

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

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 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 «Блокада. Дети». Д/ф (12+).
1.00 Подкаст.Лаб. «Жизнь замечательных» (16+).
1.45 Подкаст.Лаб. «Обман веществ» (16+).
2.30 Подкаст.Лаб. «Легкие деньги» (16+).
3.05 Подкаст.Лаб. «Не лыком шиты» (16+).
3.50 Подкаст.Лаб. «Россия и Запад на качелях истории» (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 Наши (12+).
16.30 Малахов (16+).
21.20 «ЛИМИТЧИЦЫ». Т/с (12+).
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+).
2.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». Т/с (16+).
3.45 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». Т/с (16+).

РОССИЯ К

6.30 Пешком... «Москва архитектора Клейна» (12+).
7.05, 16.30 «Отцы и дети». Святослав Медведев. Д/с (12+).
7.35 «Предки наших предков». «Балтийские славяне. Тайна прильвицких идолов». Д/с (12+).
8.15 Невский Ковчег. Теория невозможного. Фёдор Калинин (12+).
8.45 «КОРТИК». Х/ф, 1 серия (12+).
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры (6+).
10.15 Наблюдатель (12+).
11.15 «Агафья». Д/ф (12+).
12.45 «Игра в бисер» с Игорем Вол-

гиним. Илья Ильф, Евгений Петров. «Золотой теленок» (12+).
13.25, 20.30 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЁРА». «АТОС, ПОРТΟΣ, АРАМИС И Д'АРТАНЬЯН». Х/ф (16+).
15.00, 2.00 «Гиперболоид инженера Шухова». Д/ф (12+).
15.40 Мастера фортепианного искусства. Юрий Фаворин (12+).
17.15, 0.30 «СИМФОНИЧЕСКИЙ РОМАН». Т/с (12+).
18.45 Изобретение пространства. «Давид Боровский. Честная сцена» (12+).
19.45 «Письма из провинции». Поселок Палех (Ивановская область). Д/с (6+).
20.15 Спокойной ночи, малыши! (0+).
22.10 «Елена Образцова. Самая знаменитая и почти неизвестная». Д/с (0+).
22.50 «МОЯ КАРМЕН». Х/ф (12+).
0.00 «Магия мозга». Д/с (6+).
2.40 «Забывтое ремесло». «Кормилица». 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 «КАПКАН ДЛЯ МОНСТРА». Т/с (16+).
3.30 «КОВБОИ». Т/с (16+).
4.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». Т/с (16+).

ЮРГАН

6.00 «Вочакыв» (12+).
6.15, 9.00, 9.30, 19.00, 0.45 «Миян йёз» (12+).
6.30 «Русский крест» (12+).
7.00, 15.45 «Ме да «Юрган» (12+).
7.30 «ТРОЕ ДЕТЕЙ КОРОЛЯ». Х/ф (12+).
8.30 «Коми incognito» (12+).
9.15, 17.45 «Будни Главы» (12+).
9.45, 5.00 «Коми incognito» (12+).
10.15, 0.00 «Естественный отбор» (16+).
11.00 «ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». Х/ф (16+).
12.45, 4.15 «Денис Рассыхаев и Светлана Малькова». Из цикла «Земляки» (12+).
13.30 «Детали со вкусом» (12+).

14.00 «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ». Т/с (16+).
15.00 «Вильшь поз. Челябинск кад-коласт» (6+).
15.15, 5.30 «Мультимир» (6+).
16.15, 3.30 «Война миров». Д/ф (16+).
17.00, 1.00 «МЕТОД ЛАВРОВОЙ». Т/с (16+).
18.00 «Ми тані олам» (12+).
18.30 «Талун» (12+).
19.15 «Телезащитник» (12+).
19.30, 21.30 «Время новостей» (6+).
20.00 «Коми - Крым». Специальный репортаж (12+).
20.30 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». Х/ф (16+).
22.00 «ПРЕДЕЛ РИСКА». Х/ф (16+).
2.00 «ПРИВЕТ, ДЖУЛИ!» Х/ф (16+).

