





ПОНЕДЕЛЬНИК, 14 ОКТЯБРЯ

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

НТВ
5.10, 2.50 Сериал «СВИДЕТЕЛИ» 16+
6.00 «Утро. Самое лучшее» 16+

22.05 Х/ф «ВЕДЬМИНА ГОРА» 12+
0.05 «Кино в деталях» 18+
1.05 Х/ф «ДУЖИНИ» 12+

КУЛЬТУРА
6.30, 7.00, 7.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.30
Новости культуры 16+

6.55, 8.55, 11.00, 13.35, 16.50, 19.55
Новости 16+
7.00, 11.05, 13.40, 16.55, 20.00, 0.45

14.05, 1.05 «Порча» 16+
14.35 Сериал «ЛУЧИК» 16+

СИКАНАЛ
5.00, 9.00, 13.00, 18.30, 3.20 «Известия» 16+

ТВ-В
6.00 Мультфильмы 12+
9.20, 17.35 Сериал «СЛЕПАЯ» 16+

ВТОРНИК, 15 ОКТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00, 9.25 «Доброе утро» 12+
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости 16+

НТВ
5.10, 3.40 Сериал «СВИДЕТЕЛИ» 16+
6.00 «Утро. Самое лучшее» 16+

3.25 Сериал «МОЛОДЕЖКА» 16+
5.00 Сериал «БОЛЬШАЯ ИГРА» 16+

17.00 «Тайны Чапман» 16+
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+

8.20, 23.15 «Цвет времени» 12+
8.30 «Легенды мирового кино» 12+

12.30 «Тотальный футбол» 12+
13.25 «На гол старше» 12+

15.00 Х/ф «ТИПА КРУТЫЕ ЛЕГАВЫЕ» 16+

5.20 Д/ф «Душой из Ленинграда» 12+
5.45 «Душой из Ленинграда» 12+

СРЕДА, 16 ОКТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00, 9.25 «Доброе утро» 12+
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости 16+

НТВ
5.10, 2.45 Сериал «СВИДЕТЕЛИ» 16+
6.00 «Утро. Самое лучшее» 16+

2.45 «Супермачочка» 16+
3.35 Сериал «МОЛОДЕЖКА» 16+

17.00, 3.20 «Тайны Чапман» 16+
18.00, 2.30 «Самые шокирующие гипотезы» 16+

12.30, 18.40, 0.45 «Что делать?» 12+
13.20 «Искусство готовить» 12+

23.15 Х/ф «ВТОРОЙ ШАНС» 16+
1.40 «Восьмь лучших. Специальный обзор» 12+

4.35 «Улетное видео» 16+
6.00 «Сегодня утром» 12+

11.00, 16.00 Сериал «ГАДАЛКА» 16+

ЧЕТВЕРГ, 17 ОКТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00, 9.25 «Доброе утро» 12+
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости 16+

НТВ
5.10, 2.55 Сериал «СВИДЕТЕЛИ» 16+
6.00 «Утро. Самое лучшее» 16+

3.20 Сериал «МОЛОДЕЖКА» 16+
4.50 Сериал «БОЛЬШАЯ ИГРА» 16+

17.00, 3.10 «Тайны Чапман» 16+
18.00, 2.20 «Самые шокирующие гипотезы» 16+

7.35, 14.10 «Елизавета Первая и ее враги» 12+

11.00 Теннис. «ВТБ Кубок Кремля» 2019. Женщины 12+

6.00 «Сегодня утром» 12+
8.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня 16+

9.20, 17.35 Сериал «СЛЕПАЯ» 16+

Grid of TV programs for Friday, October 18. Includes categories like 'Первый канал', 'НТВ', 'Россия-1', 'ТВ-3', etc. Programs include 'Утро России', '60 минут', 'Клуб-16', etc.

Grid of TV programs for Saturday, October 19. Includes categories like 'Первый канал', 'НТВ', 'Россия-1', 'ТВ-3', etc. Programs include 'Вечерний Ургант', 'Воскресный вечер', 'Судья', etc.

Grid of TV programs for Sunday, October 20. Includes categories like 'Первый канал', 'НТВ', 'Россия-1', 'ТВ-3', etc. Programs include 'Воскресный вечер', 'Наша большая игра', 'Судья', etc.

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

Word search puzzle grid with 15 rows and 15 columns. Words are hidden horizontally, vertically, and diagonally.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Тарих. Ритмика. Шарлотка. Степь. Двор. Саши. Роман. Тариф. Исаев. Муэт. Коронка. Привлеч. Чика. Явек. Неаеста. Спирит.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Стенда. Таяк. Пирыв. Елс. Физикс. Чпка. Кара. Рандеву. Стас. Сорп. Метро. Кюкп. Маузер. Колпа. Сенк. Нипрад.

Снесла курочка яичко

ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР Многие люди не представляют жизни без куриных яиц. И это вполне обосновано, ведь блюда из них готовятся быстро, а сами яйца являются ценным источником белка, витаминов и минералов.



Одна из важных тем, которую затронут в программе – можно ли есть сырые или яйца всмятку? Оказывается, те, кто их любит, подвергает себя риску!
Опасности сырого яйца: Сальмонеллез – очень опасное заболевание. Это важно: даже тщательно вымытые яйца, ведь внутри тоже может быть сальмонелла – ее убить только термической обработкой!
Нарушение усвоения микроэлементов. Сырые яйца не только хуже усваиваются, но и мешают организму усвоить

большую часть белка и витаминов, поэтому в конечном итоге нет никакого смысла добавлять их в белковый коктейль.
Онкологию. Медленное и неполное усвоение сырого белка в кишечнике может стать причиной воспалительных и онкологических заболеваний.
Наверное, не все покупатели знают, что же означают цифры на яйцах. Что такое, например, С1? И почему цены за яйца разных категорий так сильно отличаются? Как говорят эксперты, цифры в маркировке обозначают категорию яйца по массе: для отборных яиц

(0) масса от 65 г до 74,9 г; яйца первой категории (1) должны иметь массу от 55 г до 64,9 г; яйца второй категории (2) весят от 45 г до 54,9 г. Есть ли разница в полезных свойствах продукта разного размера? Ответ на этот вопрос, а также советы, как правильно готовить яйца, чтобы не причинить организму вред, – в программе.
Для многих яиц – лучший завтрак Они впрямь полезны, причем не только утром. Оказывается, яйца...



