

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

ПОНЕДЕЛЬНИК, 15 ИЮЛЯ

7 5.00 «Доброе утро» (6+).
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости (16+).
9.20 Модный приговор (6+).
10.10 Жить здорово! (16+).
11.00, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал (16+).
15.15 Давай поженемся! (16+).
16.05 Мужское, Женское (16+).
18.00 Вечерние новости (12+).
20.00 «ИЩЕЙКА». Т/с (12+).
21.00 Время (12+).
22.00 «ДВА БЕРЕГА». Т/с (12+).
23.00 Большая игра (16+).
0.00 Подкаст.Лаб. «Свидетели Эйзенштейна» (16+).
0.45 Подкаст.Лаб. «Обязательно к прочтению» (16+).
1.30 Подкаст.Лаб. «Жизнь замечательных» (16+).
2.15 Подкаст.Лаб. «Анекдоты» (16+).
3.05 Подкаст.Лаб. «Психика» (16+).
3.50 Подкаст.Лаб. «Лёгкие деньги» (16+).

РОССИЯ 1

5.00, 9.30 Утро России (12+).
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, 18.30 60 минут (12+).
13.00 «ХУДОЖНИК». Т/с (16+).
15.00, 2.35 «БАХАР». Т/с (16+).
17.30 Малахов (16+).
21.20 «ПЯТАЯ ГРУППА КРОВИ». Т/с (16+).
0.50 XXXIII Международный фестиваль «Славянский базар в Витебске» (12+).
4.10 «ВАСИЛИСА». Т/с (12+).

РОССИЯ К

6.30 «Новые люди Переславля и окрестностей». Д/ф (12+).
7.20 «Театральная летопись». Александр Ширвиндт. Д/с (12+).
7.45 «Предки наших предков». «Авары. Клад неизвестного вождя». Д/с (12+).
8.25 Жизнь и судьба (16+).
8.45, 14.20 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА». «ПОБЕГ». Х/ф (12+).
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры (6+).
10.15 Наблюдатель (12+).
11.10 «Махмуд Эсамбаев». Д/ф (12+).
12.00 «Роман в камне. Архитектурные шедевры мира». «Томск».

Измурдный замок». Д/с (12+).
12.45 «История одной Вселенной». Д/ф (12+).
13.35, 1.10 «Больше, чем любовь» (12+).
15.30, 1.55 «Рахманинов. Возвращение в Ивановку». Д/ф (12+).
16.30 «Коллекция». «Египетский музей в Турине». Д/с (12+).
17.15, 23.45 «СИМФОНИЧЕСКИЙ РОМАН». Т/с (12+).
19.00 Кто мы? «Первая мировая. На пороге войны» (12+).
19.45 «Письма из провинции». Деревня Завелье (Архангельская область). Д/с (6+).
20.15 Спокойной ночи, малыши! (0+).
20.30 «БЕЗУМНЫЙ ДЕНЬ, ИЛИ ЖЕНИТЬБА ФИГАРО». Х/ф (12+).

НТВ

6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня (16+).
8.25, 10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». Т/с (18+).
11.00 «ПЁС». Т/с (16+).
13.25 ЧП (16+).
14.00 «ЗИМОРОДОК». Т/с (16+).
16.45, 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». Т/с (16+).
0.00 «МЕЛЬНИК». Т/с (16+).

3.30 «ПРОФЕССИОНАЛ». Т/с (16+).
4.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». Т/с (16+).

ЮРГАН

6.00 «Вочакыв» (12+).
6.15, 9.00, 9.30, 19.00, 5.20 «Миян йёз» (12+).
6.30 «Русский крест» (12+).
7.00, 15.45 «Ме да «Юрган» (12+).
7.30 «Мортлон сомьн оти чужанін». Фильм-экспедиция (16+).
8.30, 18.00 «Коми incognito» (12+).
9.15, 17.45 «Будни Главы» (12+).
9.45, 23.45 «Армагеддон». Д/ф (16+).
10.30 «Группа «Кино» на ЦСКА арене». Концерт. Концертная программа (16+).
12.30 «Тасьян тыдалёб Урал». Фильм-экспедиция (12+).
13.30 «Детали со вкусом» (12+).
14.00 «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ». Т/с (16+).
15.00 «Вильыш поз. Челябинск кад-коласт» (6+).
15.15, 5.35 «Мультимир» (6+).
16.15, 0.15 «Невероятная наука». Д/ф (16+).
17.00, 1.00 «МЕТОД ЛАВРОВОЙ». Т/с (16+).
18.30 «Талун» (12+).

19.15 «Телезащитник» (12+).
19.30, 21.30 «Время новостей» (12+).
20.00 «Детали» (12+).
20.30 «УКРАСТЬ У...» Т/с (16+).
22.00 «ДУРОЧКА». Х/ф (16+).
2.00 «МИЛЫЙ ДРУГ ДАВНО ЗАБЫТЫХ ЛЕТ...» Х/ф (16+).
3.35 «МОЯ МАМА». Х/ф (16+).

СТС

5.05 Мультфильмы (0+).
5.50 «Ералаш» (0+).
6.30 «Маша и Медведь». М/с (0+).
8.00 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!» Т/с (16+).
11.00 «ВОЛК И ЛЕВ». Х/ф (6+).
13.10 «ИМУЩЕСТВО С ХВОСТОМ». Х/ф (12+).
15.05 «ЧЕСТНЫЙ РАЗВОД. БЕНЕФИС». Х/ф (16+).
17.20 Шоу «Уральских пельменей». «СмехBook» (16+).
18.00 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
21.00 «ВОЙНА БОГОВ: БЕССМЕРТНЫЕ». Х/ф (18+).
23.05 «ВРЕМЯ ВЕДЬМ». Х/ф (18+).
1.00 «БЫВШИЕ. HAPPY END». Х/ф (18+).
2.55 «ПИЩЕБЛОК». Т/с (16+).
3.35 «КРЫША МИРА». Т/с (16+).
4.50 «6 КАДРОВ». Т/с (16+).

МАТЧ!

6.00 Профилактические работы (6+).
11.05 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь» (6+).
11.25 Смешанные единоборства. Роуз Намаюнас – Трэиси Кортез (16+).
12.35 Есть тема! (12+).
13.55 Футбол. Спартак – Насаф (12+).
16.00, 2.55 Новости (12+).
16.05 Громко (12+).
17.00 Дартс. Olimpbet Крейсер Аврора. Трансляция из Москвы (0+).
19.00, 23.00 Все на матч! (12+).
19.25 Футбол. Алафия – Уфа (12+).
21.30 Бильярд. «BetBoom Кубок Чемпионов». Трансляция из Москвы (0+).
0.00 «Выше Олимпа». Д/с (12+).
1.00 Пляжный волейбол. Кубок России. Матч за 3-е место. Трансляция из Санкт-Петербурга (6+).
3.00 Триатлон. Мировая серия. Женщины. Трансляция из Германии (0+).
4.00 Чемпионат A5 Motors Moting. Supersport 300 (0+).

