

*Непромаркированные программы предназначены для лиц, не достигших возраста 6 лет.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 15 АВГУСТА

1	5.00 «Доброе утро» (6+). 9.00, 3.00 Новости (16+). 9.20 АнтиФейк (16+). 10.00 Жить здорово! (16+). 10.45, 12.15, 15.15, 18.20, 0.40, 3.05 Информационный канал (16+). 12.00, 15.00 Новости (16+). 18.00 Вечерние новости (12+). 21.00 Время (12+). 21.45 «МАГОМАЕВ». Т/с (16+). 23.40 Большая игра (16+).
РОССИЯ 1	5.00, 9.30 Утро России (6+). 9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (12+). 9.55 О самом главном (12+). 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (12+). 11.30, 17.30 60 минут (12+). 14.55 Кто против? (16+). 21.20 «Вечер» с Владимиром Соловьёвым (12+). 23.55 «ГРОЗНЫЙ». Т/с (16+). 1.05 «СИБИРИАДА». Х/ф (12+). 2.15 «КОРОЛЕВА БАНДИТОВ - 2». Т/с (12+). 4.00 «МОРОЗОВА». Т/с (12+).

РОССИЯ

6.30 Пешком... «Москва львиная» (12+).
7.00 «Другие Романовы». «Первая невеста империи». Д/с (12+).
7.30, 15.05 «Крым. Загадки цивилизации». «Бакла». Д/с (12+).
7.55 Легенды мирового кино. Рудольфо Валентино (12+).
8.25 «КРОВЬ И ПЕСОК». Х/ф (16+).
9.30, 19.00 «Дворянские деньги». «Наследство и приданое». Д/с (16+).
10.00, 15.00, 19.30, 23.45 Новости культуры (6+).
10.15 «Красуйся, град Петров!». «Зодчий Савва Чевакинский» (12+).
10.45 Абсолютный слух (12+).
11.25 Academia. «История востоковедения в России» (12+).
12.10, 21.15 «ТУЗ В РУКАВЕ». Х/ф (16+).
14.00 «Евгений Павловский. Как выживать в невидимых мирах». Д/ф (0+).
14.30 Эрмитаж (12+).
15.35 Музыка эпохи барокко. «Василиса Бержанская и оркестр Pratum Integrum» (12+).

16.25 «Властелины кольца. История создания синхрофазотрона». Д/ф (12+).
16.50 «Цвет времени». Марк Шагал. Д/с (12+).
17.00 «Книги, заглянувшие в будущее». Александр Беляев. Д/с (12+).
17.30, 0.05 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ: ОТВЕТНЫЙ УДАР». Х/ф (12+).
19.45 «Письма из провинции». Д/с (6+).
20.15 «Валентин Плучек. Места и главы жизни целой...» Д/ф (0+).
23.00 «Дмитрий Цаплин. Утраченный гений». Д/ф (12+).
1.35 Музыка эпохи барокко. «Уильям Кристи, Пол Эгню и ансамбль Les Arts Florissants» (12+).
2.45 «Цвет времени». Уильям Тёрнер. Д/с (12+).



4.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». Т/с (16+).
6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня (16+).
8.25, 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». Т/с (16+).
13.25 ЧП (16+).
14.00 Место встречи (16+).
16.45 За гранью (16+).
17.50 ДНК (16+).

19.50 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». Т/с (16+).
23.55 «ПЁС». Т/с (16+).
1.55 «БРАТАНЫ». Т/с (16+).



ЮРГАН
6.00, 15.15 «Миян йёз» (12+).
6.15 «Чолём, дэолук!» (6+).
6.30 «Русский крест» (12+).
7.00, 18.00 «Коми incognito» (12+).
7.30, 14.30 «Детали» (12+).
8.30, 20.00 «Какие люди!» (12+).
8.45, 15.45, 5.45 «Мультимир» (0+).
9.30, 1.25 «Коми incognito» (12+).
10.00 «Наши люди» (12+).
10.15 «Ме да «Юрган» (12+).
10.45, 5.15 «Путешествие в Лукоморье». Д/ф (12+).
11.15 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». Х/ф (12+).
12.45 «Невероятная наука». Д/ф (16+).
13.30, 17.00, 1.00 «ЦЫГАНКИ». Т/с (16+).
15.00 «Финноугория» (12+).
15.30 «Вильшш поз. Челядълён кадколаст» (6+).
16.15 «Моя история. Сосо Павлашвили». Д/ф (16+).
18.30 «Талун» (6+).
19.00 «Иван Павлович Морозов». Д/ф (12+).

19.30, 21.30 «Время новостей» (6+).
20.15 «Владимир Канев. От Усть-Усы до Москвы» (12+).
20.30 «БАНДЫ». Т/с (16+).
22.00 «БОСИКОМ ПО ГОРОДУ». Х/ф (16+).
23.35 «ВРЕМЯ СЧАСТЬЯ». Х/ф (16+).
2.00 «МЕНЯЮЩИЕ РЕАЛЬНОСТЬ». Х/ф (16+).
3.45 «ЛЮБОВЬ И КУХНЯ». Х/ф (16+).



