



ПОНЕДЕЛЬНИК, 21 ЯНВАРЯ

Первый
 05.00 Телеканал «Доброе утро»
 09.00, 12.00, 03.00 Новости
 09.15 «Сегодня 21 января. День начинается» 6+
 09.55 «Модный приговор» 6+
 10.55 «Жить здорово!» 16+
 12.15, 17.00, 18.25 «Время покажет» 16+
 15.00 Новости с субтитрами
 15.15 «Давай поменяемся!» 16+
 16.00, 03.35 «Мужское / Женское» 16+
 18.00 Вечерние новости с субтитрами
 18.50, 02.30, 03.05 «На самом деле» 16+
 19.50 «Пусть говорят» 16+
 21.30 Т/с Премьера. «Султан моего сердца» 16+
 23.25 Премьера. «Большая игра» 12+
 00.25 Х/ф «Блокада». «Лужский рубеж». К 75-летию полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады 16+
 04.25 Контрольная закупка 6+

Россия 1
 05.00, 07.10, 08.10, 09.25 Утро России
 05.07, 05.35, 06.07, 06.35 Местное время. Вести-Южный Урал. Утро (Ч)
 05.40, 06.40, 07.40, 08.40 Доброе утро, Россия!
 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 Местное время. Вести-Магнитогорск. Утро (М)
 09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести 09.55 «О самом главном» 12+
 11.25, 14.25, 20.45 Местное время. Вести-Южный Урал (Ч)
 Корчевниковым» 12+
 12.50, 18.50 «60 минут» 12+
 14.40 Т/с «Тайны следствия» 12+
 17.00 Местное время. Вести-Магнитогорск (М)
 17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир» 16+
 21.00 Т/с «Другие» 12+
 23.20 «Вечер с Владимиром Соловьевым» 12+
 02.00 Т/с «Каменская» 16+

ТВ-Центр | ТВ-ИН
 06.00 «Настроение».
 07.00 «ТВ-ИН». «СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ» 12+
 08.05 «Вокзал для двоих». Х/ф 0+
 10.55 «Городское собрание» 12+
 11.30 События
 11.50 «Чисто английское убийство». Детектив (Великобритания) 12+
 13.40 «Мой герой. Ольга Стручкова» 12+
 14.50 Город новостей
 15.05 «Мисс Марпл Агаты Кристи». Детектив (Великобритания) 12+
 17.45 «ТВ-ИН». «ВРЕМЯ МЕСТНОЕ» 12+
 18.15 «ТВ-ИН». «АФИША» 12+
 18.25 «ТВ-ИН». «ДЕНЬ» (Т/К «ЕРМАК») 12+
 18.50 «ТВ-ИН». «ФАБРИКА РУКОДЕЛИЯ» 12+
 19.00 «ТВ-ИН». «АФИША» 12+
 19.10 «ТВ-ИН». «УЧЕБНЫЙ ГОД» 12+
 19.30 «ТВ-ИН». «ВРЕМЯ МЕСТНОЕ» 12+

Россия 2
 07.00 «Город» (информационно-развлекательная программа) 16+
 09.00 Дом-2. Lite. 16+
 10.15 Дом-2. Остров любви. 16+
 11.30, 01.05 «Бородина против Бузовой» 16+
 12.30 «Город» (информационно-развлекательная программа), повтор 16+
 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «СашаТаня» 16+
 19.00 «Город» (информационно-развлекательная программа) 16+
 19.30 Т/с «СашаТаня» 16+
 20.00, 20.30 Т/с «Ольга». 16+
 21.00 Где логика? 16+
 22.00, 22.30 Т/с «Конная полиция». 16+
 23.00 Дом-2. Город любви. 16+
 00.00 Дом-2. После заката. 16+
 02.05 Открытый микрофон. 16+
 03.00, 03.45, 04.35 «Stand Up». 16+
 05.10, 06.00 Импровизация. 16+

«САНИТАР»
 Уничтожение клопов, тараканов, муравьев, грызунов.
 Работаем с юридическими и физическими лицами.
 Даем гарантию. Конфиденциальность гарантируем.
 www.sanitarny.ru
 Т. 46-46-93, 8-908-086-46-93.

МастерСлух
 www.mastersluch-jta.com
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
СКИДКИ ДО 30 %
 ул. Фрунзенская, д. 78, тел. 39-63-41
 АМБУЛАНС ГОРОДСКАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ТЕХНИКА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
0% РАССРОЧКА СКИДКА 5%
 предельно купона**
 г. Магнитогорск, Проспект Карла Маркса, д. 71
 ☎ 8 (3519) 27-97-53
 *расчет по формуле: ЗАО «Альба» (Старая Служба) сроком на 6 месяцев.
 **информация на сайте www.alfalpa.ru (18+)

Здоровы ли вы?