ВТОРНИК, 16 ИЮЛЯ

7 5.00 «Доброе утро» (6+).
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости (16+).
9.20 Модный приговор (6+).
10.10 Жить здорово! (16+).
11.00, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал (16+).
15.15 Давай поженемся! (16+).
16.05 Мужское, Женское (16+).
18.00 Вечерние новости (12+).
20.00 «ИЩЕЙКА». Т/с (12+).
21.00 Время (12+).
22.00 «ДВА БЕРЕГА». Т/с (12+).
23.00 Большая игра (16+).
0.00 Подкаст.Лаб. «Лёгкие деньги» (16+).
0.45 Подкаст.Лаб. «Драгоценные истории» (16+).
1.30 Подкаст.Лаб. «Летописи конца времён» (16+).
2.15 Подкаст.Лаб. «Собрались с мыслями» (16+).
3.05 Подкаст.Лаб. «20 лет спустя» (16+).
3.50 Подкаст.Лаб. «Пусть не говорят, пусть читают» (16+).

РОССИЯ 1

5.00, 9.30 Утро России (12+).
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, 18.30 60 минут (12+).
13.00 «ХУДОЖНИК». Т/с (16+).
15.00, 1.50 «БАХАР». Т/с (16+).
17.30 Малахов (16+).
21.20 «ПЯТАЯ ГРУППА КРОВИ». Т/с (16+).
0.30 Торжественная церемония закрытия XXXIII Международного фестиваля «Славянский базар в Витебске» (12+).
3.25 «ВАСИЛИСА». Т/с (12+).

РОССИЯ К

6.30 «Новые люди села Вятского». Д/ф (0+).
7.20 «Театральная летопись». Александр Ширвиндт. Д/с (12+).
7.50 «Предки наших предков». «Путь из варяг в греки. Быль и небыль». Д/с (12+).
8.30 Жизнь и судьба (16+).
8.50, 14.20 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА». «ТАЙНА ШЕСТОГО «Б». Х/ф (12+).
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры (6+).
10.15 Наблюдатель (12+).
11.15 «Письма из провинции». Деревня Завелье (Архангельская область). Д/с (6+).
11.45 Абсолютный слух (12+).
12.45 «Верхняя точка». Д/ф (12+).

13.35 «Больше, чем любовь» (12+).
15.30 «Рахманинов. Возвращение в Ивановку». Д/ф (12+).
16.30 «Коллекция». «Египетский музей в Турине». Д/с (12+).
17.15, 23.55 «СИМФОНИЧЕСКИЙ РОМАН». Т/с (12+).
19.00 Кто мы? «Первая мировая. Мобилизация» (12+).
19.45 «Письма из провинции». Деревня Денисова Горка (Тверская область). Д/с (6+).
20.15 Спокойной ночи, малыши! (0+).
20.30 «Театральная летопись». Александр Ширвиндт. Д/с (12+).
21.00 Орнифль (16+).
23.00 «Зеркало Олега Целкова». Д/ф (0+).
1.25 «Роман в камне. Архитектурные шедевры мира». «Томск. Измурдный замок». Д/с (12+).

НТВ

6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня (16+).
8.25, 10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». Т/с (18+).
11.00 «ПЁС». Т/с (16+).
13.25 ЧП (16+).
14.00 «ЗИМОРОДОК». Т/с (16+).
16.45, 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». Т/с (16+).
0.00 «МЕЛЬНИК». Т/с (16+).

3.30 «ПРОФЕССИОНАЛ». Т/с (16+).
4.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». Т/с (16+).

ЮРГАН

6.00, 19.00 «Вочакыв» (12+).
6.15, 7.00 «Миян йёз» (12+).
6.30, 18.30 «Талун» (12+).
7.15 «Телезащитник» (12+).
7.30, 19.30, 21.35 «Время новостей» (12+).
8.00, 9.30 «Детали» (12+).
8.30, 4.30 «Удораса сикотш». Фильм-экспедиция (16+).
10.00, 17.45 «Будни Главы» (12+).
10.15, 0.00 «Армагеддон». Д/ф (16+).
11.00 «РЫЖИК В ЗАЕРКАЛЬЕ». Х/ф (16+).
13.15, 0.45 «Коми incognito» (12+).
13.30 «Детали со вкусом» (12+).
14.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА». Т/с (16+).
15.00 «Вильыш поз. Челябинск кад-коласт» (6+).
15.15, 5.30 «Мультимир» (6+).
15.45 «Ме да «Юрган» (12+).
16.15, 3.45 «Невероятная наука». Д/ф (16+).
17.00, 1.00 «МЕТОД ЛАВРОВОЙ». Т/с (16+).

18.00 «Коми incognito» (12+).
19.15 «Русский крест» (12+).
20.00 Александр Наговицын. «Он любил жить, он любил жизнь...» Д/ф (16+).
20.35 «СЕЛЬСКИЙ УЧИТЕЛЬ». Т/с (16+).
22.05 «АМАДОР». Х/ф (16+).
2.00 «ДУРОЧКА». Х/ф (16+).

СТС

5.00 Мультфильмы (0+).
5.50 «Ералаш» (0+).
6.30 «Маша и Медведь». М/с (0+).
8.00 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!» Т/с (16+).
11.05 «Тайна Мосли». М/ф (6+).
13.05 «Пламенное сердце». М/ф (6+).
15.00 «ПАПИНА ДОЧКА». Х/ф (12+).
17.05 Шоу «Уральских пельменей». «СмехBook» (16+).
17.55 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
21.00 «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ». Х/ф (18+).
23.20 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». Х/ф (18+).
1.25 «КОДЕР». Х/ф (18+).
3.00 «ПИЩЕБЛОК». Т/с (16+).
3.50 «КРЫША МИРА». Т/с (16+).
4.50 «6 КАДРОВ». Т/с (16+).

МАТЧ!

5.00 «Один за всех». Д/с (16+).
6.00 Лучшие из лучших (12+).
6.30 Всё о главном (0+).
7.00, 10.00, 12.55, 15.25, 18.30, 2.55 Новости (12+).
7.05, 15.30, 18.35, 23.00 Все на матч! (12+).
10.05 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь» (6+).
10.25 Игра миллионов (12+).
11.25 Профессиональный бокс. Лига Ставок. Ночь Чемпионов IBA. Трансляция из Серпухова (16+).
12.35 Специальный репортаж (12+).
13.00 Есть тема! (12+).
14.25, 0.00 «Выше Олимпа». Д/с (12+).
16.15 География спорта. Таманский полуостров (12+).
16.45 Футбол. Лучшие голы чемпионаты Европы (6+).
19.25 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Финал. Трансляция из Германии (0+).
21.30 Бильярд. «BetBoom Кубок Чемпионов». Трансляция из Москвы (0+).
1.00 Пляжный волейбол. Кубок России. Финал. Трансляция из Санкт-Петербурга (6+).
3.00 Триатлон. Мировая серия. Мужчины. Трансляция из Германии (0+).