СТС
6.00 «Ералаш» (0+).
6.05 «Три кота». М/с (6+).
6.15 «Драконы и всадники Олуха». М/с (12+).
7.00 «Приключения Вуди и его друзей». М/с (6+).
7.25 «Юные титаны, вперед!» М/ф (6+).
9.05 «ДУША КОМПАНИИ». Х/ф (16+).
11.10 «ДЕДУШКА НЕЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». Х/ф (6+).
13.00 «ОСОБНЯК С ПРИВИДЕНИЯМИ». Х/ф (12+).
14.45 «ТАЙНА ДОМА С ЧАСАМИ». Х/ф (12+).
16.55 «ДЫЛДЫ». Т/с (16+).

20.00 «ТИХООКЕАНСКИЙ РУБЕЖ». Х/ф (16+).
22.40 «ТИХООКЕАНСКИЙ РУБЕЖ - 2». Х/ф (12+).
0.45 «ПЛОХИЕ ПАРНИ - 2». Х/ф (18+).
3.20 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». Т/с (16+).
5.20 «Паровозик из Ромашкова». М/ф (6+).
5.30 «Волк и семеро козлят». М/ф (6+).



МАТЧ!
6.00, 9.05, 12.35, 15.05, 21.30 Новости (16+).
6.05, 23.45 Все на матч! (12+).
9.10, 12.40 Специальный репортаж (16+).
9.30 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ». Т/с (16+).
11.30 Есть тема! (12+).
13.00, 15.10 «РОККИ». Х/ф (16+).
15.35 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». Х/ф (18+).
17.35, 5.15 Громко (12+).
18.30 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура (0+).
19.25 Футбол. Рубин - Кубань (0+).
21.40 Футбол. Ювентус - Сассуоло (12+).
0.30 Тотальный футбол (12+).

ВТОРНИК, 16 АВГУСТА

1	5.00 «Доброе утро» (6+). 9.00, 3.00 Новости (16+). 9.20 АнтиФейк (16+). 10.00 Жить здорово! (16+). 10.45, 12.15, 15.15, 18.20, 0.40, 3.05 Информационный канал (16+). 12.00, 15.00 Новости (16+). 18.00 Вечерние новости (12+). 21.00 Время (12+). 21.45 «МАГОМАЕВ». Т/с (16+). 23.40 Большая игра (16+).
РОССИЯ 1	5.00, 9.30 Утро России (6+). 9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (12+). 9.55 О самом главном (12+). 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (12+). 11.30, 17.30 60 минут (12+). 14.55 Кто против? (16+). 21.20 «Вечер» с Владимиром Соловьёвым (12+). 23.55 «ГРОЗНЫЙ». Т/с (16+). 1.05 «СИБИРИАДА». Х/ф (12+). 2.15 «КОРОЛЕВА БАНДИТОВ - 2». Т/с (12+). 4.00 «МОРОЗОВА». Т/с (12+).

РОССИЯ

6.30 Пешком... «Москва скульптурная» (12+).
7.00 «Другие Романовы». «Мой ангел-хранитель - мама». Д/с (12+).
7.30, 15.05 «Крым. Загадки цивилизации». «Кыз-Кермен и Тепе-Кермен». Д/с (12+).
7.55 Легенды мирового кино. Мэрилин Монро (12+).
8.25 «В РОДНОМ ГОРОДЕ». Х/ф (0+).
9.30, 19.00 «Дворянские деньги». «Траты и кредиты». Д/с (16+).
10.00, 15.00, 19.30, 23.45 Новости культуры (6+).
10.15 «Красуйся, град Петров!». «Большой каскад Петергофа». Д/с (12+).
10.45 Абсолютный слух (12+).
11.25 Academia. Владимир Мясников. «История востоковедения в России» (12+).
12.10, 21.15 «ДРУГОЕ ВРЕМЯ, ДРУГОЕ МЕСТО». Х/ф (0+).
13.45 «Игорь Сикорский. Чертежи судьбы». Д/ф (0+).
14.30 Эрмитаж (12+).

15.35, 1.30 Музыка эпохи барокко. «Уильям Кристи, Пол Эгню и ансамбль Les Arts Florissants» (12+).
16.50 «Цвет времени». Леонардо да Винчи. «Джоконда». Д/с (12+).
17.00 «Книги, заглянувшие в будущее». Жюль Верн. Д/с (12+).
17.30, 0.05 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ: ОТВЕТНЫЙ УДАР». Х/ф (12+).
19.45 «Письма из провинции». Д/с (6+).
20.15 Спокойной ночи, малыши! (6+).
20.30 Легендарные дружбы. «Прекрасные черты. Ахмадулина об Аксёнове» (12+).
21.00 «Цвет времени». Рене Магритт. Д/с (12+).
22.45 «Первые в мире». «Крустозин Ермольевой». Д/с (12+).
23.00 «Отсекая лишнее». Степан Эрьзя. «Шаг в бездну». Д/с (12+).
2.50 «Цвет времени». Клод Моне. Д/с (12+).



4.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». Т/с (16+).
6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня (16+).
8.25, 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». Т/с (16+).

13.25 ЧП (16+).
14.00 Место встречи (16+).
16.45 За гранью (16+).
17.50 ДНК (16+).
19.50 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». Т/с (16+).
23.55 «ПЁС». Т/с (16+).
1.50 «БРАТАНЫ». Т/с (16+).



