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

## ПОНЕДЕЛЬНИК, 16 ЯНВАРЯ

5.00 «Доброе утро» (6+).
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости (16+).
9.20 АнтиФейк (16+).
9.55 Жить здорово! (16+).
10.45, 12.15, 15.15, 16.50, 18.20 Информационный канал (16+).
16.00 Мужское, женское (16+).
18.00 Вечерние новости (12+).
21.00 Время (12+).
**21.45 «НУЛЕВОЙ ПАЦИЕНТ». Т/с (18+).**
22.40 Большая игра (16+).
**0.00 «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ». Т/с (18+).**
1.00, 3.05 Подкаст. Лаб (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, 16.00, 20.00 Вести (12+).
11.30, 17.30 60 минут (12+).
14.55 Кто против? (16+).
16.30 Малахов (16+).
**21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». Т/с (16+).**
23.25 «Вечер» с Владимиром Соловьёвым (12+).
**2.05 «КАМЕНСКАЯ». Т/с (16+).**
**3.55 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». Т/с (16+).**

### РОССИЯ К

6.30, 7.00, 7.30, 8.20, 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры (6+).
6.35 Пешком... «Особняки Морозовых» (12+).
7.05 Невский Ковчег. Теория невозможного. Алексей Толстой (12+).
7.35 «Новые люди Переславля и окрестностей». Д/ф (12+).
**8.30, 16.35 «РОЖДЁННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». «ШЕСТЬ ДНЕЙ». Т/с (16+).**
10.15 Наблюдатель (12+).
11.10, 23.50 Театральные встречи. «Театр имени Моссовета» (12+).
**12.20, 22.15 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ». «ОТ НЕДР СВОИХ: ЧАСТЬ 1-Я». Т/с (12+).**
13.35 «Роман в камне. Архитектурные шедевры мира». Д/с (12+).
14.05 Линия жизни. Дмитрий Лысенков (12+).
15.05 Новости. Подробно. «Арт» (12+).
15.20 Восточный экспресс. Поезд, изменивший историю (12+).
16.20, 1.00 «Цвет времени». Анри Матисс. Д/с (12+).
18.10, 1.15 Мастера мировой концертной сцены. Елена Башкирова, Менахем Пресслер, Эммануэль Паю (12+).
19.00 «После «Моей жизни в искусстве». Д/ф (12+).
19.45 Главная роль (12+).
20.05 Правила жизни (16+).
20.30 Спокойной ночи, малыши! (6+).
20.45 «Оттаявший мир». Д/ф (12+).
21.35 Сати. Нескучная классика... С Александром Васильевым (12+).
2.00 «Храм». Д/ф (6+).

### ТНВ

**5.25 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ». Т/с (12+).**
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня (16+).
**8.25, 10.35 «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ». Т/с (16+).**
13.25 ЧП (16+).
14.00 Место встречи (16+).
16.45 За гранью (16+).
17.50 ДНК (16+).
**20.00 «БЕЗСОНОВЪ». Т/с (0+).**
**22.00, 0.00 «ЧУЖАЯ СТАЯ». Т/с (12+).**
**0.25 «ЧУМА». Т/с (16+).**
**2.40 «БОМБИЛА». Т/с (16+).**

### ЮРГАН

6.00, 19.00, 2.00 «Миян йöз» (12+).
6.15 «Чолöм, дзолюк!» (6+).
6.30 «Русский крест» (12+).
7.00, 8.00, 12.00 «Студия 11» (12+).
7.30, 13.00, 20.00, 2.30 «Детали» (12+).
8.30 «Коми incognito» (12+).
9.00, 12.30, 18.00 «Ми тані олам» (12+).
9.30 «Вочакыв» (12+).
9.45 «Коми incognito» (12+).
10.15 «Чолöм, Мордовия» (12+).
11.15, 5.00 «Не факт». Д/ф (12+).
11.45 «Телезащитник» (12+).
**13.30 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». Т/с (16+).**
14.30, 18.30 «Талун» (6+).
14.45 «Вильыш поз. Челядьлöн кадколаст» (6+).
15.00, 5.30 «Мультимир» (0+).
15.30, 1.15 «Легенды телевидения». Д/ф (12+).
16.15, 19.15, 20.45, 22.45, 2.15 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+).
16.30, 19.30, 23.00 «Время новостей» (6+).
**17.00 «СКЕЛЕТ В ШКАФУ». Т/с (16+).**
21.00 Баскетбол. Чемпионат России. Премьер-лига. Круговой турнир. «Ника» (Сыктывкар) - «Спарта энд К» (Видное) (12+).
**23.30 «КРУЖОВНИК». Х/ф (16+).**
**3.00 «МОРИС РИШАР». Х/ф (16+).**

### СТС

5.20 «Муха-Цокотуха». М/ф (6+).
5.50 «Ералаш» (0+).
7.00 «Лунтик и его друзья». М/с (6+).
7.15 «Пламенное сердце». М/ф (6+).
**9.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». Х/ф (16+).**
**11.45 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». Х/ф (16+).**
**14.35 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ 1-Я». Х/ф (16+).**
**16.55 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». Т/с (16+).**
**20.00 «ВОССТАНИЕ ПЛАНЕТЫ ОБЕЗЬЯН». Х/ф (16+).**
**22.00 «ШЕСТОЙ ДЕНЬ». Х/ф (16+).**
0.25 Кино в деталях (16+).
**1.20 «ЗАВТРАК У ПАПЫ». Х/ф (12+).**

### МАТЧ!

10.05 Специальный репортаж (12+).
10.25 Биатлон. Pari Чемпионат России. Суперспринт. Мужчины. Трансляция из Рыбинска (0+).
11.20, 12.40, 14.05, 19.15, 0.00 Все на матч! (12+).
11.50 Биатлон. Pari Чемпионат России. Суперспринт. Женщины. Трансляция из Рыбинска (0+).
13.10, 3.35 Биатлон. Pari Чемпионат России. Суперспринт. Мужчины. Финал. Трансляция из Рыбинска (0+).
14.20, 4.20 Биатлон. Pari Чемпионат России. Суперспринт. Женщины. Финал. Трансляция из Рыбинска (0+).
15.25, 21.55, 3.30 Новости (12+).
15.30 Громко (12+).
16.45 Хоккей. Салават Юлаев - Металлург (12+).
19.55 Баскетбол. МБА - Зенит (0+).
22.00 Бильярд. BetBoom Лига Чемпионов. Финал. Трансляция из Москвы (0+).
0.50 Автоспорт. «Yuka Fest Ледовая миля» (0+).
2.00 Гандбол. ЦСКА - Машека (0+).