СРЕДА, 17 ИЮЛЯ

7 5.00 «Доброе утро» (6+).
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости (16+).
9.20 Модный приговор (6+).
10.10 Жить здорово! (16+).
11.00, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал (16+).
15.15 Давай поженемся! (16+).
16.05 Мужское, Женское (16+).
18.00 Вечерние новости (12+).
20.00 «ИЩЕЙКА». Т/с (12+).
21.00 Время (12+).
22.00 «ДВА БЕРЕГА». Т/с (12+).
23.00 Большая игра (16+).
0.00 Подкаст.Лаб. «Кот Шрёдингера» (16+).
0.45 Подкаст.Лаб. «Антропология» (16+).
1.30 Подкаст.Лаб. «Обязательно к прочтению» (16+).
2.15 Подкаст.Лаб. «Жизнь замечательных» (16+).
3.05 Подкаст.Лаб. «Анекдоты» (16+).
3.50 Подкаст.Лаб. «Баден-Баден» (16+).

РОССИЯ 1

5.00, 9.30 Утро России (12+).
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, 18.30 60 минут (12+).
13.00 «ХУДОЖНИК». Т/с (16+).

15.00, 0.50 «БАХАР». Т/с (16+).
17.30 Малахов (16+).
21.20 «ПЯТАЯ ГРУППА КРОВИ». Т/с (16+).
2.40 «ВАСИЛИСА». Т/с (12+).

РОССИЯ К

10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры (6+).
10.15 Наблюдатель (12+).
11.15 «Письма из провинции». Деревня Денисова Горка (Тверская область). Д/с (6+).
11.50 Абсолютный слух (12+).
12.45 «Ргневесомость». Д/ф (0+).
13.30 «Больше, чем любовь» (12+).
14.20 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА». «МАЛЬЧИК С СОБАКОЙ». Х/ф (12+).
15.30 «Рахманинов. Возвращение в Ивановку». Д/ф (12+).
16.30 «Коллекция». «Галерея Академии Венеции». Д/с (12+).
17.15, 23.55 «СИМФОНИЧЕСКИЙ РОМАН». Т/с (12+).
19.00 Кто мы? «Первая мировая. Часть 3-я» (12+).
19.45 «Письма из провинции». Дербент (Республика Дагестан). Д/с (6+).
20.15 Спокойной ночи, малыши! (0+).
20.30 «Театральная летопись». Александр Ширвиндт. Д/с (12+).
21.00 Счастливец-Несчастливцев (12+).

23.05 «Тайна Ипатьевского подвала. Предательство Европы». Д/ф (12+).
1.30 «Роман в камне. Архитектурные шедевры мира». «Самара. Дом Сандры». Д/с (12+).
1.55 «Рахманинов. Возвращение в Ивановку». Д/ф (12+).

НТВ

6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня (16+).
8.25, 10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». Т/с (18+).
11.00 «ПЁС». Т/с (16+).
13.25 ЧП (16+).
14.00 «ЗИМОРОДОК». Т/с (16+).
16.45, 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». Т/с (16+).
0.00 «МЕЛЬНИК». Т/с (16+).
3.30 «ПРОФЕССИОНАЛ». Т/с (16+).
4.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». Т/с (16+).

ЮРГАН

6.00, 7.00 «Вочакыв» (12+).
6.15, 12.45, 19.00 «Миян йёз» (12+).
6.30, 18.30 «Талун» (12+).
7.15 «Русский крест» (12+).
7.30, 19.30, 21.45 «Время новостей» (12+).
8.00 Александр Наговицын. «Он любил жить, он любил жизнь...» Д/ф (16+).
8.30, 4.35 «Кыр йылын олысья». Фильм-экспедиция (16+).

9.30, 13.00, 15.15, 5.35 «Мультимир» (6+).
10.00, 0.15 «Армагеддон». Д/ф (16+).
10.45 «ЖЕНЩИНА ДЛЯ ВСЕХ». Х/ф (16+).
12.15 «Коми incognito» (12+).
13.30 «Детали со вкусом» (12+).
14.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА». Т/с (16+).
15.00 «Вильыш поз. Челябинск кад-коласт» (6+).
15.45 «Ме да «Юрган» (12+).
16.15, 3.50 «Невероятная наука». Д/ф (16+).
17.00, 1.00 «МЕТОД ЛАВРОВОЙ». Т/с (16+).
18.00 «Коми incognito» (12+).
19.15 «Телезащитник» (12+).
20.00 «Прямая линия» (12+).
20.45 «СЕЛЬСКИЙ УЧИТЕЛЬ». Т/с (16+).
22.15 «ЭЛЗА И ФРЕД». Х/ф (16+).
2.00 «АМАДОР». Х/ф (16+).

16.40 Шоу «Уральских пельменей». «СмехBook» (16+).
18.05 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
21.00 «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ». Х/ф (18+).
23.00 «ПОМЕШАННЫЙ НА ВРЕМЕНИ». Х/ф (16+).
1.05 «МЕЖДУ ЖИЗНЬЮ И СМЕРТЬЮ». Х/ф (16+).
2.45 «ПИЩЕБЛОК». Т/с (16+).
3.35 «КРЫША МИРА». Т/с (16+).
4.50 «6 КАДРОВ». Т/с (16+).

МАТЧ!

5.00 «Один за всех». Д/с (16+).
6.00 Лучшие из лучших (12+).
6.30 География спорта. Таманский полуостров (12+).
7.00, 10.00, 12.55, 15.25, 18.30, 2.55 Новости (12+).
7.05, 15.30, 18.35, 23.00 Все на матч! (12+).

СООБЩЕНИЕ

В спецвыпуске газеты «Панорама столицы» от 6 июля 2024 года № 25 (1353)/1 опубликованы Постановления АМО ГО «Сыктывкар» от 1.07.2024 № 7/2449, 7/2461, от 2.07.2024 № 7/2488, 7/2499, от 3.07.2024 № 7/2501, 7/г-88, 7/г-89, 7/г-90, от 4.07.2024 № 7/2506, 7/2513, 7/2514, 7/2515, 7/2517, 7/2518, 7/2519, 7/2520, 7/2521, 7/2522, 7/2523, 7/2524, 7/2525, 7/2528, от 5.07.2024 № 7/2530, 7/2533.
Со спецвыпусками можно ознакомиться в Национальной библиотеке РК, на сайте «Панорама столицы» панорама-столицы.рф или получить в редакции.

