

В спецвыпуске газеты «Панорама столицы» от 21 мая 2022 года № 19(1247)/1 опубликованы распоряжения и постановления АМО ГО «Сыктывкар» от 13.05.2022 № 5/1318, 5/1319, 5/1334, от 18.05.2022 № 5/1354 — 5/1357, 5/1363, 5/1364, от 19.05.2022 № 5/1389, 5/1394, 5/1395, от 20.05.2022 № 5/1404, от 18.05.2022 № 5/г-36 — 5/г-39, от 20.05.2022 № 5/г-40; сообщения комитета по управлению муниципальным имуществом администрации МО ГО «Сыктывкар»; заключение комиссии по землепользованию и застройке администрации МО ГО «Сыктывкар» о результатах публичных слушаний от 18 мая 2022 года; заключение о результатах общественных обсуждений от 18.05.2022 года; сообщения и распоряжения администрации Эжвинского района МО ГО «Сыктывкар» от 19 мая 2022 года № 238 — 241.

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

Весь день проводите на ногах и сильно устаете? Массаж стоп позволит вам расслабиться!

Массаж стоп оказывает стимулирующее воздействие не только на мышцы ног. Он полезен для всего организма в целом. На подошвенной поверхности стопы находятся тысячи нервных окончаний, рефлекторно влияющих на общее состояние человека.

Для лучшей циркуляции крови и лимфы особенно

полезен массаж между сухожилиями в верхней части стопы. Однако для некоторых людей данная процедура может быть несколько неприятной.

Свод стопы - здесь находятся рефлекторные клетки, которые принято соотносить с позвоночником. Энергичный нажим в этом месте может принести облегчение при болях в спине.

Пальцы ног - на их нижней поверхности находятся клетки, соотносимые в рефлексологии с состоянием глаз, ушей, носовых пазух, зубов.

Предплюсна и плюсна - стопа состоит из 26 мелких костей: из них семь костей относятся к предплюсне, пять - к плюсне, 14 - к фалангам пальцев ног. Массаж пространства между этими косточками порой при-

носит человеку большую пользу.

Подошвенную поверхность стопы - пятки и подушечки подошвы - можно массировать очень смело, с большим нажимом. Центр стопы более нежен и требует осторожного обращения.

Если у вас есть проблемы, приходите в Центр педикюра "ШАТИ": высококвалифицированные специалисты готовы помочь вам.



реклама



ул.КОММУНИСТИЧЕСКАЯ, 10 (вход со двора)

55-75-15

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Данный вид деятельности лицензии не требует.

СУББОТА, 4 ИЮНЯ

- 6.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота» (6+).
9.00 Умницы и умники (12+).
9.45 Слово пастыря (6+).
10.00, 12.00, 15.00 Новости (16+).
10.15 «Леонид Кравчук. Повесть о широм коммунисте». Д/ф (0+).
11.10, 12.15 Видели видео? (6+).
14.05 «Александр Демьяненко. Шурик против Шурика». Д/ф (16+).
15.15 «Безумные приключения Луи де Фюнеса». Д/ф (0+).
17.05 «БОЛЬШАЯ ПРОГУЛКА». Х/ф (12+).
18.00 Вечерние новости (12+).
18.20 Большое путешествие (12+).
19.50 На самом деле (16+).
21.00 Время (12+).
21.35 Сегодня вечером (16+).
23.00 Лига Бокса. Интерконтинентальный Кубок. Россия - Америка. Трансляция из Москвы (0+).
0.30 «Виктор Тихонов. Последний из атлантов». Д/ф (12+).
1.30 Наедине со всеми (16+).
3.45 «Россия от края до края». Д/с (12+).
- 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, 15.00, 17.00, 20.00 Вести (12+).
12.00 Доктор Мясников (12+).
13.05, 15.30 «КАТЕРИНА-2. ВОЗВРАЩЕНИЕ ЛЮБВИ». Т/с (16+).
- 18.00 Привет, Андрей! (12+).
21.00 «ПО ВЕЛЕНИЮ СЕРДЦА». Т/с (12+).
0.30 «НЕДОТРОГА». Х/ф (16+).
3.50 «НЕВЕСТА МОЕГО ЖЕНИХА». Х/ф (16+).
- РОССИЯ 2**
- 6.30 Библийский сюжет. Владимир Солоухин «Последняя ступень» (12+).
7.05 «Лиса и Волк». М/ф (6+).
7.16 «Волк и семеро козлят». М/ф (6+).
7.28 «Грибок-теремок». М/ф (6+).
7.40 «ВЕСЁЛАЯ ВДОВА». Х/ф (16+).
10.05 «ОЧЕРЕДНОЙ РЕЙС». Х/ф (16+).
11.40 «Красная площадь». Спецвыпуск (0+).
11.55 «Коллекция». «Метрополитен-музей». Д/с (12+).
12.25 Чёрные дыры. Белые пятна (12+).
13.10 Рассказы из русской истории. XVIII век (12+).
14.25 «МАЛЕНЬКАЯ ПРИНЦЕССА». Х/ф (16+).
15.55 «Невероятные приключения испанца в России». Д/ф (12+).
17.00 Песня не прощается... «1975 год» (12+).
17.55 «Курьер». Мы переберемся и будем такими же, как вы». Д/ф (12+).
18.35 «КУРЬЕР». Х/ф (16+).
20.00 Большой джаз (0+).
22.00 Агора (12+).
23.00 «СЕМЬЯ». Х/ф (12+).
1.05 «Страна птиц». «Соловиный рай». Д/с (12+).