ЮРГАН
6.00, 15.15, 19.00 «Миян йёз» (12+).
6.15 «Чолём, дэолук!» (6+).
6.30, 18.30 «Талун» (6+).
7.00, 9.00, 0.30, 5.00 «Коми incognito» (12+).
7.30, 19.30, 21.30 «Время новостей» (6+).
8.00, 20.00 «Какие люди!» (12+).
8.15, 15.45, 5.30 «Мультимир» (0+).
9.30 «Золотое руно Усть-Цильмы» (12+).
10.00 «Удмуртия гаждӹчӹ!» (12+).
11.00 «МОРСКАЯ БРИГАДА». Х/ф (6+).
12.45 «Загадки века». Д/ф (16+).
13.30, 17.00, 1.00 «ЦЫГАНКИ». Т/с (16+).
14.30 «Детали» (12+).
15.00 «Финноугория» (12+).
15.30 «Вильшш поз. Челядълён кадколаст» (6+).

16.00, 23.30 «Кулинария как наука». Д/ф (12+).
18.00 «Коми incognito» (12+).
19.15 «Зеркало республики. К 100-летию коми журналистики» (12+).
20.15 «Телезашитник» (12+).
20.30 «БАНДЫ». Т/с (16+).
22.00 «ВЕСЕЛЫЕ ГАСТРОЛИ НА ЧЕРНОМ МОРЕ». Х/ф (12+).
2.00 «БОСИКОМ ПО ГОРОДУ». Х/ф (16+).
3.30 «МАФИЯ: ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ». Х/ф (16+).



СТС
6.00 «Ералаш» (0+).
6.05 «Три кота». М/с (6+).
6.15 «Драконы и всадники Олуха». М/с (12+).
7.00 «Приключения Вуди и его друзей». М/с (6+).
8.00, 18.30 «ДЫЛДЫ». Т/с (16+).
9.00 Интуристы (16+).
9.35 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
10.10 «ПУТЬ ДОМОЙ». Х/ф (6+).
12.10 «СЕНЯФЕДЯ». Т/с (16+).
20.00 «NEED FOR SPEED: ЖАЖДА СКОРОСТИ». Х/ф (16+).
22.40 «НА ГРАНИ». Х/ф (16+).
0.40 «ПЛОХИЕ ПАРНИ НАВСЕГДА». Х/ф (18+).
2.50 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». Т/с (16+).

5.15 «Как Маша поссорилась с подушкой». М/ф (6+).
5.25 «Маша больше не лентяйка». М/ф (6+).
5.35 «Маша и волшебное варенье». М/ф (6+).
5.45 «Жили-были». М/ф (6+).
5.50 «Ералаш» (0+).



МАТЧ!
6.00, 8.55, 12.35, 15.05, 17.55, 20.55 Новости (16+).
6.05, 15.35, 18.00, 21.00, 0.00 Все на матч! (12+).
9.00 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ». Т/с (16+).
11.00 VII Армейские Международные игры «АрМИ-2022». Танковый биатлон (0+).
11.30 Есть тема! (12+).
12.40 Специальный репортаж (16+).
13.00, 15.10 «РОККИ - 2». Х/ф (16+).
15.55, 18.55 Всероссийская спартакиада по летним видам спорта. Волейбол. Мужчины. Трансляция из Москвы (0+).
21.45, 0.55 Футбол. Лига чемпионов. Раунд плей-офф (6+).
2.55 Новости (12+).
3.00 «ДЖО И МАКС». Х/ф (16+).
5.15 «На гребне северной волны». Д/ф (12+).

СРЕДА, 17 АВГУСТА

1	5.00 «Доброе утро» (6+). 9.00, 3.00 Новости (16+). 9.20 АнтиФейк (16+). 10.00 Жить здорово! (16+). 10.45, 12.15, 15.15, 18.20, 0.40, 3.05 Информационный канал (16+). 12.00, 15.00 Новости (16+). 18.00 Вечерние новости (12+). 21.00 Время (12+). 21.45 «МАГОМАЕВ». Т/с (16+). 23.40 Большая игра (16+).
РОССИЯ 1	5.00, 9.30 Утро России (6+). 9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (12+). 9.55 О самом главном (12+). 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (12+). 11.30, 17.30 60 минут (12+). 14.55 Кто против? (16+). 21.20 «Вечер» с Владимиром Соловьёвым (12+). 23.55 «ГРОЗНЫЙ». Т/с (16+). 1.05 «СИБИРИАДА». Х/ф (12+). 2.30 «КОРОЛЕВА БАНДИТОВ - 2». Т/с (12+). 4.00 «МОРОЗОВА». Т/с (12+).