## ВТОРНИК, 17 ЯНВАРЯ

5.00 «Доброе утро» (6+).
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости (16+).
9.20 АнтиФейк (16+).
9.55 Жить здорово! (16+).
10.45, 12.15, 15.15, 16.50, 18.20 Информационный канал (16+).
16.00 Мужское, женское (16+).
18.00 Вечерние новости (12+).
21.00 Время (12+).
**21.45 «НУЛЕВОЙ ПАЦИЕНТ». Т/с (18+).**
22.40 Большая игра (16+).
**0.00 «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ». Т/с (18+).**
1.00, 3.05 Подкаст. Лаб (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, 16.00, 20.00 Вести (12+).
11.30, 17.30 60 минут (12+).
14.55 Кто против? (16+).
16.30 Малахов (16+).
**21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». Т/с (16+).**
23.25 «Вечер» с Владимиром Соловьёвым (12+).
**2.05 «КАМЕНСКАЯ». Т/с (16+).**
**3.55 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». Т/с (16+).**

### РОССИЯ К

6.30, 7.00, 7.30, 8.20, 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры (6+).
6.35 Пешком... «Москва державная» (12+).
7.05 Легенды мирового кино. Борис Бабочкин (12+).
7.35 «Купола под водой». Д/ф (16+).
**8.25, 16.35 «РОЖДЁННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». «ЭКЗАМЕН». Т/с (16+).**
10.15 Наблюдатель (12+).
11.10, 23.50 «Ты шагай, Спартакиада!» Д/ф (12+).
11.50 «Роман в камне. Архитектурные шедевры мира» (12+).
**12.20, 22.15 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ». «ОТ НЕДР СВОИХ: ЧАСТЬ 2-Я». Т/с (12+).**
13.35 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. «Виктор Гюго. Последний день приговорённого к смерти» (12+).
14.15, 0.30 «Лицо дворянского происхождения. Алексей Ляпунов». Д/ф (12+).
15.05 Новости. Подробно. «Книги» (12+).
15.20 Эрмитаж (12+).
15.50 Сати. Нескучная классика... «С Александром Васильевым» (12+).
18.10, 1.10 Мастера мировой концертной сцены. «Анне-Софи Муттер, Риккардо Мути» (12+).
19.00 «После «Моей жизни в искусстве». Д/ф (12+).
19.45 Главная роль (12+).
20.05 Правила жизни (16+).
20.30 Спокойной ночи, малыши! (6+).
20.45 «Искусственный отбор». Д/с (12+).
21.30 Белая студия (12+).

### ТНВ

**5.20 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ». Т/с (12+).**
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня (16+).
**8.25, 10.35 «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ». Т/с (16+).**
13.25 ЧП (16+).
14.00 Место встречи (16+).
16.45 За гранью (16+).
17.50 ДНК (16+).
**20.00 «БЕЗСОНОВЪ». Т/с (0+).**
**22.00, 0.00 «ЧУЖАЯ СТАЯ». Т/с (12+).**
**0.20 «ЧУМА». Т/с (16+).**
**2.35 «БОМБИЛА». Т/с (16+).**

### ЮРГАН

6.00, 19.00, 2.00 «Вочакыв» (12+).
6.15 «Миян йöз» (12+).
6.30, 14.30, 18.30 «Талун» (6+).
7.00, 8.00, 12.00 «Студия 11» (12+).
7.30, 16.30, 19.30, 21.45 «Время новостей» (6+).
8.30, 10.15, 13.00, 20.00, 2.30 «Детали» (12+).
9.15, 12.30, 18.00 «Ми тані олам» (12+).
9.45, 15.00, 5.30 «Мультимир» (0+).
10.45, 4.35 «Арктика». Д/ф (12+).
11.45 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+).
**13.30 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». Т/с (16+).**
14.45 «Вильыш поз. Челядьлöн кадколаст» (6+).
15.30 «Улика из прошлого». Д/ф (16+).
16.15, 19.15, 20.30, 2.15 «Телезащитник» (12+).
**17.00, 1.00 «СКЕЛЕТ В ШКАФУ». Т/с (16+).**
**20.45 «ТРЮКАЧ». Т/с (16+).**
**22.15 «УГОНЯЯ ЛОШАДЕЙ». Х/ф (16+).**
0.30 «Не факт». Д/ф (12+).
**3.00 «КРУЖОВНИК». Х/ф (16+).**

### СТС

5.10 «Глаша и Кикимора». М/ф (6+).
5.20 «Чуня». М/ф (6+).
5.30 «Мультфильмы». М/с (0+).
5.50 «Ералаш» (0+).
7.00 «Лунтик и его друзья». М/с (6+).
**8.00, 18.30 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». Т/с (16+).**
9.00 100 Мест, Где Поесть. «Калининград» (16+).
10.00 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
**10.10 «ВОРОНИНЫ». Т/с (16+).**
**11.45 «ШЕСТОЙ ДЕНЬ». Х/ф (16+).**
**14.10 «РОДКОМ». Т/с (16+).**
**20.00 «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН: РЕВОЛЮЦИЯ». Х/ф (16+).**
**22.30 «ДВАДЦАТЬ ОДНО». Х/ф (16+).**
**0.55 «ЕГО СОБАЧЬЕ ДЕЛО». Х/ф (18+).**

### МАТЧ!

5.00 Громко (12+).
6.00 «Валерий Харламов. На высокой скорости». Д/ф (12+).
7.00, 10.00, 12.55, 14.20, 21.55, 3.30 Новости (12+).
7.05, 14.25, 18.15, 22.00, 1.00 Все на матч! (12+).
10.05, 13.00, 1.45 Специальный репортаж (12+).
10.25 Смешанные единоборства. Келвин Гастелум - Нассурдин Имавов (16+).
11.30 Есть тема! (12+).
13.20 Что по спорту? «Махачкала» (12+).
13.50, 3.35 Ты в бане! (12+).
15.55 Хоккей. Толпар - Тюменский легион (0+).
19.00 Хоккей. ЦСКА - СКА (12+).
22.55 Футбол. Кубок Испании. 1/8 финала (0+).
2.00 Гандбол. Чеховские медведи - Пермские медведи (0+).
4.05 Голевая неделя (0+).
4.35 Неизведанная хоккейная Россия (12+).

## СРЕДА, 18 ЯНВАРЯ

5.00 «Доброе утро» (6+).
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости (16+).
9.20 АнтиФейк (16+).
9.55 Жить здорово! (16+).
10.45, 12.15, 15.15, 16.50, 18.20 Информационный канал (16+).
16.00 Мужское, женское (16+).
18.00 Вечерние новости (12+).
21.00 Время (12+).
**21.45 «НУЛЕВОЙ ПАЦИЕНТ». Т/с (18+).**
22.40 Большая игра (16+).
**0.00 «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ». Т/с (18+).**
1.00, 3.05 Подкаст. Лаб (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, 16.00, 20.00 Вести (12+).
11.30, 17.30 60 минут (12+).
14.55 Кто против? (16+).
16.30 Малахов (16+).
**21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». Т/с (16+).**
23.25 «Вечер» с Владимиром Соловьёвым (12+).
2.05 «Иван Зубков. Спаситель Ленинграда». Д/ф (12+).
**2.55 «КАМЕНСКАЯ». Т/с (16+).**