СТС

5.05 Мультфильмы (0+).
5.50 «Ералаш» (0+).
6.30 «Маша и Медведь». М/с (0+).
8.00 «РОДКОМ». Т/с (16+).
10.00 Интуристы (18+).
10.45 «Зверогонщики». М/ф (6+).
12.35 «ЖЕНИХ НАПРОКАТ». Х/ф (18+).

14.55 «МОЙ ПЁС РУНИ». Х/ф (12+).
17.15 Шоу «Уральских пельменей». «СмехBook» (16+).
17.55 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
21.00 «КУНГ-ФУ ЖЕРЕБЕЦ». Х/ф (12+).
23.35 «ИГРА ТЕНЕЙ». Х/ф (16+).
1.40 «НАБЕРЕЖНАЯ ОРФЕВР, 36». Х/ф (16+).
3.25 «90-Е. ВЕСЕЛО И ГРОМКО». Т/с (16+).

МАТЧ!

5.30 Формула-1. Гаснут огни (12+).
6.00 Лучшие из лучших (12+).
6.30 Всё о главном (0+).
7.00, 14.50, 17.50, 3.55 Новости (12+).
7.05, 14.55, 17.55, 21.00, 0.00 Все на матч! (12+).
9.40, 15.45, 18.45, 21.45, 1.40 Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/8 финала. Трансляция из Германии (6+).
13.50 Центральный круг (12+).
0.45 Один день на ЕВРО (12+).
1.10 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Обзор (6+).
4.00 Регби. Енисей-СТМ – Стрела-Ак Барс (12+).

ВТОРНИК, 2 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. «Легкие деньги» (16+).
0.45 Подкаст.Лаб. «Все хотят летать» (16+).
1.30 Подкаст.Лаб. «Психика» (16+).
2.15 Подкаст.Лаб. «Баден-Баден» (16+).
3.05 Подкаст.Лаб. «Произвольная программа» (16+).
3.50 Подкаст.Лаб. «Кот Шрёдингера» (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 Наши (12+).
16.30 Малахов (16+).
21.20 «ЛИМИТЧИЦЫ». Т/с (12+).
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+).
2.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». Т/с (16+).
3.45 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». Т/с (16+).

РОССИЯ К

6.30 Пешком... «Москва тихая» (12+).
7.05, 16.30, 0.00 «Магия мозга». Д/с (6+).
7.35 «Предки наших предков». «Древняя Русь и Византия. Борьба за Чёрное море». Д/с (12+).
8.25 Жизнь и судьба (16+).
8.45 «КОРТИК». Х/ф, 2 серия (12+).
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры (6+).
10.15 Наблюдатель (12+).
11.15 «Жизнь замечательных идей». «Сколько секунд в сутках». Д/с (12+).

11.45 «Дело №306. Рождение детектива». Д/ф (12+).
12.45 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. Владимир Набоков. «Другие берега» (12+).
13.25, 20.30 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЁРА». «ПОВЕСКИ КОРОЛЕВЫ». Х/ф (16+).
15.00, 2.00 «Естественное лишение». «Степан Эрзя. Шаг в бездну». Д/с (12+).
15.40 Мастера фортепианного искусства. Мирослав Култышев (12+).
17.15, 0.30 «СИМФОНИЧЕСКИЙ РОМАН». Т/с (12+).
18.45 «Больше, чем любовь» (12+).
19.45 «Письма из провинции». Ясная Поляна. Д/с (6+).
20.15 Спокойной ночи, малыши! (0+).
22.10 «Елена Образцова. Самая знаменитая и почти неизвестная». Д/с (0+).
22.50 Елена Образцова и Георгий Свиридов. Романсы и песни (12+).
2.40 «Забывтое ремесло». «Лапотник». 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 «КАПКАН ДЛЯ МОНСТРА». Т/с (16+).
3.30 «КОВБОИ». Т/с (16+).
4.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». Т/с (16+).