- 1.45 «Искатели». «Клад Нарышкиных». Д/с (16+).
2.30 «Старая пластинка». М/ф (12+).
2.45 «Фатум». М/ф (12+).
- НТВ**
- 5.00 Хорошо там, где мы есть! (6+).
5.20 «ЧП. Расследование». Д/с (16+).
5.45 «ВЗЛОМ». Х/ф (16+).
7.30 Смотр (6+).
8.00, 10.00, 16.00 Сегодня (16+).
8.15 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+).
13.05 Однажды... (16+).
14.00 Своя игра (6+).
15.00 «Альтернативная история России». Д/ф (12+).
16.15 «Следствие вели...» Д/с (16+).
18.00 «ПО СЛЕДУ МОНСТРА». Т/с (16+).
19.00 Центральное телевидение (16+).
20.10 Ты не поверишь! (16+).
21.00 Секрет на миллион. «Лада Дэкс» (16+).
23.00 Международная пирамида (18+).
23.45 Квартирник НТВ у Маргулиса. «Группа «Мельница» (16+).
0.50 Дачный ответ (6+).
1.45 «РОЗЫ ДЛЯ ЭЛЬЗЫ». Х/ф (16+).
3.30 «ШАМАН». Т/с (16+).
- ЮРГАН**
- 6.00 «Время новостей» (6+).
6.30, 13.45 «Вочакыв» (12+).

ВРАЧ НАРКОЛОГ ПОПОВ ИВАН ЕГОРОВИЧ

- 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

АНОНИМНОСТЬ,
ВЗАИМОПОНИМАНИЕ

СТС

- 6.00 «Ералаш» (0+).
6.05 «Фиксики». М/с (6+).
6.25 «Чуня». М/ф (6+).
6.35 «Мультфильмы». М/с (0+).
6.45 «Три кота». М/с (6+).
7.30 «Том и Джерри». М/с (6+).
8.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». М/с (6+).
8.25 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
9.00 Про100 кухня (12+).
10.00 «ОТПЕТЫЕ МОШЕННИЦЫ». Х/ф (16+).
11.50 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРИ». Х/ф (12+).
13.55 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА». Х/ф (12+).
16.00 «Кунг-фу Панда». М/ф (0+).
17.40 «Кунг-фу Панда 2». М/ф (0+).
19.20 «Кунг-фу Панда 3». М/ф (6+).
21.00 «БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТНИК 2». Х/ф (16+).
23.05 «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ». Х/ф (12+).
1.05 «БОРЬБА С МОЕЙ СЕМЬЕЙ». Х/ф (16+).
3.00 «ВОРОНИНЫ». Т/с (16+).

МАТЧ!

- 6.00 Бокс. Майк Ветрила - Сиримонг-хон Ламтуан (16+).
7.00, 8.25, 11.45, 19.00, 22.00, 3.25 Новости (12+).
7.05, 14.30, 17.00, 19.05, 22.05 Все на матч! (12+).
8.30, 11.50 «КРЕМЕНЬ». Х/ф (16+).
12.55 Смешанные единоборства. Александр Волков - Лучшее (16+).
14.55 Футбол. Зенит - Ростов (0+).
17.25 Самбо. Кубок Президента Российской Федерации (0+).
20.00 Футбол. Спортинг - ЦСКА (0+).
23.00 Смешанные единоборства. Александр Волков - Жаирзиньо Розенстрайк (16+).
1.55 Смешанные единоборства. Джошуа Пасио - Джарред Брукс (16+).
3.30 Диалоги о рыбалке (12+).
4.00 Территория спорта (16+).
4.30 «Второе дыхание». «Евгений Новожёв». Д/с (12+).
5.00 «Я стану легендой». Д/ф (12+).