### РОССИЯ К

10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры (6+).
10.15 Наблюдатель (12+).
11.10, 23.50 Все песни в гости... Поёт и рассказывает Людмила Зыкина (12+).
11.50 «Роман в камне. Архитектурные шедевры мира» (12+).
**12.20, 22.15 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ». «ОТ НЕДР СВОИХ: ЧАСТЬ 3-Я». Т/с (12+).**
13.35 «Искусственный отбор». Д/с (12+).
14.20, 0.30 «Острова» (12+).
15.05 Новости. Подробно. «Кино» (12+).
15.20 Библейский сюжет. Павел Филонов. «Предательство Иуды» (12+).
15.50 Белая студия (12+).
**16.35 «РОЖДЁННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». «В НОЧЬ НА 20-Е». Т/с (16+).**
18.00, 1.10 Мастера мировой концертной сцены. Рено Капюсон, Андраш Шифф (12+).
19.00 «После «Моей жизни в искусстве». Д/ф (12+).
19.45 Главная роль (12+).
20.05 Правила жизни (16+).
20.30 Спокойной ночи, малыши! (6+).
20.45 Абсолютный слух (12+).
21.30 Власть факта. «Иезуиты: слово и дело» (12+).

### ТНВ

**5.25 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ». Т/с (12+).**
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня (16+).
**8.25, 10.35 «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ». Т/с (16+).**
13.25 ЧП (16+).
14.00 Место встречи (16+).
16.45 За гранью (16+).
17.50 ДНК (16+).
**20.00 «БЕЗСОНОВЪ». Т/с (0+).**
**22.00, 0.00 «ЧУЖАЯ СТАЯ». Т/с (12+).**
**0.25 «ЧУМА». Т/с (16+).**
**2.35 «БОМБИЛА». Т/с (16+).**

### ЮРГАН

6.00, 10.00 «Вочакыв» (12+).
6.15, 9.45 «Миян йöз» (12+).
6.30, 14.30, 18.30 «Талун» (6+).
7.00, 8.00, 12.00 «Студия 11» (12+).
7.30, 16.30, 19.30, 21.45 «Время новостей» (6+).
8.30, 10.15, 13.00 «Детали» (12+).
9.00 «Ми тані олам» (12+).
9.30, 19.00, 2.00 «Финноугория» (12+).
10.45, 5.15 «Закрытый архив» (12+).
11.45, 16.15, 19.15, 20.45, 2.15 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+).
12.30, 18.00 «Ми тані ссылам» (12+).
**13.30 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». Т/с (16+).**
15.00 «Вильыш поз. Челядьлöн кадколаст» (6+).
15.15, 0.00 «Легенды Крыма». Д/ф (12+).
**17.00, 1.00 «СКЕЛЕТ В ШКАФУ». Т/с (16+).**
20.00, 2.30 «Прямая линия» (12+).
**21.00 «ТРЮКАЧ». Т/с (16+).**
**22.15 «МАЛЫШ ДЖО». Х/ф (16+).**

### СТС

5.10 «Мультфильмы». М/с (0+).
5.30 «Он попался!» М/ф (6+).
5.40 «Чучело-мяучело». М/ф (6+).
5.50 «Ералаш» (0+).
7.00 «Лунтик и его друзья». М/с (6+).
**8.00, 18.30 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». Т/с (16+).**
9.00 100 Мест, Где Поесть. «Казань» (16+).
10.05 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
**10.10 «ВОРОНИНЫ». Т/с (16+).**
**11.45 «ДВАДЦАТЬ ОДНО». Х/ф (16+).**
**14.10 «РОДКОМ». Т/с (16+).**
**20.00 «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН: ВОЙНА». Х/ф (16+).**
**22.45 «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН». Х/ф (18+).**

### МАТЧ!

5.00 Взгляд изнутри. «ФК Барселона» (12+).
6.00, 11.30 Есть тема! (12+).
7.00, 10.00, 12.55, 14.20, 21.55, 3.30 Новости (12+).
7.05, 14.25, 22.00, 1.00 Все на матч! (12+).
10.05, 13.00 Специальный репортаж (12+).
10.25 Смешанные единоборства. Супербон Банчамек - Чингиз Аллазов (18+).
13.20, 3.35 Вид сверху (16+).
13.50 География спорта. «Крым» (12+).
15.55 Что по спорту? «Махачкала» (12+).
16.25 Хоккей. Авангард - Металлург (0+).
18.45 Хоккей. Ак Барс - Салават Юлаев (0+).
21.25 Ты в бане! (12+).
22.55 Футбол. Кубок Испании. 1/8 финала (0+).
1.45 Волейбол. Зенит-Казань - Динамо (0+).
4.05 Всё о главном (0+).

**АЛКОГОЛИЗМ**
**АНОНИМНОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ПО ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ**
ВРАЧ ХУДИН АНАТОЛИЙ АНАТОЛЬЕВИЧ
Справки по телефонам: **8-912-86-7777-0,**
**8- 904-2222-957, 8-909-122-58-37.**
*(С 8 до 22 ч.) ежедневно, включая выходные.*
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
Разрешение на занятие народной медициной №2, выданное Министерством здравоохранения РК 20.08.2021 г.
реклама

Администрация МО ГО «Сыктывкар» сообщает о проведении в здании администрации по адресу: г. Сыктывкар, ул. Бабушкина, 22 (каб. 606) конкурса на право размещения нестационарных торговых объектов на территории МО ГО «Сыктывкар» (за исключением Эжвинского района). Дата и время проведения конкурса: I этап – 1 февраля 2023 года с 11.00, II этап – 3 февраля 2023 года с 14.00 в 401 (каб.).

Лоты, требования к участникам, форма заявки на участие в конкурсе размещены на официальном сайте администрации МО ГО «Сыктывкар»: сыктывкар.рф /администрация/ управление экономики и анализа/ мой бизнес/ потребительский рынок/ нестационарная торговля/ конкурсы на право размещения.

Информацию можно уточнять в отделе предпринимательства и торговли Управления экономики и анализа администрации МО ГО «Сыктывкар» (ул. Бабушкина, 22, каб. 631, 632 (6 этаж), тел.: 294-165, 294-167, 294-180).

**СООБЩЕНИЕ**

В спецвыпуске газеты «Панорама столицы» от 31 декабря 2022 года № 50 (1278)/1 опубликованы распоряжения и постановления АМО ГО «Сыктывкар» от 26.12.2022 № 12/4372, 12/4373, 12/4374, 12/4381, 12/4375, 12/4382, от 27.12.2022 № 12/4391, 12/4393, 12/4401, 12/4408, 12/4410, от 29.12.2022 № 12/4428 — 2/4432, 12/4460, от 30.12.2022 № 12/4462, от 29.12.2022 № 12/4454, от 30.12.2022 № 12/4461, 12/4468, от 26.12.2022 № 12/4385, от 29.12.2022 № 12/г-147; заключения Комиссии по землепользованию и застройке администрации МО ГО «Сыктывкар» от 29.12.2022 года о результатах публичных слушаний.