ЮРГАН

6.00, 19.00 «Вочакыв» (12+).
6.15, 7.00, 5.15 «Миян йёз» (12+).
6.30, 18.30 «Талун» (12+).
7.15 «Телезащитник» (12+).
7.30, 19.30, 21.30 «Время новостей» (6+).
8.00 «Коми - Крым». Специальный репортаж (12+).
8.30, 3.45 «СВАДЬБА ПРИДАННОЙ». 50 ВО МЫСТИ». Х/ф (16+).
10.00, 17.45 «Будни Главы» (12+).
10.15, 23.45 «Естественный отбор» (16+).
11.00 «КОСМИЧЕСКИЕ МАЛЫШИ». Х/ф (12+).

12.10 «Оленная армия». Д/ф (16+).
13.00, 0.30 «Коми incognito» (12+).
13.30 «Детали со вкусом» (12+).
14.00 «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ». Т/с (16+).
15.00 «Вильшь поз. Челябинск кад-коласт» (6+).
15.15, 5.30 «Мультимир» (6+).
15.45 «Ме да «Юрган» (12+).
16.15 «Война миров». Д/ф (16+).
17.00, 1.00 «МЕТОД ЛАВРОВОЙ». Т/с (16+).
18.00 «Ми тані олам» (12+).
19.15 «Русский крест» (12+).
20.00 «Последняя высота Александра Власенкова». Д/ф (16+).
20.30 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». Х/ф (16+).
22.00 «НЕВЕСТА МОЕГО ДРУГА». Х/ф (16+).
2.00 «ПРЕДЕЛ РИСКА». Х/ф (16+).

СТС

5.00 Мультфильмы (0+).
5.50 «Ералаш» (0+).
6.30 «Маша и Медведь». М/с (0+).
8.00 «РОДКОМ». Т/с (16+).
11.00 «Рок Дог». М/ф (6+).
12.45 «РОБОПЁС». Х/ф (12+).

14.35 «ПАТРИК». Х/ф (12+).
16.25 Шоу «Уральских пельменей». «СмехBook» (16+).
18.00 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
21.00 «ЗАЩИТНИКИ». Х/ф (18+).
22.55 «СОРВАТЬ БАНК». Х/ф (18+).
0.40 «КАМЕЛЕОН». Х/ф (18+).
2.15 «ОБРАТИМАЯ РЕАЛЬНОСТЬ». Х/ф (12+).
3.35 «90-Е. ВЕСЕЛО И ГРОМКО». Т/с (16+).

МАТЧ!

6.00 Лучшие из лучших (12+).
6.30 Магия большого спорта. Синхронное плавание (12+).
7.00, 14.50, 18.00, 3.55 Новости (12+).
7.05, 14.55, 18.05, 21.00, 0.00 Все на матч! (12+).
9.40, 18.45, 21.45, 1.40 Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/8 финала. Трансляция из Германии (6+).
13.50 Центральный круг (12+).
15.55 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Обзор (6+).
4.00 Регби. Слава – ВВА Подмоск- вье (12+).

СРЕДА, 3 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 Шоу Вована и Лексуса (16+).
0.45 Подкаст.Лаб. «Триггеры» (16+).
1.25 Подкаст.Лаб. «Драгоценные истории» (16+).
2.10 Подкаст.Лаб. «Россия и Запад на качелях истории» (16+).
3.05 Подкаст.Лаб. «Собралась с мыслями» (16+).
3.50 Подкаст.Лаб. «Психика» (16+).

РОССИЯ 1

5.00, 9.30 Утро России (6+).
9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время (12+).

2.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». Т/с (16+).
3.45 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». Т/с (16+).