ЧЕТВЕРГ, 18 ИЮЛЯ

- 7** 5.00 «Доброе утро» (6+).
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости (16+).
9.20 Модный приговор (6+).
10.10 Жить здорово! (16+).
11.00, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал (16+).
15.15 Давай поженимся! (16+).
16.05 Мужское, Женское (16+).
18.00 Вечерние новости (12+).
20.00 «ИЩЕЙКА». Т/с (12+).
21.00 Время (12+).
22.00 «ДВА БЕРЕГА». Т/с (12+).
23.00 Большая игра (16+).
0.10 Подкаст.Лаб. «Собрались с мыслями» (16+).
0.55 Подкаст.Лаб. «Россия и Запад на качелях истории» (16+).
1.40 Подкаст.Лаб. «Драгоценные истории» (16+).
2.20 Подкаст.Лаб. «20 лет спустя» (16+).
3.05 Подкаст.Лаб. «Все хотят летать» (16+).
3.50 Подкаст.Лаб. «Космические истории» (16+).
- РОССИЯ 1** 5.00, 9.30 Утро России (12+).
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, 18.30 60 минут (12+).
13.00 «ХУДОЖНИК». Т/с (16+).
15.00, 0.50 «БАХАР». Т/с (16+).
17.30 Прямой эфир (16+).
21.20 «ПЯТАЯ ГРУППА КРОВИ». Т/с (16+).
2.40 «ВАСИЛИСА». Т/с (12+).

РОССИЯ К

- 6.30 «Сергей Радонежский. Путь подвижника». Д/ф (16+).
7.05 «Забывтое ремесло». «Городовой». Д/с (12+).
7.20, 20.30 «Театральная летопись». Александр Ширвиндт. Д/с (12+).
7.50 «Предки наших предков». «Русский каганат. Государство-призрак». Д/с (12+).
8.30 Жизнь и судьба (16+).
8.50 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА». «МАЛЬЧИК С СОБАКОЙ». Х/ф (12+).
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры (6+).
10.15 Наблюдатель (12+).

- 11.15 «Письма из провинции». Дербент (Республика Дагестан). Д/с (6+).
11.50 Абсолютный слух (12+).
12.45 «Лунные скитальцы». Д/ф (12+).
13.30, 1.20 «Больше, чем любовь» (12+).
14.10 «ДЕЛО ЗА ТОБОЙ!» Х/ф (6+).
15.30 «Рахманинов. Возвращение в Ивановку». Д/ф (12+).
16.30 «Коллекция». «Тайная вечеря». Леонардо да Винчи. Д/с (12+).
17.15, 23.45 «СИМФОНИЧЕСКИЙ РОМАН». Т/с (12+).
19.00 Кто мы? «Первая мировая. Славянский фронт» (12+).
19.45 «Письма из провинции». Елец. Д/с (12+).
20.15 Спокойной ночи, малыши! (0+).
21.00 Где мы? оо!.. (16+).
2.00 «Рахманинов. Возвращение в Ивановку». Д/ф (12+).
- НТВ** 6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня (16+).
8.25, 10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». Т/с (18+).
11.00 «ПЁС». Т/с (16+).
13.25 ЧП (16+).

ЮРГАН

- 6.00, 19.00 «Вочакыв» (12+).
6.15, 7.00, 9.45, 5.15 «Миян йёз» (12+).
6.30, 18.30 «Талун» (12+).
7.15, 19.15 «Телезащитник» (12+).
7.30, 19.30, 21.30 «Время новостей» (12+).
8.00 «Прямая линия» (12+).
8.45 «Русский Страдивари». Д/ф (16+).
10.00, 15.15, 5.30 «Мультимир» (6+).
10.15, 23.45 «Армагеддон». Д/ф (16+).
11.00 «Сотворение». Концерт. Концертная программа (12+).
13.00, 0.30 «Коми incognito» (12+).
13.30 «Детали со вкусом» (12+).
14.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА». Т/с (16+).
15.00 «Вильшш поз. Челябинск кадкост» (6+).
15.45 «Ме да «Юрган» (12+).
16.15 «Невероятная наука». Д/ф (16+).

- 17.00, 1.00 «МЕТОД ЛАВРОВОЙ»**. Т/с (16+).
18.00 «Коми incognito» (12+).
20.00 «Путешествие в Лукоморье». Д/ф (16+).
20.30 «СЕЛЬСКИЙ УЧИТЕЛЬ». Т/с (16+).
22.00 «МОЯ БОЛЬШАЯ ИСПАНСКАЯ СЕМЬЯ». Х/ф (16+).
2.00 «ЭЛЬЗА И ФРЕД». Х/ф (16+).
3.45 «ЖЕНЩИНА ДЛЯ ВСЕХ». Х/ф (16+).
- СТС** 5.00 Мультфильмы (0+).
5.50 «Ералаш» (0+).
6.30 «Маша и Медведь». М/с (0+).
8.00 «КИБЕР ИВАН». Т/с (16+).
11.35 «ЖИРАФ РАФ». Х/ф (6+).
13.05 «ПОМЕШАННЫЙ НА ВРЕМЕНИ». Х/ф (16+).
15.10 «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ». Х/ф (18+).
17.10 Шоу «Уральских пельменей». «СмехВок» (16+).
18.00 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
21.00 «ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА». Х/ф (16+).
23.05 «Я ХОЧУ! Я БУДУ!» Х/ф (12+).
1.00 «КРАСОТКИ». Х/ф (16+).
2.40 «ПИЩЕБЛОК». Т/с (16+).
3.25 «КРЫША МИРА». Т/с (16+).

МАТЧ!

- 5.00 «Фабрика грёз: Бенфика». Д/с (12+).
6.00 Лучшие из лучших (12+).
6.30 Третий тайм (0+).
7.00, 10.00, 12.55, 15.25, 18.30, 2.55 Новости (12+).
7.05, 15.30, 18.35, 23.00 Все на матч! (12+).
10.05, 12.35 Специальный репортаж (12+).
10.25 Игра миллионов (12+).
11.25 Смешанные единоборства. Алекс Перейра – Джамал Хилл (16+).
13.00 Есть тема! (12+).
14.25, 0.00 «Выше Олимпа». Д/с (12+).
16.15 Формула-1. Гаснут огни (12+).
16.45 «Сыновья скорости: Хант против Лауды». Д/ф (12+).
19.25 Профессиональный бокс. Бетсити. EUBC Champions Cup. Трансляция из Краснодар (16+).
21.30 Бильярд. «BetBoom Кубок Чемпионов». Трансляция из Москвы (0+).
1.00 Смешанные единоборства. Роуз Намаюнас – Трейси Кортез (16+).
3.00 Дартс. Olimpbet Крейсер Аврора. Трансляция из Москвы (0+).

ПЯТНИЦА, 19 ИЮЛЯ

- 7** 5.00 «Доброе утро» (6+).
9.00, 12.00, 15.00 Новости (16+).
9.20 Модный приговор (6+).
10.10 Жить здорово! (16+).
11.00, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал (16+).
15.15 Давай поженимся! (16+).
16.05 Мужское, Женское (16+).
18.00 Вечерние новости (12+).
19.45 Поле чудес (16+).
21.00 Время (12+).
21.45 Фантастика (12+).
23.50 «ДЖИЛЬДА». Х/ф (12+).
2.00 Подкаст.Лаб. «Креативные индустрии» (16+).
2.45 Подкаст.Лаб. «Летописи конца времён» (16+).
3.30 Подкаст.Лаб. «Лёгкие деньги» (16+).
4.15 Подкаст.Лаб. «Обман веществ» (16+).
- РОССИЯ 1** 5.00, 9.30 Утро России (12+).
9.00, 14.30, 21.15 Вести. Местное время (12+).
9.55 О самом главном (12+).
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (12+).
11.30, 18.30 60 минут (12+).
- 13.00 «Судьба человека» с Борисом Корчевниковым (12+).
15.00, 0.55 «БАХАР». Т/с (16+).
17.30 Прямой эфир (16+).
21.30 Ну-ка, все вместе! Народный кастинг (12+).
23.55 Истории большой страны (12+).
2.45 «С ЧИСТОГО ЛИСТА». Х/ф (16+).