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

## ЧЕТВЕРГ, 19 ЯНВАРЯ

**1**

5.00 «Доброе утро» (6+).
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости (16+).
9.20 АнтиФейк (16+).
9.55 Жить здорово! (16+).
10.45, 12.15, 15.15, 16.50, 18.20 Информационный канал (16+).
16.00 Мужское, женское (16+).
18.00 Вечерние новости (12+).
21.00 Время (12+).
**21.45 «НУЛЕВОЙ ПАЦИЕНТ». Т/с (18+).**
22.40 Большая игра (16+).
**0.00 «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ». Т/с (18+).**
1.00, 3.05 Подкаст. Лаб (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, 16.00, 20.00 Вести (12+).
11.30, 17.30 60 минут (12+).
14.55 Кто против? (16+).
16.30 Малахов (16+).
**21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». Т/с (16+).**
23.25 «Вечер» с Владимиром Соловьёвым (12+).
**2.05 «КАМЕНСКАЯ». Т/с (16+).**

**РОССИЯ К**

6.30, 7.00, 7.30, 8.20, 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры (6+).
6.35 «Лето Господне». «Святое Богоявление. Крещение Господне». Д/с (12+).
7.05 Легенды мирового кино. Надежда Кошеверова (12+).
7.35 «Оттаявший мир». Д/ф (12+).
8.25 «Цвет времени». Уильям Тёрнер. Д/с (12+).
**8.35 «РОЖДЁННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». «В НОЧЬ НА 20-Е». Т/с (16+).**
10.15 Наблюдатель (12+).
11.10, 23.50 Встреча в концертной студии Останкино. «Ваш собеседник писатель Александр Панченко» (12+).
12.10 «Цвет времени». Жан-Этьен Лиотар «Прекрасная шоколадница». Д/с (12+).
**12.20, 22.15 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ». «ВРАТА УЧЁНОСТИ: ЧАСТЬ 1-Я». Т/с (12+).**
13.30 Абсолютный слух (12+).
14.15, 0.50 «Леонид Канторович». Д/ф (12+).
15.05 Новости. Подробно. «Театр» (12+).
15.20 Россия, любовь моя! «Вкус осетинских пирогов» (6+).
15.45 2 Верник 2. Евгений Стеблов (6+).
**16.30 «РОЖДЁННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». «ОБОРОТНИ». Т/с (16+).**
18.10, 1.30 Мастера мировой концертной сцены. Рене Папе, Айвор Болтон (12+).
19.00 «После «Моей жизни в искусстве». Д/ф (12+).
19.45 Главная роль (12+).
20.05 Правила жизни (16+).
20.30 Спокойной ночи, малыши! (6+).
20.45 «Дело Деточкина». Д/ф (12+).
21.30 Энигма. Ильдар Абдразаков (12+).
23.20 «Цвет времени». Василий Поленов «Московский дворик». Д/с (12+).

**НТВ**

**5.25 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ». Т/с (12+).**
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня (16+).
**8.25, 10.35 «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ». Т/с (16+).**
13.25 ЧП (16+).
14.00 Место встречи (16+).
16.45 За гранью (16+).
17.50 ДНК (16+).
**20.00 «БЕЗСОНОВЪ». Т/с (0+).**
**22.00, 0.00 «ЧУЖАЯ СТАЯ». Т/с (12+).**
0.20 Поздняков (16+).
**0.35 «ЧУМА». Т/с (16+).**

**ЮРГАН**

6.00 «Миян йöз» (12+).
6.15 «Финноугория» (12+).
6.30, 14.30, 18.30 «Талун» (6+).
7.00, 8.00, 12.00 «Студия 11» (12+).
7.30, 16.30, 19.30, 21.45 «Время новостей» (6+).
8.30, 2.30 «Прямая линия» (12+).
9.15, 12.30, 18.00 «Ми тані олам» (12+).
9.45, 15.00, 5.45 «Мультимир» (0+).
10.10 «Звездочка, которая вдохновляет всех...» Из цикла «Земляки» (12+).
11.00, 0.00 «Десять фотографий». Д/ф (12+).
11.45 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+).
13.00 «Детали» (12+).
**13.30 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». Т/с (16+).**
14.45 «Вильыш поз. Челядьлöн кадколаст» (6+).
15.30, 5.00 «Секретная папка» (12+).
16.15 «Телезащитник» (12+).
**17.00, 1.00 «СКЕЛЕТ В ШКАФУ». Т/с (16+).**
19.00, 2.00 «Вочакыв» (12+).
19.15, 2.15 «Созвездие Арктики». (12+).
20.00 «Прямая линия» (12+).
**20.45 «ТРЮКАЧ». Т/с (16+).**
**22.15 «НЕ УКРАДИ». Х/ф (16+).**

**СТС**

5.10, 5.40 «Мультфильмы». М/с (0+).
5.20 «Ореховый прутик». М/ф (6+).
5.50 «Ералаш» (0+).
7.00 «Лунтик и его друзья». М/с (6+).
**8.00, 18.30 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». Т/с (16+).**
9.00 100 Мест, Где Поесть. «Самара» (16+).
**9.50 «ВОРОНИНЫ». Т/с (16+).**
**11.55 «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН». Х/ф (18+).**
**14.10 «РОДКОМ». Т/с (16+).**
**20.00 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». Х/ф (16+).**
**22.00 «СОННАЯ ЛОЩИНА». Х/ф (16+).**

**МАТЧ!**

5.00 Взгляд изнутри. «ФК Барселона» (12+).
6.00, 12.00 Есть тема! (12+).
7.00, 9.45, 13.25, 14.20, 20.00, 3.30 Новости (12+).
7.05, 14.25, 20.05, 1.00 Все на матч! (12+).
9.50, 13.30 Специальный репортаж (12+).
10.10 География спорта. «Крым» (12+).
10.40, 3.35 Биатлон. Pari Кубок Содружества. Спринт. Женщины. Трансляция из Белоруссии (0+).
13.50 «Лица страны». «Лучшее». Д/с (12+).
15.55, 4.35 Магия большого спорта (12+).
18.35 Смешанные единоборства. Тиаго Сантос - Ян Блахович (16+).
20.55 Футбол. Кубок Испании. 1/8 финала (0+).
1.45 Баскетбол. МБА - Пари НН (0+).

## ПЯТНИЦА, 20 ЯНВАРЯ

**1**

5.00 «Доброе утро» (6+).
9.00, 12.00, 15.00 Новости (16+).
9.20 АнтиФейк (16+).
9.55 Жить здорово! (16+).
10.45, 12.15, 15.15, 16.50 Информационный канал (16+).
16.00 Мужское, женское (16+).
18.00 Вечерние новости (12+).
18.40 «Человек и закон» (16+).
19.45 Поле чудес (16+).
21.00 Время (12+).
21.45 Голос. Дети. Сезон 10-й (0+).
**23.20 «ZОЛУШКА». Х/ф (16+).**
1.00 Подкаст. Лаб (16+).