РОССИЯ К

6.30 Пешком... «Москва. Литературные дома» (12+).
7.05, 16.30, 0.00 «Магия мозга». Д/с (6+).
7.35 «Предки наших предков». «Чатал-Гуок. Загадка индоевропейской прародины». Д/с (12+).
8.25 Жизнь и судьба (16+).
8.45 «КОРТИК». Х/ф, 3 серия (12+).
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры (6+).
10.15 Наблюдатель (12+).
11.15 «Жизнь замечательных идей». «Ключи от морских глубин». Д/с (12+).
11.45 «Любовь и голуби. Что характерно! Любили друг друга!» Д/ф (12+).
12.45 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. Владимир Богомолов. «Иван» (12+).
13.25, 20.30 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЁРА». «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПРОДОЛЖАЮТСЯ». Х/ф (16+).
14.45, 2.40 «Забывтое ремесло». «Домовладелец». Д/с (12+).
15.00, 2.00 «Дмитрий Цаплин. Утраченный гений». Д/ф (12+).
15.40 Мастера фортепианного искусства. Алексей Мельников (12+).
17.15, 0.30 «СИМФОНИЧЕСКИЙ РОМАН». Т/с (12+).

18.45 «Эпизоды». Наталья Тенякова (12+).
19.45 «Письма из провинции». Остров Кижы (Республика Карелия). Д/с (6+).
20.15 Спокойной ночи, малыши! (0+).
21.40 «Роман в камне. Архитектурные шедевры мира». «Одиночное. Васильевский замок». Д/с (12+).
22.10 «Елена Образцова. Самая знаменитая и почти неизвестная». Д/с (0+).
22.50 Елена Образцова. Вечер классической оперетты (12+).

НТВ 6.30 Утро. Самое лучшее (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня (16+).

8.00 «Последняя высота Александра Власенкова». Д/ф (16+).
8.30, 4.45 «Куратов». Д/ф (12+).
9.30, 15.15, 5.45 «Мультимир» (6+).
10.00, 0.00 «Естественный отбор» (16+).
10.45 «ОЛЁМ ВОЙТЯС». Т/с (16+).
12.30, 3.45 «Заслуженный артист ГУЛАГа». Д/ф (16+).
13.30 «Детали со вкусом» (12+).
14.00 «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ». Т/с (16+).
15.00 «Вильшь поз. Челябинск кад-коласт» (6+).
15.45 «Ме да «Юрган» (12+).
16.15 «Война миров». Д/ф (16+).
17.00, 1.00 «МЕТОД ЛАВРОВОЙ». Т/с (16+).

18.00 «Ми тані сьылам» (12+).
19.00 «Финноугория» (12+).
19.15 «Телезащитник» (12+).
20.00 «Прямая линия» (12+).
20.45 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». Х/ф (16+).
22.15 «ИСПАНСКАЯ АКТРИСА ДЛЯ РУССКОГО МИНИСТРА». Х/ф (16+).
2.00 «НЕВЕСТА МОЕГО ДРУГА». Х/ф (16+).

СТС

5.05 Мультфильмы (0+).
5.50 «Ералаш» (0+).
6.30 «Маша и Медведь». М/с (0+).
8.00 «РОДКОМ». Т/с (16+).
11.05 «ДОРОГОЙ ДЖОН». Х/ф (18+).

13.15 «Трон эльфов». М/ф (6+).
15.10 «КУНГ-ФУ ЖЕРЕБЕЦ». Х/ф (12+).
17.55 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
21.00 «МЕСТЬ ПУШИСТЫХ». Х/ф (6+).
22.45 «ПАНДА ИЗ КОСМОСА». Х/ф (12+).
1.35 «ЧЕЛОВЕК-ОРКЕСТР». Х/ф (12+).
3.00 «90-Е. ВЕСЕЛО И ГРОМКО». Т/с (16+).
4.55 «6 КАДРОВ». Т/с (16+).

МАТЧ!

6.00 Лучшие из лучших (12+).
6.30 Магия большого спорта. Шахматы (12+).

СООБЩЕНИЕ

В спецвыпуске газеты «Панорама столицы» от 21 июня 2024 года № 22 (1350)/2 опубликованы решения Совета МО ГО «Сыктывкар» от 30.05.2024 № 31/2024-456, от 19.06.2024 № 32/2024-460; информация о внесении инициативных проектов в администрацию МО ГО Сыктывкар.