РОССИЯ

6.30 Пешком... «Москва Саввы Морозова» (12+).
7.00 «Другие Романовы». «Именем Анны». Д/с (12+).
7.30, 15.05 «Крым. Загадки цивилизации». «Мангуп-Кале» (12+).
7.55 Легенды мирового кино. Гарри Купер (12+).
8.25 «ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ДЖОНОМ ДОУ». Х/ф (16+).
9.30, 19.00 «Дворянские деньги». «Разорение, экономика и бедные родственники». Д/с (16+).
10.00, 15.00, 19.30, 23.45 Новости культуры (6+).
10.15 «Красуйся, град Петров!». «Дворец «Монплеизр» в Петергофе». Д/с (12+).
10.45 Абсолютный слух (12+).
11.25 Academia. Алексей Маслов. «Секрет устойчивости восточно-азиатской культуры» (12+).
12.10, 21.15 «СЫГРАЙ ЭТО ЕЩЁ РАЗ, СЭМ!» Х/ф (12+).
13.40 «Человек, который знал...» (12+).
14.30 Эрмитаж (12+).
15.35 Музыка эпохи барокко. «Уильям Кристи, Пол Эгню и ансамбль Les Arts Florissants» (12+).

17.00 «Книги, заглянувшие в будущее». Рэй Брэдбери. Д/с (12+).
17.30, 0.05 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ: ОТВЕТНЫЙ УДАР». Х/ф (12+).
19.45 «Письма из провинции». Д/с (6+).
20.15 Спокойной ночи, малыши! (6+).
20.30 «Слепок судьбы». Д/ф (0+).
22.45 «Первые в мире». «Лампа Лодыгина». Д/с (12+).
23.00 «Отсекая лишнее». «Леонид Соков. Быть необходимым». Д/с (12+).
1.35 Музыка эпохи барокко. «Сэр Джон Элиот Гардинер, Хор Монтеверди и Английские барочные солисты» (12+).
2.30 «Роман в камне. Архитектурные шедевры мира». Д/с (12+).



4.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». Т/с (16+).
6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня (16+).
8.25, 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». Т/с (16+).
13.25 ЧП (16+).
14.00 Место встречи (16+).
16.45 За гранью (16+).
17.50 ДНК (16+).

19.50 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». Т/с (16+).
23.55 «Муслим Магомаев. Возвращение». Д/ф (16+).
0.55 «ПЁС». Т/с (16+).
1.50 «БРАТАНЫ». Т/с (16+).



ЮРГАН
6.00, 7.00, 15.00, 19.15 «Финноугория» (12+).
6.15, 7.15, 9.15, 15.15, 19.00, 0.45 «Миян йёз» (12+).
6.30, 18.30 «Талун» (6+).
7.30, 19.30, 22.00 «Время новостей» (6+).
8.00, 20.45 «Какие люди!» (12+).
8.15, 10.30, 4.15 «Коми incognito» (12+).
8.30, 15.45 «Мультимир» (0+).
9.30, 14.30 «Детали» (12+).
11.30, 2.00 «ВЕСЕЛЫЕ ГАСТРОЛИ НА ЧЕРНОМ МОРЕ». Х/ф (12+).
13.00, 3.15 «Выбор доктора Ивашенцова». Д/ф (12+).
13.30, 17.00, 1.00 «ЦЫГАНКИ». Т/с (16+).
15.30 «Вильшш поз. Челядълён кадколаст» (6+).
16.00, 3.45 «Бактерии». Д/ф (12+).
16.30, 0.15 «Время». Д/ф (12+).

18.00 «Николай Оплеснин». Из цикла «Коми incognito» (12+).
20.00 «Прямая линия» (12+).
21.00 «БАНДЫ». Т/с (16+).
22.30 «ЛЮБОВЬ ПОД НАДЗОРОМ». Х/ф (16+).
4.30 «БОСИКОМ ПО ГОРОДУ». Х/ф (16+).



СТС
6.00 «Ералаш» (0+).
6.05 «Три кота». М/с (6+).
6.15 «Драконы и всадники Олуха». М/с (12+).
7.00 «Приключения Вуди и его друзей». М/с (6+).
8.00, 18.30 «ДЫЛДЫ». Т/с (16+).
9.00 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
9.25 «NEED FOR SPEED: ЖАЖДА СКОРОСТИ». Х/ф (16+).
12.00 «СЕНЯФЕДЯ». Т/с (16+).
20.00 «ВОСХОЖДЕНИЕ ЮПИТЕР». Х/ф (16+).
22.30 «ЗВЕЗДНЫЙ ДЕСАНТ». Х/ф (16+).
0.55 «ХЭЛЛОУИН». Х/ф (18+).
2.50 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». Т/с (16+).
5.15, 5.45 «Мультфильмы». М/с (0+).

5.35 «Раз - горох, два - горох...» М/ф (6+).
5.50 «Ералаш» (0+).



МАТЧ!
6.00, 8.55, 12.35, 15.05, 17.55, 20.55 Новости (16+).
6.05, 15.10, 18.00, 21.00, 0.00 Все на матч! (12+).
9.00 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ». Т/с (16+).
11.00 VII Армейские Международные игры «АрМИ-2022». Танковый биатлон (0+).
11.30 Есть тема! (12+).
12.40 Специальный репортаж (16+).
13.00 «РОККИ 3». Х/ф (16+).
15.55, 18.55 Всероссийская спартакиада по летним видам спорта. Волейбол. Мужчины. Трансляция из Москвы (0+).
21.45, 0.55 Футбол. Лига чемпионов. Раунд плей-офф (6+).
2.55 Новости (12+).
3.00 «ИП МАН». Х/ф (16+).
5.00 Вне игры (12+).
5.30 Футбол. МЕЛБЕТ-Первая Лига. Обзор тура (0+).