Тест

Не особенно – 2 балла.
 Нет – 0 баллов.
 11. Довольны ли вы своей интимной жизнью?
 Да – 4 балла.
 Не совсем – 2 балла.
 Нет – 0 баллов.
 12. Как вы проводите свой отпуск?
 Активно – 4 балла.
 Достаточно пассивно – 2 балла.
 Уже давно им не пользуюсь – 0 баллов.
 13. Вас что-то постоянно раздражает на работе или дома?
 Нет – 4 балла.
 Да, но стараюсь избегать этого – 2 балла.
 Да, постоянно – 0 баллов.
 14. Есть ли у вас чувство юмора?
 Думаю, что да – 4 балла.
 Затрудняюсь ответить – 2 балла.
 Нет – 0 баллов.
 Сложите набранные баллы.
 Если ваш результат составляет от 38 до 56 баллов.
 Вы обладаете завидным здоровьем и, если не измените своего образа жизни, сохраните его в отличном состоянии на долгие годы.
 Результат от 19 до 37 баллов.
 Говорит о том, что ваше здоровье пока ещё в хорошем состоянии. Однако стоишь ему значительной помехой.
 Если же вы набрали всего от 0 до 18 баллов.
 Возможности вашего организма находятся на пределе. Не дожидайтесь первых угрожающих вашему здоровью симптомов! Срочно откажитесь от вредных привычек, упорядочьте режим работы и питания, научитесь правильно отдыхать и т. д. Ведь именно правильный образ жизни является основным фактором сохранения здоровья.

1. Какой у вас режим питания?
 Нормальный (плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин) – 4 балла.
 Иногда без завтрака или обеда – 2 балла.
 Нет единого режима питания – 0 баллов.
 2. Курите ли вы?
 Нет – 4 балла.
 Да, но очень мало – 1 балл.
 Да, очень много (1–2 пачки в день) – 0 баллов.
 3. Употребляете ли вы спиртные напитки?
 Нет – 4 балла.
 Иногда – 2 рюмки – 2 балла.
 Часто – 0 баллов.
 4. Пьёте ли вы кофе?
 Редко – 4 балла.
 Да, но не более 1–2 чашек в день – 2 балла.
 Много, более 3 чашек в день – 0 баллов.
 5. Делаете ли вы зарядку?
 Да – 4 балла.

6. Довольны ли вы своим здоровьем?
 Да – 4 балла.
 Нет – 0 баллов.
 7. Принимаете ли вы какие-либо лекарства?
 Нет – 4 балла.
 Только при острой необходимости – 2 балла.
 8. Страдаете ли вы каким-либо хроническим заболеванием?
 Да, почти ежедневно – 0 баллов.
 Нет – 0 баллов.
 9. Занимаетесь ли вы хоть иногда спортом, физическим трудом?
 Да, обычно в выходные дни – 4 балла.
 Когда есть возможность – 2 балла.
 Нет – 0 баллов.
 10. Считаете ли вы свой брак удачным?
 Да – 4 балла.

<p>Коллектив и совет ветеранов копрового цеха ПАО «ММК» соревнуются по поводу смерти ЛУПОВА Петра Федоровича и родственникам покойного.</p>	<p>Коллектив и совет ветеранов ПЦ-3 ПАО «ММК» соревнуются по поводу смерти МИШИШЕНА Владимира Феликсовича и родственникам покойного.</p>	<p>Коллектив и совет ветеранов ПЦ-8 ПАО «ММК» соревнуются по поводу смерти СКОРКИНОЙ Надежды Ивановны и родственникам покойной.</p>
<p>Коллектив и совет ветеранов РОО ПАО «ММК» соревнуются по поводу смерти ЧЕРНЫШЕВА Сергея Ивановича и родственникам покойного.</p>	<p>Коллектив и совет ветеранов ПАО «ММК» (СТРОС) соревнуются по поводу смерти ТУЛЯКОВОЙ Тамары Александровны и родственникам покойной.</p>	<p>Коллектив и совет ветеранов агроцеха ПАО «ММК» соревнуются по поводу смерти КАДЕТОВА Геннадия Николаевича и родственникам покойного.</p>

Реклама

линия субта

СТС
 06.00 Ералаш 0+
 06.50 М/ф «Маленький вампир» 6+
 08.30 М/с «Том и Джерри» 0+
 09.30 Х/ф «Копы в юбках» 16+
 11.50 Х/ф «Полтора шлона» 16+
 14.00 Т/с «Ивановы-Ивановы» 16+
 20.00 Т/с Премьера! «Молодежка» 16+
 21.00 Х/ф «Звездный путь» 16+
 23.30 «Кино в деталях» с Федором Бондарчуком 18+
 00.30 «Уральские пельмени» 16+
 01.00 Т/с «Молодежка» 16+
 02.00 Х/ф «Крутой и цыпочка» 12+
 03.40 Т/с «Дневник доктора Зайцевой» 16+
 04.30 Т/с «Крыша мира» 16+
 05.15 «6 кадров» 16+
 05.40 Музыка на СТС 16+