**РОССИЯ 1**

5.00, 9.30 Утро России (6+).
9.00, 14.30, 21.15 Вести. Местное время (12+).
9.55 О самом главном (12+).
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести (12+).
11.30, 17.30 60 минут (12+).
14.55 Кто против? (16+).
16.30 Малахов (16+).
**21.30 «ЭКИПАЖ». Х/ф (12+).**

**РОССИЯ К**

6.30, 7.00, 7.30, 8.15, 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры (6+).
6.35 Пешком... «Москва литературная» (12+).
7.05 Легенды мирового кино. Леонид Оболенский (12+).
7.35 «Верея. Возвращение к себе». Д/ф (12+).
**8.20 «РОЖДЁННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». «ОБОРОТНИ». Т/с (16+).**
**10.20 «ЛЮБИМАЯ ДЕВУШКА». Х/ф (16+).**
11.50 «Шаг в вечность». Д/ф (12+).
**12.20, 22.15 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ». «ВРАТА УЧЁНОСТИ: ЧАСТЬ 2-Я». Т/с (12+).**
13.35 Власть факта. «Иезуиты: слово и дело» (12+).
14.15 «Тринадцать плюс...». Илья Мечников. Д/с (12+).
15.05 «Письма из провинции» (6+).
15.35 Энигма. Ильдар Абдразаков (12+).
16.15 «Роман в камне. Архитектурные шедевры мира». Д/с (12+).
16.50 Царская ложа (12+).
17.30 Мастера мировой концертной сцены. Юджа Ванг, Лоренцо Виотти (12+).
19.00 «После «Моей жизни в искусстве». Д/ф (12+).
19.45 Линия жизни. Анатолий Сагалевич (12+).
20.40, 1.30 «Искатели». «Талисман Мессинга». Д/с (16+).
21.25 2 Верник 2. Анна Ардова и Ильдар Гайнутдинов (6+).
**23.50 «БУМАЖНАЯ ЛУНА». Х/ф (12+).**
2.20 «Фильм, фильм, фильм». М/ф (12+).

**НТВ**

**5.20 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ». Т/с (12+).**
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня (16+).
8.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (12+).
9.25, 10.35 «Следствие вели...» Д/с (16+).
**11.00 «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ». Т/с (16+).**
13.25 ЧП (16+).
14.00 Место встречи (16+).
16.45 ДНК (16+).
17.55 Жди меня (12+).
**20.00 «БЕЗСОНОВЪ». Т/с (0+).**
**22.00 «ЧУЖАЯ СТАЯ». Т/с (12+).**
23.55 Своя правда (16+).
**1.35 «БОМБИЛА. ПРОДОЛЖЕНИЕ». Т/с (16+).**

**ЮРГАН**

6.00, 17.30, 2.00, 5.45 «Миян йöз» (12+).
6.15 «Вочакыв» (12+).
6.30, 14.30, 18.30 «Талун» (6+).
7.00, 8.00, 12.00 «Студия 11» (12+).
7.30, 16.30, 21.00 «Время новостей» (6+).
8.30 «Прямая линия» (12+).
9.15, 12.30, 18.00, 5.15 «Ми тані олам» (12+).
9.45, 15.00 «Мультимир» (0+).
10.30 «Коми incognito» (12+).
11.00, 4.30 «Новгород. 1150 лет в истории Российского государства». Д/ф (0+).
11.30, 5.00 «Русский флот у берегов Америки». Д/ф (0+).
11.45 «Созвездие Арктики» (12+).
13.00 «Детали» (12+).
**13.30 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». Т/с (16+).**
14.45 «Вильыш поз. Челядьлöн кадколаст» (6+).
15.30, 0.15 «Легенды телевидения». Д/ф (12+).
16.15, 22.15, 2.15 «КРиК. Криминал и комментарии» (16+).
**17.00 «СКЕЛЕТ В ШКАФУ». Т/с (16+).**
19.00 Мини-футбол. Чемпионат России. PAR-Суперлига. «Новая генерация» (Сыктывкар) - «Кристалл» (Санкт-Петербург) (0+).
21.30, 2.30 «Детали недели» (12+).
**22.30 «ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ». Х/ф (16+).**

**СТС**

5.10 «Горный мастер». М/ф (6+).
5.30 «Две сказки». М/ф (6+).
5.45 «Мультфильмы». М/с (0+).
5.50 «Ералаш» (0+).
7.00 «Лунтик и его друзья». М/с (6+).
**8.00 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». Т/с (16+).**
9.00 100 Мест, Где Поесть. «Владимир и Суздаль» (16+).
**10.00 «ЗАВТРАК У ПАПЫ». Х/ф (12+).**
11.50 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
**21.00 «ПРАВИЛА СЪЁМА: МЕТОД ХИТЧА». Х/ф (12+).**
**23.20 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». Х/ф (16+).**

**МАТЧ!**

6.00, 12.15 Есть тема! (12+).
7.00, 9.45, 13.25, 14.20, 15.25, 19.00, 21.55, 3.30 Новости (12+).
7.05, 14.25, 19.05, 22.00, 0.30 Все на матч! (12+).
9.50, 13.30, 1.10 Специальный репортаж (12+).
10.10 Что по спорту? «Махачкала» (12+).
10.40, 3.35 Биатлон. Pari Кубок Содружества. Спринт (0+).
13.50 «Лица страны». «Лучшее» (12+).
15.30 Смешанные единоборства. One FC (16+).
17.30 Матч! Парад (16+).
18.00 Ты в бане! (12+).
18.30 География спорта. «Крым» (12+).
19.55 Баскетбол. ЦСКА - Зенит (12+).
22.25 Футбол. РБ Лейпциг - Бавария (0+).

Основы финансовой грамотности

# Как сохранить деньги?

(Окончание. Начало на стр. 8)

### ИНОСТРАННЫЕ АКЦИИ

Эксперты в один голос не рекомендуют покупать сейчас иностранные активы на Санкт-Петербургской бирже (СПБ) из-за рисков санкций. Кроме того, ЦБ ввел ограничения на покупки иностранных активов неквалифицированными инвесторами. С 1 января 2023 года это нельзя будет сделать внутри страны человеку без такого статуса.

Всем, кто планирует инвестировать в валюте, однозначно советуют открывать банковские и брокерские счета за границей.

Поделюсь. Практически все мои иностранные активы, приобретенные через СПБ, заморожены. С весны этого года могу только видеть их, наблюдать движение цен, а вот продать, увы, нет. Надеюсь, что к тому времени, когда их разблокируют, они хорошо подрастут! Правда, нет уверенности, что увижу это своими глазами, учитывая, что Иран под санкциями уже более 40 лет.

### НЕДВИЖИМОСТЬ

Традиционно любимый россиянами актив, цена которого, как считается, всегда растет. Думаю, что сейчас эти инвестиции не выглядят выгодными. По известным причинам снижается спрос, а значит, будет и падение стоимости «недвижки», есть шансы потерять деньги. Хотя в ситуации, когда вы выбираете единственное жилье для себя и вам доступна ипотека на достаточно комфортных условиях, не стоит отказываться от такой возможности. Но это уже не совсем инвестиции.