«ПРЯМЫЕ ЛИНИИ»

16 августа 2022 года с 14.15 до 15.15 в Общественной приемной Главы Республики Коми по городу Сыктывкару состоится «прямая линия» на тему **«Юбилей Республики Коми: праздничные мероприятия в Сыктывкаре»**. На вопросы ответят специалисты Министерства культуры, туризма и архивного дела Республики Коми, управления культуры администрации МО ГО «Сыктывкар».

18 августа 2022 года с 14.15 до 15.15 в Общественной приемной Главы Республики Коми по городу Сыктывкару состоится «прямая линия» по вопросам **готовности детских садов и школ к новому учебному году**. На вопросы ответят специалисты Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми, Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по РК, профильных управлений администрации МО ГО «Сыктывкар», сотрудники ОГИБДД УМВД России по Сыктывкару, Управления Росгвардии по Республике Коми.
Жители столицы могут задать вопросы по телефону 8 (8212) 285-298.

СООБЩЕНИЕ

В спецвыпуске газеты «Панорама столицы» от 6 августа 2022 года № 29 (1257)/1 опубликованы распоряжения и постановления АМО ГО «Сыктывкар» от 02.08.2022 № 8/2295, от 03.08.2022 № 8/2302, 8/2303, 8/2309, 8/2310, 8/2311, 8/2314, от 04.08.2022 № 8/2328, 8/2329, от 05.08.2022 № 8/2332, 8/2345, 8/2348, от 03.08.2022 № 8/г-69, 8/г-70, 8/г-71, от 01.08.2022 № 341-р; заключения Комиссии по землепользованию и застройке администрации МО ГО «Сыктывкар» от 03.08.2022 года о результатах общественных обсуждений и публичных слушаний; извещение управления архитектуры, городского строительства и землепользования АМО ГО «Сыктывкар»; сообщение администрации Эжвинского района МО ГО «Сыктывкар».

Со спецвыпусками можно ознакомиться на сайте «Панорамы столицы» - панорама-столицы.рф - или получить в редакции.



Центр педикюра «Шати» поможет решить ваши проблемы

Всем известно о пользе хождения босиком. Это отличный способ закаливания и тренировка для мышц ступни. Но знаете ли вы, что ходить босиком нужно в меру, ведь у всего есть свои противопоказания и последствия.

И вот 5 таких фактов:

!! Хождение без обуви повышает риск инфицирования грибковыми заболеваниями.

Количество людей, страдающих от различных видов микозов, постоянно растёт. Такую инфекцию

подхватить очень легко. Достаточно, чтобы на стопе были небольшие ранки или трещинки, а общий иммунитет организма был ослаблен.

!! Прогулки босиком приводят к травмированию кожи.

Можно порезаться о стекло, пораниться или травмировать стопу другим способом.

!! Хождение без обуви дома провоцирует развитие многих заболеваний.

Если часто ходить босиком по холодному полу, можно вызвать

переохлаждение стоп. Это опасно развитием многих болезней. Переохлаждение стоп также бывает при ношении влажных туфель или сапог.

!! Длительные перемещения босиком вызывают негативные изменения в стопе.

Во время таких прогулок нагрузка на стопу распределяется неравномерно, что и приводит к различным нарушениям. Особенно опасно это для тех, кто страдает плоскостопием и другими заболе-

ваниями костно-мышечной системы ступни.

!! Частое хождение босиком вызывает огрубение кожи.

Появляются натоптыши, шелушение, трещинки. Ступни выглядят некрасиво, неряшливо и за ними трудно ухаживать самостоятельно.

Все эти вопросы легко решить в Центре педикюра «Шати». Наши специалисты бережно избавят от доставляющих неудобства проблем с вашими ножками.



ул.КОММУНИСТИЧЕСКАЯ, 10 (ВХОД СО ДВОРА)

55-75-15

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Данный вид деятельности лицензии не требует.

СУББОТА, 20 АВГУСТА

7 6.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота» (6+).
9.45 Слово пастыря (6+).
10.00, 12.00 Новости (16+).
10.15 Поехали! (12+).
11.10, 12.15 Видели видео? (6+).
13.30 «ИСТОРИЯ АСИ КЛЯЧИНОЙ, КОТОРАЯ ЛЮБИЛА, ДА НЕ ВЫШЛА ЗАМУЖ». Х/ф (16+).
15.25 «РОМАНС О ВЛЮБЛЁННЫХ». Х/ф (16+).
18.00 Вечерние новости (12+).
18.20 «Андрей Кончаловский. Разрушитель иллюзий». Д/ф (0+).
19.25 РЭБ (16+).
21.00 Время (12+).
21.35 Сегодня вечером (16+).
23.20 «ГРЕХ». Х/ф (16+).
1.45 Наедине со всеми (16+).
3.25 «Россия от края до края». Д/с (12+).

