

28 марта Понедельник



Table of TV programs for the first channel (1) on March 28th, including 'Телеканал "Доброе утро"', 'Новости', 'Контрольная закупка', etc.



Table of TV programs for the second channel (1) on March 28th, including 'Утро России', 'Безответная любовь', 'О самом главном', etc.



Table of TV programs for the third channel (1) on March 28th, including 'НТВ утром', 'Следствие вели', 'Обзор. Чрезвычайное происшествие', etc.



Table of TV programs for the fourth channel (1) on March 28th, including 'События. Итоги недели', 'Патрульный участок. На дороге', 'Погода на "ОТВ"', etc.



Table of TV programs for the fifth channel (K) on March 28th, including 'Евроныс', 'Новости', 'Кто там.', 'Драма "УСПЕХ"', etc.



Table of TV programs for the sixth channel (4) on March 28th, including 'Ценные новости', 'Д/ф "Судальские палачи. Проплыть и умереть"', etc.



Table of TV programs for the seventh channel (24) on March 28th, including 'Вести сейчас', 'Вести. Коротко о главном', 'Вести. Интервью', etc.



Table of TV programs for the eighth channel (УРАП) on March 28th, including 'Мультифильмы', 'Тысяча мелочей', 'Секретное видео', etc.



Table of TV programs for the ninth channel (УРАП) on March 28th, including 'М/с "Космические спасатели лейтенанта Марша"', 'М/с "Смешарики"', etc.



Table of TV programs for the tenth channel (ЦЕНТР) on March 28th, including 'Настроение', 'Мультифильмы', 'Мультифильмы', etc.



Table of TV programs for the eleventh channel (SPA) on March 28th, including 'Music', 'Стерео утро', 'Русская десятка', etc.



Table of TV programs for the twelfth channel (ТВ) on March 28th, including 'Мультифильмы', 'Новости', 'Рейтинг о зверятках', etc.



Table of TV programs for the thirteenth channel (РЕН) on March 28th, including 'Неизвестная планета: "Вараны острова Комодо"', 'Фантастические истории: "Пророчества. Сон в руку"', etc.

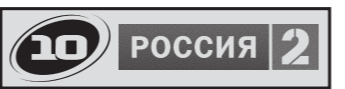


Table of TV programs for the fourteenth channel (РОССИЯ 2) on March 28th, including 'Банковский счет', 'Рязанский вестник', 'Строим вместе', etc.



Table of TV programs for the fifteenth channel (41) on March 28th, including 'Д/с "Необыкновенные судьбы"', 'Погода', 'Дело Астахова', etc.



Table of TV programs for the sixteenth channel (ТНТ) on March 28th, including 'Необычно, но факт - "Дурной глаз"', 'М/с "Эй, Арнольд"', etc.



Table of TV programs for the seventeenth channel (5) on March 28th, including '06.00, 08.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 Сейчас', '06.10, 04.30 Д/ф "Нашествие банковок"', etc.



Table of TV programs for the eighteenth channel (СОС) on March 28th, including '00.00 "Душевная вечеря" (г.Рязань)', '00.30 "Православное Подмосковье"', etc.

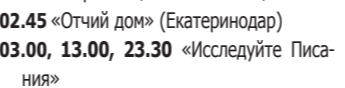


Table of TV programs for the nineteenth channel (СОС) on March 28th, including '18.00 Love машина', '18.30 Свободен', '19.00 Т/с "Ранетки"', etc.



Table of TV programs for the twentieth channel (Т/В) on March 28th, including '07.00 "7 дней". Информационно-аналитическая программа', '08.00 "Доброе утро!" (на татарском языке)', etc.



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ Не верь глазам своим? К сожалению, не всё, что указали на этикетках продуктов, в них содержится...

По данным Всемирной организации здравоохранения, 40 процентов недугов напрямую связаны с фактором питания. Не последнюю роль тут играет недостаток полноценного белка, морепродуктов, овощей и фруктов, кисломолочных продуктов.

Прежде всего смотреть состав и раздел пищевой ценности. Состав должен строиться по убыванию ингредиентов: чего больше - то на первом месте. Но тут всё не так просто, люди ещё не до конца осознали, что продукты могут быть имитированы, что есть такие технологии, которые позволяют создать продукт по внешним традиционным признакам - вкус, запах, только напоминающий традиционные, полноценные продукты.

Если на этикетке написано «мясосодержащий», то стоит задуматься - из чего состоит этот продукт? Да, важно внимательно читать состав. Всё-таки большинство изготовителей близко к истине указывают, чего в продукте больше. Нужно обращать внимание и на раздел пищевой ценности. Например, традиционная вареная колбаса содержит полноценного мясного белка не менее 10 процентов.

Если на этикетке написано «мясосодержащий», то стоит задуматься - из чего состоит этот продукт? Да, важно внимательно читать состав. Всё-таки большинство изготовителей близко к истине указывают, чего в продукте больше. Нужно обращать внимание и на раздел пищевой ценности. Например, традиционная вареная колбаса содержит полноценного мясного белка не менее 10 процентов.

Если на этикетке написано «мясосодержащий», то стоит задуматься - из чего состоит этот продукт? Да, важно внимательно читать состав. Всё-таки большинство изготовителей близко к истине указывают, чего в продукте больше. Нужно обращать внимание и на раздел пищевой ценности. Например, традиционная вареная колбаса содержит полноценного мясного белка не менее 10 процентов.

Если на этикетке написано «мясосодержащий», то стоит задуматься - из чего состоит этот продукт? Да, важно внимательно читать состав. Всё-таки большинство изготовителей близко к истине указывают, чего в продукте больше. Нужно обращать внимание и на раздел пищевой ценности. Например, традиционная вареная колбаса содержит полноценного мясного белка не менее 10 процентов.