### БЕЗНАЛИЧНАЯ ВАЛЮТА

Наличную валюту сейчас сложно купить, и только по курсу банка, который значительно превышает биржевой, а снять со счета можно только в долларах при условии ее приобретения до 9 марта 2022 года. Но именно она сегодня особенно ценится!

От безналичной валюты (доллары и евро) на брокерских/банковских счетах внутри страны эксперты рекомендуют активно избавляться, причем быстро. Все ожидают санкций против НКЦ (Национальный клиринговый центр), тогда сделки в этих валютах станут невозможными.

Помним, что валюты бывают разные, не только доллары. Последнее время нам активно предлагают юани, даже уже некоторые инструменты запустили в них (например, облигации наших компаний Русал и Полюс). Именно эта активность меня и настораживает. Кроме того, экономика Китая развивающаяся, сам Китай так же, как и Россия, не заинтересован в укреплении своей валюты и умеет держать ее в нужном диапазоне. Такой выбор без выбора получается! Так что пока в поиске альтернатив.

### ЗДОРОВЬЕ И ЗНАНИЯ

Вот интересная тема! Инвестиции в себя! Навыки, знания и здоровье – то, что не забрать просто так. Обучайтесь чему-то новому, найдите сферу, которая зажигает по-настоящему. Хорошей идеей может стать новая деятельность - заняться спортом или танцами, освоить новую профессию или вылечить зубы.

Я записалась к косметологу на курс реабилитации, возобновила ежедневные прогулки с дыхательными упражнениями и гимнастику. Удачи всем!

**Ирина АВТУХОВА**

На заметку

# Берегите себя и своих близких

## Правила пожарной безопасности

**В связи с устоявшейся холодной погодой на территории Республики Коми сохраняется риск возникновения пожаров из-за нарушения правил эксплуатации печного оборудования и электрообогревателей в частном жилом секторе.**

Нарушение правил устройства и эксплуатации печей стало основной причиной пожаров, произошедших с начала 2023 года.

Отдел надзорной деятельности и профилактической работы Сыктывкара призывает население быть бдительными и не пренебрегать правилами пожарной безопасности. Важно помнить, что непрерывная топка печи может привести к перекалу. Допускается топить ее 2-3 раза в день не более полутора часов. Запрещается растапливать печи при помощи легковоспламеняющихся жидкостей (бензин, керосин, ацетон). За три часа до отхода ко сну растопку нужно прекратить и обязательно закрыть дверцу печи. Регулярно нужно следить за ней. Не поручайте детям присматривать за топящимися печами и каминами.

Для защиты пола от выпадающих горящих углей на полу рядом с топкой должен находиться металлический лист размером 50 на 70 сантиметров. Не оставляйте около печи дрова и уголь. Печное оборудование не предназначено для сушки белья и дров, поскольку искры из топки могут попасть на вещи или дерево и привести к пожару. Чтобы не допустить обмерзания дымохода, необходимо регулярно осматривать оголовки дымоходов.

При низких температурах возрастает актуальность использования электрообогревателей. Напоминаем, что обогреватели в доме должны устанавливаться на свободном месте, подальше от мебели. Во избежание перенапряжения электросети не допускайте длительной непрерывной работы электрообогревателя и не оставляйте его на ночь включенным. Регулярно проводите чистку обогревателя от пыли и грязи, которая может воспламениться. Не сушите на нем сырые вещи.

**НАПОМИНАЕМ:** если произошло возгорание, необходимо немедленно сообщить об этом по телефону в пожарную охрану по номеру 01 с городского телефона или по номерам 101, 112 с мобильного телефона.

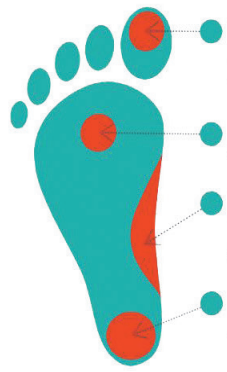
# СПАСАЕМ НОГИ ОТ ПРОБЛЕМ:

## МОЗОЛИ, ТРЕЩИНЫ И ДРУГИЕ НЕПРИЯТНОСТИ

**О состоянии стоп и их проблемах часто вспоминают только в летний период, когда приходится надевать открытую обувь. И то многие обычно обходятся простым педикюром. Это кардинально неправильный подход. Стопа постоянно, не зная отдыха, испытывает на себе огромную нагрузку. Плюс не всегда удобная и качественная обувь, каблуки, синтетические материалы добавляют проблем нашим ногам не только летом, но и на протяжении всего года.**

Забывая о своих стопах, откладывая заботу о них на потом, вы только усугубляете начавшиеся негативные изменения в коже, ногтях и суставах. А это может привести к необратимым последствиям и необходимости обращения за помощью к хирургу.

Чтобы этого не допустить, нужно вовремя обратиться к врачу-подологу, который изучает и устраняет проблемы ступней, ногтей на ранних стадиях. Врачи-подологи также занимаются профилактикой проблем стоп и могут предупредить развитие и прогрессирование многих неприятных патологических изменений. Это своеобразное связующее звено между пациентом и доктором-хирургом. Посетив подолога, вы защитите себя от более серьезных последствий.




ул.Коммунистическая, 10
(вход со двора).
Тел. 55-75-15
ШАТИ

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Данный вид деятельности лицензии не требует.


## СУББОТА, 21 ЯНВАРЯ

### 1

6.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота» (6+).
9.00 Умницы и умники (12+).
9.45 Слово пастыря (6+).
10.00, 12.00 Новости (16+).
10.15 ПроУют (0+).
11.10 Поехали! (12+).
12.15 «Ладога. Нити жизни». Д/ф (0+).
**13.15 «ЛАДОГА». Т/с (12+).**
17.10 Угадай мелодию. «20 лет спустя» (12+).
18.00 Вечерние новости (12+).
18.20 «Горячий лёд». Кубок Первого канала по фигурному катанию 2023 г. (0+).
21.00 Время (12+).
21.35 Сегодня вечером (16+).
**23.20 «ТРОЕ». Х/ф (16+).**
1.40 Подкаст.Лаб (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 Пятеро на одного (12+).
10.10 Сто к одному (12+).
11.00, 17.00, 20.00 Вести (12+).
11.40 Доктор Мясников (12+).
**12.45 «ТЕОРЕМА ПИФАГОРА». Т/с (12+).**
18.00 Привет, Андрей! (12+).
**21.00 «МЕСТО СИЛЫ». Х/ф (12+).**
**0.45 «ГОРОДСКАЯ РАПСОДИЯ». Х/ф (12+).**
**4.10 «Я ПОДАРЮ ТЕБЕ ЛЮБОВЬ». Х/ф (12+).**