РОССИЯ 1

6.00 Утро России. Суббота (16+).
8.00 Вести. Местное время (12+).
8.20 Местное время. Суббота (12+).
8.35 По секрету всему свету (12+).
9.00 Формула еды (12+).
9.25 Патеро на одно (12+).
10.10 Сто к одному (12+).
11.00, 17.00, 20.00 Вести (12+).
11.55 Доктор Мясников (12+).
13.00 «СВЯТАЯ ЛОЖЬ». Х/ф (12+).
18.00 Привет, Андрей! (12+).
21.00 «ВТОРАЯ ПОПЫТКА». Х/ф (12+).
0.55 «ТИЛИ-ТИЛИ ТЕСТО». Х/ф (16+).
3.50 «НЕ ПОКИДАЙ МЕНЯ, ЛЮБОВЬ». Х/ф (12+).

РОССИЯ К

6.30 Библейский сюжет. Франсуа Муриак. «Агнец» (12+).
7.00 «Оранжевое горлышко». М/ф (6+).
7.27 «Кошкин дом». М/ф (6+).
7.55 «ОТЕЛЛО». Х/ф (12+).
9.40 «Передвижники». Василий Перов. Д/с (12+).
10.10, 0.00 «ГОСТЬ С КУБАНИ». Х/ф (12+).
11.20 Чёрные дыры. Белые пятна (12+).
12.05, 1.10 Диалоги о животных. «Московский зоопарк» (12+).
12.45 Спящая красавица (0+).
15.30 «Энциклопедия загадок». «Китовая аллея». Д/с (12+).
16.00 «Слепок судьбы». Д/ф (0+).
16.45 Мои любимые мелодии (12+).
17.45 Кино о кино. «Бумбараш». Журавль по небу летит (12+).
18.25 «БУМБАРАШ». Х/ф (12+).
20.35 Белая студия. «85 лет Андрею Кончаловскому» (12+).
21.50 «ДЯДЯ ВАНЯ». Х/ф (12+).
23.30 «Роман в камне. Архитектурные шедевры мира». Д/с (12+).
1.50 «Искатели». «Коллекция Колбасьева». Д/с (16+).
2.35 «Королевский бутерброд». М/ф (12+).
2.47 «Кот, который умел петь». М/ф (6+).
4.50 «ДЕЛЬТА. ПРОДОЛЖЕНИЕ». Т/с (16+).

8.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня (16+).
8.20 Поедем, поедим! (6+).
9.25 Едим дома (6+).
10.20 Главная дорога (16+).
11.00 Живая еда с Сергеем Малозёмовым (12+).
12.00 Квартирный вопрос (6+).
13.05 Однажды... (16+).
14.00 Своя игра (6+).
15.00, 16.20 «Следствие вели...» Д/с (16+).
19.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». Т/с (16+).
23.00 Всё лучшее для вас (0+).
0.50 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». Т/с (16+).
1.50 «БРАТАНЫ». Т/с (16+).

ЮРГАН

6.00 «Время новостей» (6+).
6.30, 8.15 «Миян йёз» (12+).
6.45 «Финноугория» (12+).
7.00, 1.00 «Детали» (12+).
8.00 «Какие люди!» (12+).
8.30 «Устылима». Д/ф (12+).
9.00 «Коми на Кольском полуострове». Из цикла «Коми incognito» (12+).
9.30, 2.45 «Тайная история еды». Д/ф (16+).
10.15, 2.00 «Спасите, я не умею готовить!» Д/ф (12+).
11.00 «МОРСКАЯ БРИГАДА». Х/ф (6+).
12.45 «Владимир Носов. Шаг в бессмертие» (16+).
13.15 «Мутный материк». Из цикла «Коми incognito» (12+).
13.45 «Всегда Первый». Д/ф (12+).

ВРАЧ НАРКОЛОГ ПОПОВ ИВАН ЕГОРОВИЧ

АНОНИМНОСТЬ,
ВЗАИМОПОНИМАНИЕ

- ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ И НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ
- ПРОТИВОАЛКОГОЛЬНОЕ КОДИРОВАНИЕ
- ПОМОЩЬ ПРИ ЗАПОЯХ И ПОХМЕЛЬНОМ СОСТОЯНИИ

ул.Куратова, 83, каб.212

тел.: 8912-867-20-76, 8904-867-47-62

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

15.15 «120 на двоих» (12+).
15.30, 3.30 «ПРОГУЛКА ПО ПАРИЖУ». Х/ф (16+).
17.00 «АЛЛО, ВАРШАВА!» Х/ф (16+).
18.30 «МИСТЕР ФЕЛИЧИТА». Х/ф (16+).
20.15 «ПРЕДАННЫЙ САДОВНИК». Х/ф (16+).
22.30 «ЛЮБИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ». Х/ф (16+).
0.45 «Коми incognito» (12+).
5.00 «Большой Север» (12+).
5.30 «Мультимир» (0+).

СТС

6.00 «Ералаш» (0+).
6.05 «Фиксики». М/с (0+).
6.25 «Мультфильмы». М/с (0+).
6.45 «Три кота». М/с (6+).
8.00 «Лекс и Глук. Космические таксисты». М/с (0+).
8.25 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
9.00 Про100 кухня (12+).
10.00 Итуристы (16+).