РОССИЯ К

- 6.30 «Сюжеты зимней Тарусы». Д/ф (0+).
7.20, 20.30 «Театральная летопись». Александр Ширвиндт. Д/с (12+).
7.50 «Предки наших предков». «Болгары. Две судьбы одного народа». Д/с (12+).
8.40 «ДЕЛО ЗА ТОБОЙ!» Х/ф (6+).
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры (6+).
10.15 Наблюдатель (12+).
11.15 «Письма из провинции». Елец. Д/с (6+).
11.45 «Эпизоды». 100 лет со дня рождения Марты Цифринович. Д/с (12+).

- 12.45 «Женский космос». Д/ф (12+).
13.25 «Больше, чем любовь» (12+).
14.05 «БЕЗУМНЫЙ ДЕНЬ, ИЛИ ЖЕНИТБА ФИГАРО». Х/ф (12+).
17.15, 0.05 «СИМФОНИЧЕСКИЙ РОМАН». Т/с (12+).
18.45 «Небесные ласточки. Моя милая Бабетта! Странно это, странно это!» Д/ф (6+).
19.45 «Искатели». «Секреты московской булки». Д/с (16+).
21.00 «ОНА ВАС ЛЮБИТ». Х/ф (12+).
22.25 Концерт на бис (12+).
23.50 «Первые в мире». «Жуковский. Отец русской авиации». Д/с (12+).
1.30 «Роман в камне. Архитектурные шедевры мира». «Красноярск. Усадьба Веры Гадаловой». Д/с (12+).
2.00 «Рахманинов. Возвращение в Ивановку». Д/ф (12+).
- НТВ** 6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня (16+).
8.25, 10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». Т/с (18+).
11.00 «ПЁС». Т/с (16+).

ЮРГАН

- 6.00, 7.00 «Вочакыв» (12+).
6.15, 19.00 «Миян йёз» (12+).
6.30, 18.30 «Талун» (12+).
7.15, 19.15 «Телезащитник» (12+).
7.30, 19.30, 21.30 «Время новостей» (12+).
8.00, 0.30 «Путешествие в Лукоморье». Д/ф (16+).
8.30, 13.00 «Коми incognito» (12+).
9.00, 15.15, 5.30 «Мультимир» (6+).
9.30 «Чердін». Фильм-экспедиция (16+).
10.30, 23.45 «Армагеддон». Д/ф (16+).
11.15, 3.45 «БОЙ МЕСТНОГО ЗНАЧЕНИЯ». Х/ф (16+).
13.30 «Детали со вкусом» (12+).
14.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА». Т/с (16+).
15.00 «Вильшш поз. Челябинск кадкост» (6+).

- 15.45 «Ме да «Юрган» (12+).
16.15 «Невероятная наука». Д/ф (16+).
17.00, 1.00 «МЕТОД ЛАВРОВОЙ». Т/с (16+).
18.00 «Коми incognito» (12+).
20.00 «Северный Урал». Специальный репортаж (12+).
20.30 «СЕЛЬСКИЙ УЧИТЕЛЬ». Т/с (16+).
22.00 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». Х/ф (16+).
2.00 «МОЯ БОЛЬШАЯ ИСПАНСКАЯ СЕМЬЯ». Х/ф (16+).
- СТС** 5.00 Мультфильмы (0+).
5.50 «Ералаш» (0+).
6.30 «Маша и Медведь». М/с (0+).
7.45 На стиле с Глюк'озой (16+).
8.15 Ипуристы (18+).
9.00 Окнутые люди (16+).
11.05 Русская дорога (16+).
12.40 Шоу «Уральских пельменей». «СмехВок» (16+).
12.45 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
1.00 «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ». Х/ф (18+).
2.55 «ВЕК АДАЛИН». Х/ф (18+).
4.40 «КРЫША МИРА». Т/с (16+).

МАТЧ!

- 5.00 «Фабрика грёз: Бенфика». Д/с (12+).
6.00 Лучшие из лучших (12+).
6.30 Формула-1. Гаснут огни (12+).
7.00, 10.00, 12.50, 15.40, 19.25, 2.55 Новости (12+).
7.05, 14.10, 19.30, 23.00 Все на матч! (12+).
10.05 Небесная грация (0+).
10.25 Игра миллионов (12+).
11.25 Бокс. Майк Перри – Тиаго Алвес (16+).
12.30 «Лица страны». Екатерина Ильина. Д/с (12+).
12.55 Пляжный футбол. Локомотив – Краснодар-ЮМР (12+).
14.25 Пляжный футбол. Строгино – ЦСКА (12+).
15.45 Смешанные единоборства. Опе Фс. Трансляция из Таиланда (16+).
20.20 «Олимпиада-80. Вопреки невозможному». Д/ф (12+).
21.30 Бильярд. «BetBoom Кубок Чемпионов». Трансляция из Москвы (0+).
0.00 Автоспорт. Российская Дрифт серия. Гран-при 2024 г. Трансляция из Москвы (6+).
1.00 Профессиональный бокс. Бетсити. EUBC Champions Cup. Трансляция из Краснодар (16+).

Как не стать жертвой летнего зноя?

В самом разгаре летние жаркие дни. Повышенная температура воздуха, как на открытой местности, так и в помещениях, может обострить хронические заболевания, привести к перегреву организма и резко ухудшить самочувствие. Комитет Республики Коми гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций рассказывает, как избежать негативных последствий.

- Старайтесь как можно меньше находиться под прямыми солнечными лучами – примерно с 12.00 до 16.00 солнце наиболее активно. В это время желательно защищать все участки тела закрытой одеждой, солнцезащитными кремами, шляпами и зонтиками. Носите одежду из натуральных тканей светлых оттенков. Она позволяет коже дышать, а значит помогает избежать перегрева организма. Чаше принимайте водные процедуры – это очистит поры и освежит ваше тело.
- Тёплая вода намного лучше, чем любая другая жидкость, утолит жажду и не вызовет проблем с горлом. При этом старайтесь за сутки выпивать не меньше 2-2.5 литров воды.
- В жару лучше отказаться от алкоголя – его действие на организм усиливается многократно, плюс вы станете чувствительнее к высокой температуре. Стоит

- отказаться и от курения. Склонность к тромбообразованию у курящих людей повышена почти вдвое.
- Не пользуйтесь косметикой или сведите её использование к минимуму. Она может закупорить поры, что приведёт к перегреву организма.
- Не занимайтесь активным спортом при температуре выше 25 градусов. Для пробежки можно выбрать утро или вечер.
- Сократите количество пищи. Для её переваривания требуется достаточно большое количество энергии, а в жаркую погоду лучше уменьшить энергозатраты. Кроме того, избегайте жирной еды, требующей длительного переваривания.
- Старайтесь сохранять эмоциональное спокойствие, так как любое перевозбуждение усиливает риск возникновения теплового или солнечного удара.