### РОССИЯ К

6.30 Библейский сюжет. Павел Филонов. «Предательство Иуды» (12+).
7.05 «Шалтай-Болтай». М/ф (6+).
7.22 «Крокодил Гена». М/ф (6+).
7.39 «Чебурашка». М/ф (6+).
7.56 «Шапокляк». М/ф (6+).
8.13 «Чебурашка идёт в школу». М/ф (6+).
**8.30 «ПУТЕШЕСТВИЕ МИССИС ШЕЛТОН». Х/ф (12+).**
10.05 «Передвижники». Николай Ге. Д/с (12+).
**10.40 «ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ». Х/ф (12+).**
12.05 Эрмитаж (12+).
12.35 «Человеческий фактор». «Сельские подмостки». Д/с (12+).
13.05 Чёрные дыры. Белые пятна (12+).
13.45 «Эффект бабочки». «Кук. В поисках южных земель». Д/с (12+).
14.15, 1.30 «Эйнштейны от природы». Д/с (12+).
15.10 Рассказы из русской истории. XVIII век (12+).
16.00 «Твербуль, или Пушкинская верста». Д/ф (12+).
**16.40 «ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК». Х/ф (16+).**
18.15 «Музей Прадо: Коллекция чудес». Д/ф (6+).
**19.50 «ПОСЛЕДНЕЕ МЕТРО». Х/ф (18+).**
22.00 Агора (12+).
**23.00 «ЦЕННОСТИ СЕМЕЙКИ АДДАМС». Х/ф (12+).**
0.35 Кристиан Макбрайд на фестивале Мальта Джаз (12+).
2.25 «Шпионские страсти». М/ф (12+).
2.42 «Жил-был Козявин». М/ф (12+).

### НТВ

7.25 Смотр (6+).
8.00, 10.00, 16.00 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+).
12.00 Квартирный вопрос (6+).
13.00 «Научные расследования Сергея Малозёмова». Д/с (12+).
15.00 Своя игра (6+).
16.20 «ЧП. Расследование». Д/с (16+).
17.00 «Следствие вели...» Д/с (16+).
19.00 Центральное телевидение (16+).
20.20 Ты не поверишь! (16+).
21.20 Секрет на миллион. «ДНК Анны Казючиц» (16+).
23.25 Международная пилорама (18+).
0.05 Квартирник НТВ у Маргулиса. Григорий Лепс (16+).
**1.40 «БОМБИЛА. ПРОДОЛЖЕНИЕ». Т/с (16+).**
**4.50 «СТАЖЁРЫ». Т/с (12+).**

### ЮРГАН

6.00 «Время новостей» (6+).
6.30 «Коми incognito» (12+).
7.00, 1.30 «Детали» (12+).
7.30, 12.15, 1.15 «Миян йöз» (12+).
7.45, 12.30 «Вочакыв» (12+).
8.00 «Ми тані олам» (12+).
8.30, 5.45 «Мультимир» (0+).
8.50 «Доктор И...» Д/ф (16+).
9.15, 23.25, 0.45 «Круиз-контроль». 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
Лицензия № ЛО-11-01-002493 от 17 февраля 2022 г. Реклама


9.45, 0.00 «СССР. Знак качества». Д/ф (16+).
**10.30 «ДРУЗЬЯ НАВСЕГДА». Х/ф (0+).**
12.00 «Чолöм, дзолюк!» (6+).
12.45 «Люди на связи» (12+).
14.00 «Детали недели» (12+).
14.30 «Телезащитник» (12+).
14.45 «Финноугория» (12+).
15.00 «Коми incognito» (12+).
15.30 «Ми тані сылам» (12+).
16.00 Мини-футбол. Чемпионат России. PAR-Суперлига. «Новая генерация» (Сыктывкар) - «Кристалл» (Санкт-Петербург). Прямая трансляция (0+).
**18.00 «ЗАПАСНОЙ ИГРОК». Х/ф (6+).**
**21.40 «ПЛЮС ОДИН». Х/ф (16+).**
**2.00 «УГОНЯЯ ЛОШАДЕЙ». Х/ф (16+).**
**4.00 «ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ». Х/ф (16+).**

### СТС

5.10 «Верное средство». М/ф (6+).
5.20 «Волк и семеро козлят». М/ф (6+).
5.30 «А что ты умеешь?» М/ф (6+).
5.40 «Богатырская каша». М/ф (6+).
5.50 «Ералаш» (0+).
6.05 «Фиксики». М/с (0+).
6.25 «Ничуть не страшно». М/ф (6+).
6.35 «Змей на чердаке». М/ф (6+).
6.45 «Три кота». М/с (6+).
7.30 «Отель у овечек». М/с (0+).
8.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». М/с (0+).
8.25, 10.00 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
9.00 Про100 кухня (12+).
**11.05 «ВОССТАНИЕ ПЛАНЕТЫ ОБЕЗЬЯН». Х/ф (16+).**
**13.05 «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН: РЕВОЛЮЦИЯ». Х/ф (16+).**
**15.40 «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН: ВОЙНА». Х/ф (16+).**
**18.25 «СОКРОВИЩЕ НАЦИИ». Х/ф (12+).**
**21.00 «СОКРОВИЩЕ НАЦИИ: КНИГА ТАЙН». Х/ф (16+).**
**23.25 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». Х/ф (18+).**
**1.30 «СОННАЯ ЛОЩИНА». Х/ф (16+).**

### МАТЧ!

5.00 Магия большого спорта (12+).
6.00 Есть тема! (12+).
7.00, 10.00, 15.25, 17.20, 22.00, 3.30 Новости (12+).
7.05, 13.55, 16.45, 19.30, 22.05, 0.45 Все на матч! (12+).
10.05 «Приключения Лёлика и Болика». М/с (0+).
10.40, 3.35 Биатлон. Pari Кубок Содружества. Гонка преследования. Женщины. Трансляция из Белоруссии (0+).
11.55 Футзал. Тюмень - Газпром-Югра (0+).
14.15, 4.20 Биатлон. Pari Кубок Содружества. Гонка преследования. Мужчины. Трансляция из Белоруссии (0+).
15.30 «Король ринга. Николай Королёв». Д/ф (12+).
17.25 Футбол. Вольфсбург - Фрайбург (0+).
19.55 Футбол. Салернитана - Наполи (0+).
22.40 Футбол. Фиорентина - Торино (6+).
1.30 Смешанные единоборства. One FC. Трансляция из Таиланда (16+).

## ВОСКРЕСЕНЬЕ, 22 ЯНВАРЯ

### 1

**5.10, 6.10 «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА». Х/ф (6+).**
6.00, 10.00, 12.00 Новости (16+).
6.55 Играй, гармонь любимая! (12+).
7.40 Часовой (12+).
8.15 Здоровье (16+).
9.20 Мечталлион (12+).
9.40 Непутёвые заметки (16+).
10.15 Жизнь своих (12+).
11.10 Повара на колёсах (12+).
12.15 Видели видео? (6+).
**14.00 «БРОНЕНОСЕЦ «ПОТЁМКИН». Х/ф (12+).**
15.45 «Две бесконечности». Д/ф (16+).
17.00, 19.00 «Горячий лёд». Кубок Первого канала по фигурному катанию 2023 г. (0+).
18.00 Вечерние новости (12+).
21.00 Время (12+).
**22.35 «КОНТЕЙНЕР». Т/с (18+).**
23.40 Подкаст.Лаб (16+).