10.35 «Турбо». М/ф (12+).
12.25 «Бунт ушастьх». М/ф (12+).
14.20 «ТИХООКЕАНСКИЙ РУБЕЖ». Х/ф (16+).
16.55 «ТИХООКЕАНСКИЙ РУБЕЖ - 2». Х/ф (12+).
19.00 «Фердинанд». М/ф (6+).
21.05 «ГЕОШТОРМ». Х/ф (16+).
23.15 «НАВСТРЕЧУ ШТОРМУ». Х/ф (12+).
1.00 «НЕЗВАННЫЙ ГОСТЬ». Х/ф (16+).
2.50 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». Т/с (16+).
5.10 6 кадров (16+).
5.20 «Богатырская каша». М/ф (6+).
5.30 «Кот-рыболов». М/ф (6+).
5.40 «Вот так тигр!» М/ф (12+).
5.50 «Ералаш» (0+).

МАТЧ!

6.00 Бокс. Мартин Браун - Бобби Тэйлор (16+).

7.00, 9.05, 14.50 Новости (16+).
7.05, 12.35, 14.10, 16.15, 21.05, 23.45 Все на матч! (12+).
9.10 «ОДНИМ МЕНЬШЕ». Х/ф (16+).
11.30 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. «Moscow Raceway». Туринг (12+).
12.55, 1.40 пляжный футбол. PARI Чемпионат России. Суперфинал. 1/2 финала (0+).
14.55 Всероссийская спартакиада по летним видам спорта. Церемония открытия. Трансляция из Москвы (0+).
16.30 Футбол. Динамо - Спартак (0+).
19.30 После футбола (6+).
20.55, 2.55 Новости (12+).
21.40 Футбол. Интер - Специя (0+).
0.40 «Пляж - наш!» Д/с (12+).
3.00 Футбол. Боруссия - Вердер (6+).
5.00 Смешанные единоборства. Камару Усман - Леон Эдвардс (16+).

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 21 АВГУСТА

7 5.10, 6.10 «ИСТОРИЯ АСИ КЛЯЧИНОЙ, КОТОРАЯ ЛЮБИЛА, ДА НЕ ВЫШЛА ЗАМУЖ». Х/ф (16+).
6.00 Новости (16+).
7.05 Играй, гармонь любимая! (12+).
7.45 Часовой (12+).
8.15 Здоровье (16+).
9.20 Непутёвые заметки (16+).
10.00, 12.00 Новости (16+).
10.15 «Муслим Магомаев. Лучший голос Земли». Д/ф (0+).
11.25, 12.15 Видели видео? (6+).
14.05 К 80-летию Муслима Магомаева. Эксклюзив (16+).
15.35 «Тамара Синявская. Созвездие любви». Д/ф (12+).
16.30 Концерт, посвящённый юбилею Муслима Магомаева (12+).
18.00 Вечерние новости (12+).
18.15 «Следствие по путчу. Разлом». Д/ф (16+).
19.10 «Батальон «Пятнашка». На стороне добра». Д/ф (0+).
19.55 «Безумный риск. Часть вторая». Д/ф (0+).
21.00 Время (12+).
22.35 «ВЕРБОВЩИК». Х/ф (16+).
0.35 Наедине со всеми (16+).
3.05 «Россия от края до края». Д/с (12+).

РОССИЯ 1

5.35, 2.50 «БЛЕСТЯЩЕЙ ЖИЗНИ ЛЕПЕСТОК». Х/ф (12+).

7.15 Устами младенца (12+).
8.00 Местное время. Воскресенье (12+).
8.35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым (12+).
9.25 Утренняя почта с Николаем Басковым (12+).
10.10 Сто к одному (12+).
11.00, 17.00 Вести (12+).
11.40 Доктор Мясников (12+).
12.40 «СОЛНЕЧНЫЙ УДАР». Х/ф (16+).
18.00 Песни от всей души (12+).
20.00 Вести недели (12+).
22.00 Москва. Кремль. Путин (12+).
22.40 «Воскресный вечер» с Владимиром Соловьёвым (12+).
1.30 «Человек неунывающий». Д/ф (16+).

РОССИЯ К

6.30 «Энциклопедия загадок». «Китовая аллея». Д/с (12+).
7.00 «Мама для мамонтёнка». М/ф (6+).
7.17 «Кот в сапогах». М/ф (6+).
7.35 «Как грибы с Горохом воевали». М/ф (6+).
7.52 «Мешок яблок». М/ф (6+).
8.10 «ДЯДЯ ВАНЯ». Х/ф (12+).
9.50 «Обыкновенный концерт» с Эдуардом Эфировым (6+).
10.20 «БУМБАРАШ». Х/ф (12+).
12.30, 2.15 Диалоги о животных. «Московский зоопарк» (12+).

13.10 Людмиле Зыкиной посвящается... (12+).
15.15 «Мировая литература в зеркале Голливуда». «Истории любви». Д/с (12+).
16.05, 0.35 «КАК ВАМ ЭТО ПОНРАВИТСЯ». Х/ф (12+).
17.45 Линия жизни. «К 75-летию Бориса Токарева» (12+).
18.40 Пешком... «Архангельское» (12+).
19.10 Романтика ромansa. «К 100-летию со Дня рождения Павла Аедоницкого» (16+).
20.05 Линия жизни. «К 95-летию со Дня рождения Ирины Скобцевой» (12+).
20.55 «ОТЕЛЛО». Х/ф (12+).
22.40 Большая опера - 2016 г. (12+).