Бдительность у воды

В жару люди естественно стараются искупаться в водоёмах. В прошлом номере «Панорама столицы» подробно рассказывала о правилах безопасности на воде. В минувшие выходные трагедии на воде удалось избежать благодаря спасателям. Так, в районе городского пляжа на реке Сысолье спасатели МКУ «ПАСС г.Сыктывкара» вытащили из воды двух подростков 2008 и 2007 года рождения. Во время купания молодых людей оставили силы и они начали тонуть. А в районе Краснозатонского моста личным составом спасательного поста ВОСВОД была спасена женщина, решившая переплыть реку во второй раз, но сил на это ей не хватило.

Безопасность

Симптомы теплового удара

В первую очередь это усталость, разбитость, сонливость, также может наблюдаться шум или звон в ушах, головокружение, учащённое сердцебиение, тошнота, головная боль, частое дыхание. При солнечном и тепловом ударе температура тела может повышаться до 41 градуса.

Чтобы помочь человеку пережить эту напасть, прежде всего переместите его в тень или уведите в более прохладное помещение. Приподнимите голову, чтобы улучшить отток крови. Нужно снять одежду и облить человека прохладной водой, либо завернуть во влажную простыню. Можно положить влажный прохладный компресс на голову. Дайте пострадавшему побольше питья – холодную минеральную воду или крепкий сладкий чай. Если состояние продолжает ухудшаться – вызывайте скорую помощь.

Лето – это время отпусков, и нужно приложить все силы, чтобы проблемы со здоровьем не омрачили ваш отдых. Берегите себя!

ХОТИТЕ ИМЕТЬ ЗДОРОВЫЕ СТОПЫ И НОГТИ?

Мы поможем вам!

- ✓ Мы - команда специалистов подологов - делаем аппаратный педикюр уже 12 лет.
- ✓ За это время мы сделали 24 тысячи процедур.
- ✓ Каждый год мы проходим повышение квалификации.
- ✓ С нами вы всегда будете с красивыми и здоровыми ногами.

Чем мы можем помочь именно вам?

- ◆ Выполняем аппаратный педикюр любой сложности.
- ◆ Обрабатываем стопы.
- ◆ Проводим бесплатные консультации по состоянию стоп.

Почему мы уверены в высоком качестве наших консультаций? Потому что в нашей команде работают настоящие профессионалы своего дела. Они имеют опыт в решении многих проблем, в том числе - коррекция взрослых ногтей, протезирование, обработка диабетической

стопы, удаление всех видов мозолей, натоптышей, трещин.

Мы сможем проконсультировать вас по любому вопросу по стопам и ногтям. Вы получите профессиональную помощь, грамотное решение вашей проблемы, а также уверенность в качественной стерилизации рабочего инструмента.

Напоминаем вам, что консультация специалиста-подолога бесплатная!

Обязательным пунктом любой из процедур в Центре педикюра "Шати" является консультация. Специалист, к которому вы попадаете, обязательно расскажет обо всех нюансах подбора обуви и стелек, расскажет о домашнем уходе за стопами и всех необходимых вам процедурах в салоне «Шати»

У вас сомнения по поводу здоровья ваших ногтей? Не затягивайте с визитом! Приходите к нам!

Ждём вас в ЦМП «Шати» ежедневно с 9.00 до 20.00!



ШАТИ

ул. Первомайская, 86/1.
Тел. 55-75-15.

Покровский бульвар, 12.
Тел. 55-22-33.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Данный вид деятельности лицензии не требует.

СУББОТА, 20 ИЮЛЯ

- 7** 5.00 Подкаст.Лаб. «Россия и Запад на качелях истории» (16+).
- 6.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота» (12+).
- 9.45 Слово пастыря (6+).
- 10.00, 12.00 Новости (16+).
- 10.15 «До и после Штирлица». Д/ф (12+).
- 11.10 Поехали! (12+).
- 12.15, 18.20 К 90-летию со дня рождения Александра Ширвиндта (16+).
- 13.35 «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ».** Х/ф (12+).
- 16.10 «МИЛЛИОН В БРАЧНОЙ КОРЗИНЕ».** Х/ф (12+).
- 18.00 Вечерние новости (12+).
- 19.55 Кто хочет стать миллионером? (12+).
- 21.00 Время (12+).
- 21.35 Сегодня вечером (16+).
- 23.00 «КОРОЛЕВСКАЯ ИГРА».** Х/ф (16+).
- 1.10 Подкаст.Лаб. «Мелодии моей жизни» (16+).
- 1.55 Подкаст.Лаб. «Свидетели Эйзенштейна» (16+).
- 2.40 Подкаст.Лаб. «Кот Шрёдингера» (16+).
- 3.20 Подкаст.Лаб. «Антропология» (16+).
- 4.05 Подкаст.Лаб. «Обязательно к прочтению» (16+).
- 4.50 Подкаст.Лаб. «Неформат» (16+).
- РОССИЯ 1**
- 5.00 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 Пятёрка на одного (12+).
- 10.10 Сто к одному (12+).
- 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (12+).
- 11.50 Доктор Мясников (12+).
- 13.00 В кругу друзей (0+).
- 14.50 Юмор! Юмор!! Юмор!!! (12+).
- 17.50 Привет, Андрей! (12+).
- 21.00 «ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ».** Х/ф (12+).
- 0.30 «КОГДА ЗАЦВЕТЁТ БАГУЛЬНИК».** Х/ф (16+).
- 3.55 «КАК ЖЕ БЫТЬ СЕРДЦУ».** Х/ф (16+).

РОССИЯ

- 6.30 Библийский сюжет. «Часовня Богоматери Мира» (12+).
- 7.05 «Мама для мамонтёнка». М/ф (6+).
- 7.21 «Про бегемота, который боялся прививок». М/ф (6+).
- 7.37 «Каникулы Бонифация». М/ф (6+).
- 7.53 «Дед Мороз и лето». М/ф (6+).
- 8.10 «ОНА ВАС ЛЮБИТ».** Х/ф (12+).
- 9.35 «Неизвестные маршруты России». «Псковская область. Из

- Пскова в Полистовский заповедник». Д/с (6+).
- 10.15 «Острова» (12+).
- 10.55 «КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ».** Х/ф (12+).
- 12.30 «Роман в камне. Архитектурные шедевры мира». «Вологда. Усадьба Брянчаниновых». Д/с (12+).
- 12.55 Чёрные дыры. Белые пятна (12+).
- 13.35, 2.05 «Лазурная обитель». «Объятия залива». Д/ф (16+).
- 14.30 «Дожить до светлой полосы. Татьяна Лиознова». Д/ф (12+).
- 15.20 «ИМ ПОКОРЯЕТСЯ НЕБО».** Х/ф (16+).
- 17.00 «Донна Татьяна». Д/ф (12+).
- 17.50 «И ЖИЗНЬ, И СЛЁЗЫ, И ЛЮБОВЬ».** Х/ф (16+).
- 19.30 Новости культуры (6+).
- 19.45 Острова в океане (16+).
- 22.30 Большой джаз (0+).
- 0.30 «КАПИТАН КИДД».** Х/ф (12+).
- НТВ** **5.15 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».** Т/с (16+).
- 7.00 «Российская дипломатия». Д/с (12+).
- 8.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня (16+).
- 8.20 Поедем, поедим! (6+).
- 9.20 Едим дома (6+).
- 10.20 Главная дорога (16+).
- 11.00 Живая еда с Сергеем Малозёмовым (12+).
- 11.50 Квартирный вопрос (6+).