В спецвыпуске газеты «Панорама столицы» от 22 июня 2024 года № 23 (1351)/1 опубликованы Постановления АМО ГО «Сыктывкар» от 17.06.2024 № 6/2278, от 18.06.2024 № 6/2281, 6/2286, от 19.06.2024 № 6/2291, 6/2292, 6/2293, 6/2307, 6/г-87, от 20.06.2024 № 6/2322, № 6/2323, № 6/2325, 2327, 2328, 2329, от 21.06.2024 № 6/2334, от 17.07.2017 № 7/2516, от 10.04.2018 №4/991, от 28.11.2018 №11/3151, от 16.04.2020 № 4/946, от 16.12.2021 №12/4151, от 7.10.2022 №10/3184, от 23.11.2022 №11/3831; распоряжение администрации МО ГО «Сыктывкар» от 21.06.2024 № 338-р; заключение комиссии по землепользованию и застройке администрации МО ГО «Сыктывкар» о результатах публичных слушаний от 20.06.2024 г.

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

СПАСАЕМ НОГИ ОТ ПРОБЛЕМ: МОЗОЛИ, ТРЕЩИНЫ И ДРУГИЕ НЕПРИЯТНОСТИ

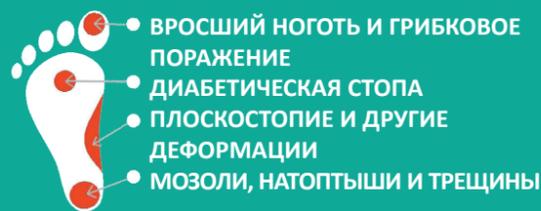
О состоянии стоп и их проблемах часто вспоминают только в летний период, когда приходится надевать открытую обувь. И то многие обычно обходятся простым педикюром. Это кардинально неправильный подход. Стопа постоянно, не зная отдыха, испытывает на себе огромную нагрузку. Плюс не всегда удобная и качественная 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 неприят-



ных патологических изменений. Это своеобразное связующее звено между пациентом и доктором-хирургом. Посетив подолога, вы защитите себя от более серьезных последствий.



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, 6 ИЮЛЯ

5.20, 2.45 Подкаст.Лаб. «Триггеры» (16+).
6.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота» (6+).
9.45 Слово пастыря (6+).
10.00, 12.00 Новости (16+).
10.15 Наше всё (12+).
11.05 ПроУют (0+).
12.15 Поехали! (12+).
13.10 «Владимир Меньшов. Кто сказал: «У меня нет недостатков?» Д/ф (12+).
14.10 «ШИРЛИ-МЫРЛИ». Х/ф (16+).
16.55 «БАМ: слабый уйдёт, сильный останется». Д/ф (0+).
18.00 Вечерние новости (12+).
18.20 Сегодня вечером (16+).
20.05 Кто хочет стать миллионером? (12+).
21.00 Время (12+).
21.35 Торжественное закрытие выставки «Россия» (0+).
23.20 «СЯДЬ ЗА РУЛЬ МОЕЙ МАШИНЫ». Х/ф (18+).
3.30 Подкаст.Лаб. «Космические истории» (16+).
4.15 Подкаст.Лаб. «Анекдоты» (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, 14.00, 17.00, 20.00 Вести (12+).
11.50 В кругу друзей (0+).
12.50 Доктор Мясников (12+).
14.50 Юмор! Юмор!! Юмор!!! (12+).
17.50 Привет, Андрей! (12+).
21.00 «ТРИ ДЕВИЦЫ». Т/с (12+).
0.30 «КАЧЕЛИ». Х/ф (12+).
4.05 «ОЙ, МАМОЧКИ». Х/ф (16+).

РОССИЯ К

6.30 «Царица Небесная». Икона Владимирской Божией Матери. Д/с (12+).
7.05 «Каменный цветок». М/ф (6+).
7.33 «Щелкунчик». М/ф (12+).