НТВ 4.45 «ДЕЛЬТА. ПРОДОЛЖЕНИЕ». Т/с (16+).

8.00, 10.00, 16.00 Сегодня (16+).
8.20 У нас выигрывают! (12+).
10.20 Первая передача (16+).
10.55 Чудо техники (12+).
11.55 Дачный ответ (6+).
13.00 НашПотребНадзор (16+).
14.00 Своя игра (6+).
15.00, 16.20 «Следствие вели...» Д/с (16+).
19.00 Итоги недели (16+).
20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». Т/с (16+).
23.45 «ПЕЧЕНЬ, ИЛИ ИСТОРИЯ ОДНОГО СТАРТАПА». Х/ф (16+).
1.15 «Таинственная Россия». Д/с (16+).
1.55 «БРАТАНЫ». Т/с (16+).

ЮРГАН

6.00 «Койташ». Концерт (12+).
7.00 «Обдор. Седьмая бригада». Д/ф (12+).
7.30 «Этногенез коми». Д/ф (12+).
8.15, 23.45 «Миян йёз» (12+).
8.30 «Дона Дон» (12+).
9.00 «Коми incognito» (12+).
9.15 «Биармия». Спектакль (12+).
10.15 «Русский путь Андрея Стенина...» Из цикла «Лица истории» (16+).
10.30 «Образование Республики Коми». Из цикла «Коми incognito» (12+).
11.00 «Золотое руно Усть-Цильмы» (12+).
11.30 «И.П. Морозов». Из цикла «Коми incognito» (12+).
12.00, 5.45 «Какие люди!» (12+).
12.15 «МУМИ-ТРОЛЛИ И ЗИМНЯЯ СКАЗКА». Х/ф (6+).
13.45 «СЕСТРЕНКА». Х/ф (12+).
15.30, 5.00 «Моя история. Марина Зудина». Д/ф (16+).
16.15 «ВЕЧНОЕ СВИДАНИЕ». Х/ф (12+).
18.05 «Тепло Севера» (12+).
18.35 «Накрышник». А. Розенбаум и группа «Старая Армия» (12+).
19.50 «МИЛЛИОН В БРАЧНОЙ КОРИНЕ». Х/ф (12+).
21.25 «ЛАБИРИНТЫ ЛЮБВИ». Х/ф (16+).
22.55 «Тайная история еды». Д/ф (16+).

0.00, 1.00 «Детали» (12+).
0.30 «Большой Север» (12+).
2.00 «ПРЕДАННЫЙ САДОВНИК». Х/ф (16+).
3.15 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». Х/ф (16+).

СТС

6.00 «Ералаш» (0+).
6.05 «Фиксики». М/с (0+).
6.25 «Винтик и Шпунтик - весёлые мастера». М/ф (6+).
6.45 «Три кота». М/с (6+).
7.30 «Царевны». М/с (6+).
7.55 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
9.00 Рогов» (16+).
10.00 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
10.05 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». Х/ф (12+).
12.20 «Турбо». М/ф (12+).
14.05 «Фердинанд». М/ф (6+).
16.15 «ВОСХОЖДЕНИЕ ЮПИТЕР». Х/ф (16+).
18.45 «ГЕОШТОРМ». Х/ф (16+).
21.00 «ПОСЛЕЗАВТРА». Х/ф (12+).
23.25 «ВОЙНА МИРОВ 2». Х/ф (12+).
1.40 «НА СКЛОНЕ». Х/ф (18+).
3.05 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». Т/с (16+).
5.05 6 кадров (16+).
5.15 «Синеглазка». М/ф (6+).
5.30 «Петя и Красная Шапочка». М/ф (6+).
5.50 «Ералаш» (0+).

МАТЧ!

6.00 Смешанные единоборства. Камару Усман - Леон Эдвардс (16+).
8.00, 9.30, 14.45, 20.55 Новости (16+).
8.05, 11.55, 15.50, 17.40, 21.00, 23.45 Все на матч! (12+).
9.35 «Спорт Тоша». М/с (0+).
9.55 Рerби. Красный Яр - Стрела (0+).
12.40 Футбол. Волга - Рубин (0+).
14.50 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. «Moscow Raceway». Туринг (12+).
16.25 Пляжный футбол. PARI Чемпионат России. Суперфинал. Финал (0+).
17.55 Всероссийская спартакиада по летним видам спорта. Плавание. Трансляция из Санкт-Петербурга (0+).
19.05 Всероссийская спартакиада по летним видам спорта. Волейбол. Мужчины. Финал. Трансляция из Москвы (0+).
21.40 Футбол. Аталанта - Милан (0+).
0.40 Всероссийская спартакиада по летним видам спорта. Прыжки в воду. Трансляция из Казани (0+).
1.40 Пляжный футбол. PARI Чемпионат России. Суперфинал. Матч за 3-е место (0+).
2.55 Новости (12+).
3.00 Футбол. Бохум - Бавария (0+).
5.00 «Тренер. Анатолий Рахлин». Д/ф (12+).