

ПЯТНИЦА, 29 НОЯБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

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

РОССИЯ-1

5.00, 9.25 «Утро России» 12+
*5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 «Местное время»

ТВЦЕНТР

6.00 «Настраен» 12+
8.00 «Ералаш» 6+
8.05 «Елена Яковлева. Женщина на грани» 12+

Культура

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

Матч ТВ

6.00 «Вся правда про...» 12+
6.30 «Где рождается чемпионы?» 12+

СБСБЭА

6.05 «Специальный репортаж» 12+
6.20, 8.20 Х/ф «РИСК БЕЗ КОНТРАКТА» 12+

СБСБЭА

6.05 «Специальный репортаж» 12+
6.20, 8.20 Х/ф «РИСК БЕЗ КОНТРАКТА» 12+

Пятница!

5.00 «Рыжие» 16+
5.30 «Сериал «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ» 16+

СУББОТА, 30 НОЯБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 «Доброе утро. Суббота» 12+
9.00 «Умники и умницы» 12+
9.45 «Слово пастыря» 12+

ТВЦЕНТР

5.00 «ЧП. Расследование» 16+
5.25 Х/ф «ДОЖИВЕМ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА» 12+

ТВЦЕНТР

7.00 «ТНТ. Gold» 16+
8.00, 1.10 «ТНТ Music» 16+

Культура

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

Матч ТВ

6.00 «Вся правда про...» 12+
6.30 Х/ф «ПУТЬ ДРАКОНА» 16+

СБСБЭА

5.20 Мультфильмы 6+
5.20 Х/ф «СЕЛЬСКИЙ ВРАЧ» 12+

СБСБЭА

5.20 Мультфильмы 6+
5.20 Х/ф «СЕЛЬСКИЙ ВРАЧ» 12+

Пятница!

5.00 «Половинки» 16+
5.20 «Леся здець» 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 1 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.45, 6.10 «Вечеслав Невинный. Смех сквозь слезы» 12+
6.00, 10.00, 12.00 «Новости» 16+

ТВЦЕНТР

5.05 «Таинственная Россия» 16+
6.00 «Центральное телевидение» 16+

ТВЦЕНТР

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

Культура

6.30 «Библиейский сюжет» 12+
7.05 Мультфильм «Шайбу! Шайбу!» 12+

Матч ТВ

6.00 «Вся правда про...» 12+
6.30 «Тает лед» 12+

СБСБЭА

6.00, 19.00 «Улетное видео» 16+
9.30, 0.00 «Сериал «ВИКИНГИ-4» 16+

СБСБЭА

6.00 Мультфильмы 6+
11.15, 12.15 «Сериал «ОБМАНИ МЕНЯ» 12+

Пятница!

5.00 «Половинки» 16+
5.20 «Леся здець» 16+

НА ДОСУГЕ

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

Table with 4 columns: Description, Action, Location, and Reference. Includes items like 'Зинный, сыгравший Панковского', 'Рабочий у домны', 'Огнедышащая гора', etc.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Геродот, Заключенка, Стрелецар, Месть, Кичо, Зола, Слайд, Ульяна, Спрос, Дети, Камбала, Нычтон, Давно, Мисс Нирвана, Пляжцы, ПО ВЕРТИКАЛИ: Вулкан, Гете, Разливер, Рельс, Запада, Гастро, План, Рана, Зеркиано, Стоп, Мисс, Орлеон, Дюма, Ачерон, Китай, Горт, Джинджи.

Чудо-юдо мультифрукт

ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР

Споры о пользе и вреде соков не утихают который год. Так ли уже бесполезны и даже вредны пакетированные соки, как утверждают некоторые? В этом вопросе будут разбираться ведущие и эксперты программы «Естественный отбор» на канале «ТВ Центр» в четверг, 28 ноября, в 17.00. На этот раз всё внимание на любимый многими, особенно детьми, сладкий сок мультифрукт.

Все думают, что добавление витаминов в продукты – это полезно. Мы то и дело слышим, что сок обогащен витамином А, В, С и т.д. Но на самом деле это может навредить вашему здоровью! Ученые доказали, что искусственное добавление веществ несет конкретную опасность. Так, еще в 80-е годы в США и Финляндии было проведено масштабное исследование: курильщикам давали большие дозы витамина А. Ожидалось, что это снизит риск рака легких, поддержит здоровье. Но произошло как раз наоборот! Оказалось, что у курильщиков витамин А повышал риск рака легких. Почему? Расскажут в программе.



Так что же насчет соков, обогащенных витамином А? Неужели они вредны и даже опасны? Конечно, нет. Вообще, витамин А – это сильный антиоксидант. Но если принять его слишком много, вот тогда он и станет опасен. Например, на упаковке сока написано, что в одном стакане – половина суточной нормы провитамина А. То есть два стакана – и 100%. А если человек выпивает целый пакет сока за день? И при этом еще дополнительно получает тот же витамин из других продуктов? Или вот, например, витамин С. Ну что может быть полезнее него? Однако превышение его дозы может способствовать образованию камней в почках. Так что во всем нужна мера. Особая тема – хранение пакетированного сока. Не зря производитель пишет, что нельзя хранить открытую упаковку более 24 часов. Дело в том, что после определенного периода времени могут появиться разные бактерии. Сальмонелла, кишечная палочка, ациклобациллы и так далее – вот неполный перечень опасностей, который поджидает нас в начатой упаковке сока. Когда они там появляются? Можно ли пить сок из открытой пачки сока через 25-30 часов без вреда для здоровья? И есть ли в нем польза или сплошной вред? Ответят ведущие Зинаида Руденко и Отар Кушанашвили, а также эксперты программы.

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

