее» 16+

1.55 Х/ф «ДЖОРДЖ ИЗ ДЖУНГЛЕЙ» 12+
3.20 Серии «МАМОЧКИ» 16+

ТВ ЦЕНТР
6.00 «Настроение» 12+
8.00 «Александр Панкратов-Черный. Мужчина без комплексов» 12+

15.25 «Гран-при» с Алексеем Поповым» 12+
15.55 «Формула-1» 12+

19.00 Х/ф «ЭЙС ВЕНТУРА: ДЕТЕКТИВ ПО РОЗЫСКУ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ» 12+

ТВ-Э
6.00 Мультфильмы 6+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.20, 6.10 Х/ф «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ» 16+

НТВ
5.05 «ЧП. Расследование» 16+

СТС
6.00 «Ералаш» 12+

РЕН ТВ
5.00, 16.20, 3.00 «Территория заблуждений» 16+

КУЛЬТУРА
6.30 «Библиейский сюжет» 12+

10.55, 14.30, 15.25, 17.00, 18.20, 21.00 Новости 16+

ТВ-Э
6.00 Мультфильмы 6+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.35, 6.10 Х/ф «ЕВДОКИЯ» 12+

НТВ
6.00 «Центральное телевидение» 16+

ТВ ЦЕНТР
7.00, 7.30, 8.00, 8.30 «ТНТ. Gold» 16+

КУЛЬТУРА
6.30 «Икона» 12+

17.25 «Пешком...» 12+

10.55 Серии «ЖЕНА ПО ОБМЕНУ» 16+

ТВ-Э
6.00 Мультфильмы 6+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.35, 6.10 Х/ф «ЕВДОКИЯ» 12+

НТВ
6.00 «Центральное телевидение» 16+

ТВ ЦЕНТР
7.00, 7.30, 8.00, 8.30 «ТНТ. Gold» 16+

КУЛЬТУРА
6.30 «Икона» 12+

17.25 «Пешком...» 12+

10.55 Серии «ЖЕНА ПО ОБМЕНУ» 16+

ТВ-Э
6.00 Мультфильмы 6+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.35, 6.10 Х/ф «ЕВДОКИЯ» 12+

НТВ
6.00 «Центральное телевидение» 16+

ТВ ЦЕНТР
7.00, 7.30, 8.00, 8.30 «ТНТ. Gold» 16+

КУЛЬТУРА
6.30 «Икона» 12+

17.25 «Пешком...» 12+

10.55 Серии «ЖЕНА ПО ОБМЕНУ» 16+

ТВ-Э
6.00 Мультфильмы 6+

НА ДОСУГЕ РЕКЛАМА В «КОММУНЕ» • 8 239-00-88, 8 293-93-70, 210-60-68

Table with 10 columns and 10 rows containing various items and their descriptions, such as 'Южный сочный плод', 'Шеф в ресторане', 'Тростниковое перо', etc.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Перчик, Пловчиха, Череп, Тушка, Калачик, Сито, Паста, Кера, Филе, Месиво, Вилд, Омник, Меню, Завено, Урок, Делегат, Рапана, ПО ВЕРТИКАЛИ: Омега, Повар, Соул, Чалпин, Схема, Влаг, Слюнча, Клеист, Сер, Пиеф, Измор, Лото, Кетчуп, Морзе, Тригон, Афина, Дева.

Ловись, рыбка!

ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР
Треска – очень популярная морская рыба, из которой можно приготовить множество вкусных блюд. Купить её сегодня не проблема. Однако непростая задача – выбрать качественный продукт. Как это сделать, расскажем в программе «Естественный отбор» на канале «ТВ Центр» в четверг, 27 июня, в 17.00.



Специалисты утверждают, что треска полезна для:
● Профилактики инфаркта. Рыба богата омега-3 жирными кислотами. Согласно данным, опубликованным в апрельском выпуске одного научного журнала, жирная кислота омега-3 улучшает состояние сердечно-сосудистой системы. Исследование, проведенное с пациентами, принимающими рыбий жир, показало, что позитивная динамика проявлялась всего за две недели. Кроме того, витамины B6 и B12 помогают снизить уровень гомоцистемии, что, в свою очередь, помогает предотвратить серьезные сердечно-сосудистые угрозы для здоровья, такие как инфаркт и инсульт.
● Профилактики рака толстой кишки. Это связано с высоким уровнем селена, витаминами D и B12, которые помогают защитить клетки толстой кишки от токсичных химических веществ.
● Профилактики переломов костей. Фосфор, содержащийся в большом количестве в треске, помогает улучшить здоровье костной системы. Наряду с кальцием этот элемент помогает улучшить состояние при потере минеральной плотности костей и костной массы (остеопороз), способствует здоровью десен и зубной эмали.
● Снижения холестерина. Витамин В3 очень полезен для предотвращения избыточного повышения уровня холестерина.
Какую рыбу иногда продают под видом трески? Можно ли отличить более дешевых представителей морских глубин по внешнему виду? Содержатся ли в продукте тяжелые металлы, опасные для здоровья? Какой должна быть массовая доля леяной глазури, и как правильно надо размораживать треску? Узнаете из программы, приглашенной звездой которой станет певица Илона Броневицкая.

ВСЕ НОВОСТИ Воронежской области в режиме реального времени WWW.COMMUNA.RU

8.00 «Светская хроника» 16+
10.00 Серии «ЛУХАРЬ» 16+

СКИДКИ на товары и услуги



(473) 20-02-084

SPRAVKAVRN.RU

ЧТО-ГДЕ-ПОЧЕМ

6.05 Серии «ЗАЧАРОВАННЫЕ» 16+