8.01 «Возвращение блудного попугая». М/с (6+).
8.30 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ». Х/ф (12+).
9.55 «Передвижки». Павел Корин. Д/с (12+).
10.25, 19.45 «ЗЕЛЁНАЯ КАРЕТА». Х/ф (12+).
12.00 «Эпизоды». Наталья Тенякова (12+).
12.40, 0.55 «Лазурная обитель». «Сезонные циклы». Д/ф (16+).
13.30 Меж двух кулис (12+).
14.15 Кабала святош (16+).
16.35 «Серафим Туликов. Я жизнь прожил не зря». Д/ф (6+).
17.15 «ОН, ОНА И ДЕТИ». Х/ф (16+).
18.30 «Мой Набоков». Д/ф (12+).
19.30 Новости культуры (6+).
21.25 Тобольский Кремль. Праздничный концерт «Ключ к Сибири» (0+).
23.10 «ПОДСОЛНУХИ». Х/ф (16+).
1.40 «Искатели». «Неизвестные» Фёдора Рокотова. Д/с (16+).
2.25 «Ограбление по... 2». М/ф (12+).
2.42 «Фатум». М/ф (12+).

5.15 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». Т/с (16+).

7.00 «Российская дипломатия». Д/с (12+).
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+).
11.50 Квартирный вопрос (6+).
13.00 «ЗИМОРОДОК». Т/с (16+).
16.20 Своя игра (6+).
17.15 «Следствие вели...» Д/с (16+).
19.00 Центральное телевидение (16+).
20.00 «АКУШЕР». Т/с (16+).
22.10 Звёзды (16+).
0.40 «ЛОВУШКА». Х/ф (16+).
2.10 Дачный ответ (6+).
3.00 «КОВБОИ». Т/с (16+).

ЮРГАН

6.00, 11.15, 1.00 «Миян йёз» (12+).
6.15 «Финноугория» (12+).
6.30, 12.15 «Вочакыв» (12+).
6.45 «Телезащитник» (12+).
7.00 «Устьцилема». Д/ф (12+).
7.30 «Доктор И...» Д/ф (16+).
8.00, 0.30 «Один день в городе. Пятигорск». Д/ф (16+).
8.30 «Магия вкуса». Д/ф (16+).

9.00 «Круиз-контроль». Д/ф (16+).
9.30, 1.15 «Спасите, я не умею готовить!» Д/ф (16+).
10.15 «Войвыв кыш бердын...» Д/ф (12+).
11.30 «Кому incognito» (12+).
12.00 «Будни Главы» (12+).
12.30 «Чолбм, дзюлюк!» (6+).
12.45 «Ме да «Юрган» (12+).
13.15, 3.35 «ТАЙНА ДВУХ ОКЕАНОВ». Х/ф (16+).
16.00 «РИСУНКИ ДОЖДЁМ». Х/ф (16+).
17.45 «АЛЕКСАНДРА». Х/ф (16+).
19.30 «БА БУ». Х/ф (16+).
21.00 «ЯРОСЛАВ». Х/ф (16+).
22.45 «КАВКАЗ». Х/ф (16+).
2.00 «ЧАЙКА». Х/ф (16+).

СТС

5.00 Мультфильмы (0+).
5.50 «Ералаш» (0+).
7.00 «Три кота». М/с (6+).
7.15 Шоу «Уральских пельменей». «СмехВок» (16+).
8.00 Про100 кухня (12+).
10.00 Суперниндзя. Дети (12+).
12.30 «Огрики». М/ф (6+).
14.20 «БРОСОК КОБРЫ». Х/ф (16+).

16.40 «G.I. JOE: БРОСОК КОБРЫ-2». Х/ф (18+).
18.55 «РАДИОВСПЫШКА». Х/ф (18+).
21.00 «МОДИФИКАТЫ». Х/ф (16+).
23.00 «МОЙ СОЗДАТЕЛЬ». Х/ф (18+).
1.15 «ЗАЩИТНИК». Х/ф (16+).
2.50 «90-Е. ВЕСЕЛО И ГРОМКО». Т/с (16+).
4.45 «6 КАДРОВ». Т/с (16+).