- 13.00 «ЗИМОРОДОК».** Т/с (16+).
- 16.20 Своя игра (6+).
- 17.15, 19.35 «Следствие вели...» Д/с (16+).
- 20.00 «АКУШЕР».** Т/с (16+).
- 22.10 Звёзды (16+).
- 0.00 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ».** Т/с (16+).
- 2.55 Дачный ответ (6+).
- 3.45 «ПРОФЕССИОНАЛ».** Т/с (16+).
- ЮРГАН**
- 6.00, 11.15, 1.00 «Миян йёз» (12+).
- 6.15 «Вочакыв» (12+).
- 6.30, 3.30 «Смех с доставкой на дом». Юмористическое шоу (16+).
- 7.30, 4.30 «Доктор И...» Д/ф (16+).
- 8.00, 0.00 «Один день в городе. Тюмень». Д/ф (16+).
- 8.30, 5.00 «Магия вкуса». Д/ф (16+).
- 9.00, 0.30 «Круиз-контроль». Д/ф (16+).
- 9.30, 1.15 «Спасите, я не умею готовить!» Д/ф (16+).
- 10.15 «Северный Урал». Специальный репортаж (12+).
- 10.45 «Мед да «Юрган» (12+).
- 11.30 Александр Наговицын. «Он любил жить, он любил жизнь...» Д/ф (16+).
- 12.00 «Будни Главы» (12+).
- 12.15 «Все для Победы!» Специальный проект (16+).
- 12.30 «Чолём, дзюлок!» (6+).
- 12.45 «РЫЖИК В ЗАЗЕРКАЛЬЕ».** Х/ф (16+).

- 15.00 «СЕМЬ ЖЕН ОДНОГО ХОЛОСТЯКА».** Х/ф (16+).
- 18.30 «АМАДОР».** Х/ф (16+).
- 20.30 «ЛЕЙТЕНАНТ СУВОРОВ».** Х/ф (16+).
- 22.15 «КОРОЛЬ БЕЛЬГИЙЦЕВ».** Х/ф (16+).
- 2.00 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ».** Х/ф (16+).
- 5.30 «Коми incognito» (12+).
- СТС**
- 5.00 Мультфильмы (0+).
- 5.50 «Ералаш» (0+).
- 7.00 «Три кота». «Зеленый патруль». М/с (6+).
- 7.07 «Три кота». «Глиняное чудо». М/с (6+).
- 7.15, 10.00 Шоу «Уральских пельменей». «СмехBook» (16+).
- 8.00 Про100 кухня (12+).
- 10.35 Суперниндзя. Дети (12+).
- 11.35 «Робинзон Крузо: Очень обитаемый остров». М/ф (6+).
- 13.25 «ХРОНИКИ ПАНГОЛИНОВ».** Х/ф (12+).
- 15.35 «НАЗАД К ДИНОЗАВРАМ».** Х/ф (6+).
- 17.05 «СТРАЖИ ВРЕМЕНИ».** Х/ф (6+).
- 19.10 «ТРИ ОРЕШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ».** Х/ф (6+).
- 21.00 «РУСАЛКА И ДОЧЬ КОРОЛЯ».** Х/ф (12+).
- 22.55 «ВОЙНА БОГОВ: БЕССМЕРТНЫЕ».** Х/ф (18+).

- 1.00 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ».** Х/ф (18+).
- 2.50 «КРАСОТКИ».** Х/ф (16+).
- 4.15 «КРЫША МИРА».** Т/с (16+).

МАТЧ!

- 5.00 География спорта. Таманский полуостров (12+).
- 5.30 Здоровый образ. Баскетбол (12+).
- 6.00 Что за спорт? (12+).
- 6.30 РеценТура (0+).
- 7.00, 10.00, 12.50, 2.55 Новости (12+).
- 7.05, 14.10, 19.30, 0.30 Все на матч! (12+).
- 10.05 «Кулачные бои». Д/ф (0+).
- 11.50 Матч! Парад (16+).
- 12.55 Пляжный футбол. ЦСКА – Краснодар-ЮМР (12+).
- 14.30 Хоккей. Матч года. Все звёзды. Трансляция из Москвы (12+).
- 17.15 Футбол. Крылья Советов – Зенит (12+).
- 19.45 Футбол. Ростов – ЦСКА (0+).
- 22.00 Профессиональный бокс. Магомед Исмаилов – Владимир Минеев (16+).
- 1.25 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. «ADM Raceway». Туринг-лайт (6+).
- 2.25 Аквабайк. Чемпионат мира. Гран-при Италии (0+).
- 3.00 Смешанные единоборства. Аманда Лемос – Вирна Яндриоба (16+).

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 21 ИЮЛЯ

- 7** 5.30 Подкаст.Лаб. «Не лыком шиты» (16+).
- 6.00, 10.00, 12.00 Новости (16+).
- 6.10, 0.00 Подкаст.Лаб. «Обман вещей» (16+).
- 6.55 Играй, гармонь любимая! (12+).
- 7.40 Часовой (12+).
- 8.10 Здоровье (16+).
- 9.20 Непутёвые заметки (16+).
- 9.40 Мечтатели (12+).
- 10.15 Жизнь своих (12+).
- 11.05 Повара на колёсах (12+).
- 12.15 Видели видео? (6+).
- 13.40 «А У НАС ВО ДВОРЕ».** Т/с (12+).
- 18.00 Вечерние новости (12+).
- 19.00 Две звезды. Отцы и дети (12+).
- 21.00 Время (12+).
- 23.00 «ОБОЮДНОЕ СОГЛАСИЕ».** Т/с (18+).
- 0.45 Подкаст.Лаб. «Свидетели Эйзенштейна» (16+).
- 1.30 Подкаст.Лаб. «Собрались с мыслями» (16+).
- 2.15 Подкаст.Лаб. «Россия и Запад на качелях истории» (16+).
- 3.00 Подкаст.Лаб. «Драгоценные истории» (16+).
- 3.45 Подкаст.Лаб. «Лёгкие деньги» (16+).
- 4.30 Подкаст.Лаб. «Креативные индустрии» (16+).
- РОССИЯ 1**
- 6.10, 2.20 «КАК ЖЕ БЫТЬ СЕРДЦУ-2». Х/ф (16+).