### РОССИЯ 1

**6.15, 3.10 «ЖЕНА ПО СОВМЕСТИТЕЛЬСТВУ». Х/ф (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 Большие перемены (16+).
**12.45 «ТЕОРЕМА ПИФАГОРА». Т/с (12+).**
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 «ЖЕНИХ». Х/ф (12+).**

### РОССИЯ К

6.30 «Твербуль, или Пушкинская верста». Д/ф (12+).
7.20 «Королева Зубная Щётка». М/ф (6+).
7.35 «В гостях у лета». М/ф (6+).
7.50 «Футбольные звёзды». М/ф (6+).
8.05 «Талант и поклонники». М/ф (12+).
8.20 «Приходи на каток». М/ф (6+).
**8.35 «ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК». Х/ф (16+).**
**10.10 «ТАЙНЫ СТАРОГО ЧЕРДАКА». «ЧТО ИЗ ЭТОГО ПОЛУЧИЛОСЬ?» Т/с (6+).**
10.40 «Звёзды русского авангарда». «Сергей Михайлович Эйзенштейн - архитектор кино». Д/с (16+).
**11.05 «АЛЕКСАНДР НЕВСКИЙ». Х/ф (6+).**
12.55 Невский Ковчег. Теория невозможного. «Корнелиус Крюйс» (12+).
13.25 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. «Поэзия Владимира Высоцкого» (12+).
14.05, 0.50 «Эйнштейны от природы». Д/с (12+).
**15.00 «БАЙКОКРАД». Х/ф (16+).**
16.30 «Больше, чем любовь» (12+).
17.15 Пешком... «Москва игровая» (12+).
17.45 «Замуж за монстра. История мадам Поннари». Д/ф (16+).
18.35 Романтика романса (16+).
19.30 Новости культуры (6+).
**20.10 «ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ». Х/ф (12+).**
21.40 Закрытие I Международного конкурса вокалистов и концертмейстеров Хиблы Герзмава (0+).
**23.10 «ДЕТЕКТИВНАЯ ИСТОРИЯ». Х/ф (16+).**
1.40 «Искатели». «Тайна узников Кексгольмской крепости». Д/с (16+).
2.25 «Аргонавты». М/ф (6+).
2.40 «Загадка Сфинкса». М/ф (12+).

### НТВ

6.30 Центральное телевидение (16+).
8.00, 10.00, 16.00 Сегодня (16+).
8.20 У нас выигрывают! (12+).
10.20 Первая передача (16+).
11.00 Чудо техники (12+).
11.55 Дачный ответ (6+).
13.00 НашПотребНадзор (16+).
14.05 Однажды... (16+).
15.00 Своя игра (6+).
16.20 «Следствие вели...» Д/с (16+).
18.00 Новые русские сенсации (16+).
19.00 Итоги недели (16+).
20.20 Звёзды сошлись (16+).
21.50 «Основано на реальных событиях». «Шура показывает зубы». Д/с (16+).
**1.15 «ЛОВУШКА». Х/ф (16+).**
**2.35 «БОМБИЛА. ПРОДОЛЖЕНИЕ». Т/с (16+).**

### ЮРГАН

**6.00 «ЗАПАСНОЙ ИГРОК». Х/ф (6+).**
9.00, 5.15 «Доктор И...» Д/ф (16+).
9.30, 1.10 «Круиз-контроль». Д/ф (12+).
10.00, 5.45 «Мультимир» (0+).
10.45 «Детали» (12+).
11.15, 1.45 «Миян йöз» (12+).
11.30 «Ми тані сылам» (12+).
**12.00 «ЗАЯЧЬЯ ШКОЛА». Х/ф (6+).**
**13.30, 2.00 «ЦЕЛУЮТ ВСЕГДА НЕ ТЕХ». Х/ф (12+).**
15.15 «Заслуженный артист ГУЛАГа». Д/ф (16+).
16.25 «Русский крест» (12+).
16.45 «Созвездие Арктики». (12+).
17.00 «Детали недели» (12+).
**17.45 «ЧУДО-ОСТРОВ ИЛИ ПОЛЕССКИЕ РОБИНЗОНЫ». Х/ф (12+).**
**19.45 «КЛЕВЫЙ ПАРЕНЬ». Х/ф (16+).**
**21.30 «ХОТЕЛ БЫ Я БЫТЬ ЗДЕСЬ». Х/ф (12+).**
**23.20 «ЛИЧНЫЙ НОМЕР». Х/ф (16+).**
**3.30 «ПЛЮС ОДИН». Х/ф (16+).**

### СТС

5.10 «Винтик и Шпунтик - весёлые мастера». М/ф (6+).
5.30, 6.25 «Мультфильмы». М/с (0+).
5.50 «Ералаш» (0+).
6.05 «Фиксики». М/с (0+).
6.40 «Подарок для самого слабого». М/ф (6+).
6.45 «Три кота». М/с (6+).
7.15 «Царевны». М/с (6+).
**7.40 «ПРАВИЛА СЪЁМА: МЕТОД ХИТЧА». Х/ф (12+).**
**10.00 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». Х/ф (16+).**
**11.50 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». Х/ф (16+).**
**13.55 «СОКРОВИЩЕ НАЦИИ». Х/ф (12+).**
**16.25 «СОКРОВИЩЕ НАЦИИ: КНИГА ТАЙН». Х/ф (16+).**
18.55 «Сила девяти богов». М/ф (12+).
**21.00 «БОГИ ЕГИПТА». Х/ф (16+).**
**23.25 «ВОЙНА БОГОВ: БЕССМЕРТНЫЕ». Х/ф (18+).**
**1.20 «УМНИЦА УИЛЛ ХАНТИНГ». Х/ф (16+).**

### МАТЧ!

5.15 «На гребне северной волны». Д/ф (12+).
6.00, 15.40 Смешанные единоборства. Гловер Тейшейра - Джамал Хилл (16+).
9.30, 10.35, 12.55, 15.35, 17.50, 22.00, 3.30 Новости (12+).
9.35, 12.05, 15.05, 17.20, 22.05, 0.45 Все на матч! (12+).
10.40, 3.35 Биатлон. Pari Кубок Содружества. Масс-старт. Женщины. Трансляция из Белоруссии (0+).
13.00 «Биатлон» с Дмитрием Губерниевым (12+).
13.50, 4.30 Биатлон. Pari Кубок Содружества. Масс-старт. Мужчины. Трансляция из Белоруссии (0+).
17.55 Волейбол. Зенит - Динамо (0+).
19.55 Футбол. Специя - Рома (0+).
22.40 Футбол. Ювентус - Аталанта (6+).
1.30 Волейбол. Локомотив - Динамо (0+).