МАТЧ!

6.00 Смешанные единоборства. One FC. Трансляция из Таиланда (16+).
7.00, 9.15, 14.50, 17.30, 3.55 Новости (12+).
7.05, 14.55, 17.35, 21.00 Все на матч! (12+).
9.20 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь» (6+).
9.40, 18.45, 1.40 Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/4 финала. Трансляция из Германии (0+).
13.50 Центральный круг (12+).
15.15 Футбол. Динамо – ОФК (0+).
1.10 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Обзор (6+).
4.00 Боулинг. BetBoom Кубок России. Трансляция из Красноярска (0+).

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 7 ИЮЛЯ

5.00 Подкаст.Лаб. «Креативные индустрии» (16+).
6.00, 10.00, 12.00 Новости (16+).
6.10 Подкаст.Лаб. «Космические истории» (16+).
6.55 Играй, гармонь любимая! (12+).
7.40 Часовой (12+).
8.10 Здоровье (16+).
9.20 Мечталлион (12+).
9.40 Непутёвые заметки (16+).
10.15 Жизнь своих (12+).
11.05 Повара на колёсах (12+).
12.15 «А У НАС ВО ДВОРЕ». Т/с (16+).
16.15 К юбилею Жанны Фриске (0+).
17.05 «Жанна Фриске. Улыбка на память». Д/ф (0+).
18.00 Вечерние новости (12+).
19.00 День семьи, любви и верности (0+).
21.00 Время (12+).
23.00 «ОБЮЮДНОЕ СОГЛАСИЕ». Т/с (18+).
0.00 «Царица мозга». Д/ф (0+).
0.50 Подкаст.Лаб. «Обман веществ» (16+).
1.35 Подкаст.Лаб. «Жизнь замечательных» (16+).
2.20 Подкаст.Лаб. «Собрались с мыслями» (16+).
3.05 Подкаст.Лаб. «Мелодии моей жизни» (16+).
3.50 Подкаст.Лаб. «Все хотят летать» (16+).

12.00 Большие перемены (16+).
13.00 «ВИКТОРИЯ». Х/ф (12+).
17.50 Песни от всей души (12+).
20.00 Вести недели (12+).
22.00 Москва. Кремль. Путин (12+).
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+).

РОССИЯ К

6.30 «Храбрый портняжка». М/ф (6+).
7.10 «ВЕСЁЛАЯ ВДОВА». Х/ф (16+).
9.30 «Острова» (12+).
10.10 «ПЕВУЧАЯ РОССИЯ». Х/ф (16+).
12.30, 0.35 «Страна птиц». «Беспокойное лето в Гранкином лесу». Д/с (12+).
13.10 Невский Ковчег. Теория невозможного. Олег Григорьев (12+).
13.40 «ПОДСОЛНУХИ». Х/ф (16+).
15.30 «Нобелевские победы российской науки». Пётр Капица. Д/с (12+).
16.30 Исторические курорты России. Старая Русса (12+).
17.00 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». Х/ф (12+).
18.30 «Возвращение Набокова». Д/ф (12+).
19.30, 19.45 Новости культуры (6+).
20.25 «ЗОСЯ». Х/ф (12+).
21.35 Пиковая дама (12+).
1.15 «Искатели». «Сокровища Радзивиллов». Д/с (16+).
2.00 «Первые в мире». «Смерти нет. Киборги доктора Демикова». Д/с (12+).
2.15 «Следствие ведут колобки». М/с (12+).
2.30 «Догони-Ветер». М/ф (12+).

5.10 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». Т/с (16+).

7.00 Центральное телевидение (16+).
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 (16+).
0.35 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ. ЭПИЛОГ». Х/ф (16+).
2.40 «КОВБОИ». Т/с (16+).