- 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, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (12+).
- 11.50 Доктор Мясников (12+).
- 13.00 Большие перемены (16+).
- 14.50 Парад юмора (12+).
- 17.50 Песни от всей души (12+).
- 22.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+).
- 0.30 «АЛЕКСАНДРА».** Х/ф (16+).

РОССИЯ

- 6.30 «Казанская икона Божией Матери». Д/ф (6+).
- 7.05 «Лоскутик и Облако». М/ф (6+).
- 8.05 «ИМ ПОКОРЯЕТСЯ НЕБО».** Х/ф (16+).
- 9.40 «Неизвестные маршруты России». «Псковская область. Из Пскова в Малы». Д/с (6+).
- 10.25 «И жизнь, и сцена, и кино... Петр Щербаков». Д/ф (0+).
- 11.05 «И ЖИЗНЬ, И СЛЁЗЫ, И ЛЮБОВЬ».** Х/ф (16+).
- 12.50 «Первые в мире». «Жуковский. Отец русской авиации». Д/с (12+).
- 13.05 «Ирина Архипова. Архитектура гармонии». Д/ф (0+).
- 13.40 Борис Годунов (12+).
- 16.35 «Андрей Дементьев. Всё начинается с любви». Концерт (0+).

- 19.30 Новости культуры (6+).
- 19.45 «ЧИСТОЕ НЕБО».** Х/ф (12+).
- 21.35 «Дансе Орле». Гала-концерт звёзд мирового балета (12+).
- 22.45 «КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ».** Х/ф (12+).
- 0.20 «Роман в камне. Архитектурные шедевры мира». «Вологда. Усадьба Брянчаниновых». Д/с (12+).
- 0.45 «ДОРОГА НА БАЛИ».** Х/ф (18+).
- 2.20 «История одного преступления». М/ф (12+).
- 2.35 «Старая пластинка». М/ф (12+).
- НТВ** **5.15 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».** Т/с (16+).
- 7.00 «Российская дипломатия». Д/с (12+).
- 8.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня (16+).
- 8.20 У нас выигрывают! (12+).
- 10.20 Первая передача (16+).
- 11.00 Чудо техники (12+).
- 11.50 Дачный ответ (6+).
- 13.00 «ЗИМОРОДОК».** Т/с (16+).
- 16.20 Своя игра (6+).
- 17.15 «Следствие вели...» Д/с (16+).
- 20.00 «АКУШЕР».** Т/с (16+).
- 22.10 Звёзды. «Финал» (16+).
- 2.00 «ПРИГОВОРЁННЫЙ».** Х/ф (16+).
- 3.25 «ПРОФЕССИОНАЛ».** Т/с (16+).
- ЮРГАН**
- 6.00, 13.45, 14.45 «Миян йёз» (12+).

- 6.15 «Все для Победы!» Специальный проект (16+).
- 6.30, 3.30 «ЭЖВА ЙЫВСА КЕРЖАКЪ-ЯС».** Х/ф (16+).
- 7.30, 1.30 «Доктор И...» Д/ф (16+).
- 8.00, 1.00 «Один день в городе. Владивосток». Д/ф (16+).
- 8.30 «Магия вкуса». Д/ф (16+).
- 9.00, 0.00 «Круиз-контроль». Д/ф (16+).
- 9.30 «Сотворение». Концерт. Концертная программа (12+).
- 11.30 «Мультмири» (6+).
- 12.00 «ЛЕЙТЕНАНТ СУВОРОВ».** Х/ф (16+).
- 14.00 «Будни Главы» (12+).
- 14.15 «Детали» (12+).
- 15.00 «СЕМЬ ЖЕН ОДНОГО ХОЛОСТЯКА».** Х/ф (16+).
- 18.30, 4.30 «ПОЛОНЕЗ ОГИНСКОГО».** Х/ф (16+).
- 20.00 «РОЛЬ».** Х/ф (16+).
- 22.15 «ЧУДЕС НЕ БЫВАЕТ».** Х/ф (16+).
- 0.30 «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ».** Т/с (16+).
- 2.00 «КОРОЛЬ БЕЛЬГИЙЦЕВ».** Х/ф (16+).
- СТС**
- 5.00 Мультфильмы (0+).
- 5.50 «Ералаш» (0+).
- 7.00 «Отель у овец». М/с (0+).
- 7.15, 9.30, 10.45 Шоу «Уральских пельменей». «СмехBook» (16+).
- 8.00 Про100 кухня (12+).
- 9.00 На стиле с Глюк'oZой (16+).
- 10.00 Интуристы (18+).

- 11.15 «ЖИРАФ РАФ».** Х/ф (6+).
- 12.50 «Рок Дог». М/ф (6+).
- 14.35 «Зверогонщики». М/ф (6+).
- 16.25 «РОБОПЁС».** Х/ф (12+).
- 18.20 «Кролецып и Хомяк Тьмы». М/ф (6+).
- 20.05 «Кролик Питер-2». М/ф (6+).
- 22.00 Русская дорога (16+).
- 23.35 «ВРЕМЯ ВЕДЬМ».** Х/ф (18+).
- 1.25 «ЛЕГЕНДА О ЗЕЛЁНОМ РЫЦАРЕ».** Х/ф (18+).
- 3.30 «КРЫША МИРА».** Т/с (16+).
- 4.40 «6 КАДРОВ».** Т/с (16+).
- МАТЧ!**
- 6.00 География спорта. Таманский полуостров (12+).
- 6.30 Магия большого спорта. Гандбол (12+).
- 7.00, 10.00, 12.50, 15.40, 19.00, 23.25, 2.55 Новости (12+).

- 7.05, 14.10, 15.45, 19.05, 23.30 Все на матч! (12+).
- 10.05 «Сыновья скорости: Хант против Лауды». Д/ф (12+).
- 11.50 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. «ADM Raceway». Туринг-лайт (6+).
- 12.55 Пляжный футбол. ЛЕКС – Спартак (12+).
- 14.25 Пляжный футбол. Кристалл – Локомотив (12+).
- 16.55 Футбол. Спартак – Зенит (12+).
- 19.45 Футбол. Химки – Динамо (12+).
- 22.00 После футбола (6+).
- 0.30 Вы это видели? (12+).
- 1.25 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. «ADM Raceway». Спортпрототип CN (6+).
- 2.25 Аквабайк. Чемпионат мира. Гран-при Италии (0+).
- 3.00 Смешанные единоборства. One FC. Трансляция из Таиланда (16+).

• **противоалкогольное кодирование**

• **помощь при запоях** **Анонимность, взаимопонимание**

• **и похмельном состоянии**

• **вшивание препарата «Эспераль»**

тел.: 8912-867-20-76, 8904-867-47-62

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Лицензия № ЛО-11-01-002493 от 17 февраля 2022 г. Рекламная