ТНТ
 07.00 «Город» (информационно-развлекательная программа) 16+
 09.00 Дом-2. Lite. 16+
 10.15 Дом-2. Остров любви. 16+
 11.30, 01.05 «Бородина против Бузовой» 16+
 12.30 «Город» (информационно-развлекательная программа), повтор 16+
 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «СашаТаня» 16+
 19.00 «Город» (информационно-развлекательная программа) 16+
 19.30 Т/с «СашаТаня» 16+
 20.00, 20.30 Т/с «Ольга». 16+
 21.00 Где логика? 16+
 22.00, 22.30 Т/с «Конная полиция». 16+
 23.00 Дом-2. Город любви. 16+
 00.00 Дом-2. После заката. 16+
 02.05 Открытый микрофон. 16+
 03.00, 03.45, 04.35 «Stand Up». 16+
 05.10, 06.00 Импровизация. 16+

РЕН-ТВ
 05.00, 04.30 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко 16+
 06.00 «Документальный проект» 16+
 07.00 «С бодрым утром!» 16+
 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» 16+
 09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко 16+
 12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112» 16+
 13.00, 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» 16+
 14.00 «Засекреченные списки» 16+
 17.00 «Тайны Чапман» 16+
 18.00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
 20.00 Х/ф «Воздушная тюрьма» 16+
 22.10 «Водить по-русски» 16+
 00.30 «Анекдот-шоу с Вадимом Галыгиным» 16+
 01.20 Х/ф «Иннассатор» 16+
 02.50 Х/ф «Теория заговора. Зул» 16+

Домашний
 06.30, 07.30, 18.00, 00.00, 05.50 «6 кадров» 16+
 06.50 «Утренняя почта» 16+
 07.00, 12.40, 02.25 Д/с «Понять. Простить» 16+
 07.35 «По делам несовершеннолетних» 16+
 09.40 «Давай разведемся!» 16+
 10.40 «Тест на отцовство» 16+
 11.40, 03.25 Д/с «Реальная мистика» 16+
 14.25 Х/ф «Люба» 16+
 19.00 Х/ф «Школа для толстушек» 16+
 23.05 Т/с «Женский доктор-2» 16+
 00.30 Т/с «Запретная любовь» 18+
 04.10 Х/ф «Время счастья» 16+
 06.00 «Домашняя кухня» 16+



10.00, 11.00, 12.00 Т/с «Дальнобойщики» 16+
 13.25, 14.15, 15.10, 16.05, 17.00, 17.55 Т/с «Доказатель» 16+
 18.50, 19.40, 20.25, 21.15, 22.25 Т/с «След» 16+
 23.15 Т/с «Свои» 16+
 00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
 01.25 Х/ф «Классик» 16+
 02.20, 02.45, 03.25, 03.55, 04.30 Т/с «Детективы» 16+

Россия К
 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.45 Новости культуры
 07.05, 20.05 «Правила жизни»
 07.35 «Театральная летопись»
 08.50 Т/с «Сита и Рама» 6+
 08.50, 01.25 Д/ф «Горный парк Вильгельмсхёе в Касселе, Германия. Между иллюзией и реальностью»
 09.10, 22.55 Т/с «Эйнштейн» 16+
 10.15 «Наблюдатель»
 11.10, 01.40 XX век
 12.15, 02.50 Цвет времени
 12.25, 18.45, 00.45 «Власть факта»
 13.05 «Линия жизни»
 14.00, 20.45 Д/с «Цивилизация»
 15.10 Д/с «На этой неделе... 100 лет назад»
 15.40 «Агора»
 16.40 Х/ф «Берег его жизни»
 17.50 Д/ф «Хаджимисел Варзиев. Сопротивление»
 19.45 «Главная роль»
 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
 21.45 Сати. Нескучная классика...
 22.25 Д/с «Запечатленное время»
 00.05 Д/с «Острова»

НТВ
 05.15, 06.05, 07.05 Т/с «Преступление будет раскрыто» 16+
 06.00, 07.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.05 Сегодня след» 16+
 08.05 Т/с «Мухтар. Новый след» 16+
 10.20 Т/с «Морские дьяволы-3» 16+
 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
 14.00, 16.30, 02.00 «Место встречи» 16+
 17.15 «ДНК» 16+
 18.10, 19.40 Т/с «Невский. Проверка на прочность» 16+
 21.00 Т/с «Один» 16+
 00.15 «Позднихов» 16+
 00.25 Т/с «Этаж» 18+
 03.45 «Поедем, поедим!» 0+
 04.20 Т/с «Москва. Три вокзала-7» 16+

ПЯТЫЙ
 05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 03.15 «Известия»
 05.20, 06.05, 06.50, 07.40 Х/ф «Короткое дыхание» 16+
 08.35, 09.25 Х/ф «Дальнобойщики. Русский конвой» 16+