ЮРГАН

6.00 «Миян йёз» (12+).
6.15 «Вочакыв» (12+).
6.30, 4.30 «Смех с доставкой на дом» (16+).
7.30, 1.30 «Доктор И...» Д/ф (16+).
8.00, 1.00, 3.30 «Один день в городе. Рязань». Д/ф (16+).
8.30, 4.00 «Магия вкуса». Д/ф (16+).
9.00, 23.00 «Круиз-контроль». Д/ф (16+).
9.30 «КОСМИЧЕСКИЕ МАЛЫШИ». Х/ф (12+).
10.45, 23.30 «Детали» (12+).
11.15 «Устьцилема». Д/ф (12+).
11.45 «Обдор». Д/ф (16+).
12.15 «РИСУНКИ ДОЖДЕМ». Х/ф (16+).
14.00 «Будни Главы» (12+).
14.15 «ЕСЛИ МОЖЕШЬ, ПРОСТИ...» Х/ф (16+).
15.45 «ЯРОСЛАВ». Х/ф (16+).
17.30 «ТРАМВАЙ В ПАРИЖ». Х/ф (16+).
19.30 «ПОБЕДИТЕЛЬ». Х/ф (16+).
21.15 «ГЛУБОКОЕ ТЕЧЕНИЕ». Х/ф (16+).
0.00 «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ». Т/с (16+).
2.00 «АЛЕКСАНДРА». Х/ф (16+).
5.30 «Мультимир» (6+).

СТС

5.05 Мультфильмы (0+).
5.50 «Ералаш» (0+).
7.00 «Отель у овечек». М/с (0+).
7.15, 10.40 Шоу «Уральских пельменей». «СмехВок» (16+).
9.00 Рогов в городе (18+).
10.00 Ипуристы (18+).
12.00 «МЕСТЬ ПУШИСТЫХ». Х/ф (6+).
13.45 «РАДИОВСПЫШКА». Х/ф (18+).
15.55 «МОДИФИКАТЫ». Х/ф (16+).
18.00 Суперниндзя. Дети (12+).
21.00 Русская дорога (16+).
22.35 «ДРАКУЛОВ». Х/ф (16+).
0.20 «ЗАЧИНЩИКИ». Х/ф (18+).
2.05 «НАБЕРЕЖНАЯ ОРФЕВР, 36». Х/ф (16+).
3.45 «90-Е. ВЕСЕЛО И ГРОМКО». Т/с (16+).
4.35 «6 КАДРОВ». Т/с (16+).

МАТЧ!

6.00 Вы это видели? (12+).
7.00, 9.15, 14.50, 18.45, 3.55 Новости (12+).
7.05, 14.55, 18.50, 21.30, 0.35 Все на матч! (12+).
9.20 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь» (6+).
9.40 Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/4 финала. Трансляция из Германии (0+).
13.50 Центральный круг (12+).
16.00 Футбол. Легенды Белоруссии – Легенды России (0+).
19.15 Футбол. ЦСКА – Партизан (0+).
22.20 Наши в UFC. Специальный обзор (16+).
1.10 Что за спорт? (12+).
1.40 «ТОНЯ ПРОТИВ ВСЕХ». Х/ф (18+).
4.00 Лёгкая атлетика. Кубок России. Трансляция из Чебоксар (6+).

ФОТОКОНКУРС



НОМИНАЦИИ*:

- **Пейзаж**
- **Сыктывкар в лицах**
- **Архитектурный облик**

Для участия в конкурсе:

- **заполнить заявку**
- **прислать фото и заявку по эл. почте ranogata56@mail.ru (с пометкой на «фотоконкурс»)**
- **или принести в редакцию (ул. Бабушкина, 22, каб. 113)**

Требования к фото:

- **формат JPG**
- **разрешение 72 dpi**
- **размер не менее 2500 пикс.**

* Каждый участник может представить не более одной работы в каждой номинации



Положение о конкурсе можно изучить на нашем сайте панорама-столицы.рф