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 5 ИЮНЯ

- 6.00, 10.00, 12.00, 15.00 Новости (16+).
6.10 «ТОТ, КТО ЧИТАЕТ МЫСЛИ (МЕНТАЛИСТ)». Т/с (16+).
7.45 Играй, гармонь любимая! (12+).
8.25 Часовой (12+).
8.55 Здоровье (16+).
10.15 «На троне вечный был работник». Д/ф (0+).
11.15, 12.15 Видели видео? (6+).
13.35, 15.15, 18.20 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ». Х/ф (16+).
18.00 Вечерние новости (12+).
21.00 Время (12+).
22.35 Что? Где? Когда? (12+).
23.50 «Крым Юлиана Семенова». Д/ф (16+).
1.00 Наедине со всеми (16+).
3.15 «Россия от края до края». Д/с (12+).
- РОССИЯ 1**
- 5.40, 3.20 «ШЕСТЬ СОТОК СЧАСТЬЯ». Х/ф (16+).
7.15 Устами младенца (12+).
8.00 Местное время. Воскресенье (12+).
8.35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым (12+).
9.25 Утренняя почта с Николаем Басковым (12+).
10.10 Сто к одному (12+).
11.00, 15.00, 17.00 Вести (12+).
- 12.00 Доктор Мясников (12+).
13.05, 15.30 «КАТЕРИНА-2. ВОЗВРАЩЕНИЕ ЛЮБВИ». Т/с (16+).
18.00 Песни от всей души (12+).
20.00 Вести недели (12+).
22.00 Москва. Кремль. Путин (12+).
22.40 «Воскресный вечер» с Владимиром Соловьёвым (12+).
1.30 «НАЙДЁНЫШ». Т/с (16+).
- РОССИЯ 2**
- 6.30 «Великореский крестный ход. Обыкновенное чудо». Д/ф (12+).
7.00 «Два клёна». М/ф (6+).
7.18 «Волк и семеро козлят на новый лад». М/ф (6+).
7.37 «Вот какой рассеянный». М/ф (6+).
7.56 «Птичий рынок». М/ф (6+).
8.15 «МАЛЕНЬКАЯ ПРИНЦЕССА». Х/ф (16+).
9.45 Обыкновенный концерт (6+).
10.10 «КУРЬЕР». Х/ф (16+).
11.40 «Красная площадь». Спецвыпуск (0+).
11.55 «Страна птиц». «Соловиный рай». Д/с (12+).
12.40 Невский Ковчег. Теория невозможного. Лидия Чарская (12+).
13.10 Рассказы из русской истории. XVIII век (12+).

- 14.15 «СЕМЬЯ». Х/ф (12+).
16.30 «Картина мира» с Михаилом Ковальчуком (12+).
17.10 Пешком... «Особняки московского купечества» (12+).
17.35 «Православие в Чешских землях и Словакии». Д/ф (6+).
18.30 Романтика романа (16+).
19.30 Новости культуры (6+).
20.10 «ПИКОВАЯ ДАМА». Х/ф (16+).
21.40 «Пушкин. Битов. Габриадзе. По-бег». Д/ф (12+).
22.35 «ВЕСЁЛАЯ ВДОВА». Х/ф (16+).
0.55 «Страна птиц». «Год цапли». Д/с (12+).
1.45 «Искатели». «Завещание Баженова». Д/с (16+).
2.30 «Мистер Пронька». М/ф (6+).
- НТВ**
- 5.00 «ПОЦЕЛУЙ В ГОЛОВУ». Х/ф (16+).
6.45 Центральное телевидение (16+).
8.00, 10.00, 16.00 Сегодня (16+).
8.20 У нас выигрывают! (12+).
10.15 Первая передача (16+).
11.00 Чудо техники (12+).
11.55 Дачный ответ (6+).
13.00 НашПотребНадзор (16+).
14.00 Своя игра (6+).
15.00, 16.15 «Следствие вели...» Д/с (16+).
- ЮРГАН**
- 6.00, 7.15, 5.15 «Детали» (12+).
7.00, 8.45 «Миян йёз» (12+).
7.45 «Обзор. Седьмая бригада» (12+).
8.15 «Игрушки для НКВД». Д/ф (12+).
9.00 «ДОНА ДОН». Х/ф (12+).
9.30 «Один день в городе». Д/ф (12+).
10.00, 16.00 «Большой Север» (12+).
10.30 «Планета вкусов». Д/ф (12+).
11.00 «ПРОГУЛКА ПО РИМУ». Х/ф (6+).
12.50 «Неспроста». Д/ф (12+).
13.50 «Кому incognito» (12+).
14.20 «История из жизни» (12+).
14.30 «ДЕНЕЖНЫЙ САМОЛЕТ». Х/ф (16+).
16.30 «Здоровье. Сила. Красота» (12+).
16.45 «Телезащитник» (12+).
17.00 «Детали недели» (12+).

- 17.35 «ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНА». Х/ф (12+).
19.25, 3.30 «ЗАКРОЙ ГЛАЗА». Х/ф (16+).
21.15 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». Т/с (16+).
23.05 «ДЕЛО КОЛЛИНИ». Х/ф (16+).
1.15 «Обзор. Единственный на Полярном» (12+).
1.45 «Миян йёз» (12+).
2.00 «ОБЪЕЗД». Х/ф (16+).
5.45 «Финноугория» (12+).

СТС

- 6.00 «Ералаш» (0+).
6.05 «Фиксики». М/с (6+).
6.25 «Сказка о попе и работнике его Балде». М/ф (12+).
6.45 «Три кота». М/с (6+).
7.30 «Царевны». М/с (6+).
7.55, 10.00 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
9.00 Рогов+ (16+).
10.20 «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ». Х/ф (12+).
12.20 «БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТНИК 2». Х/ф (16+).
14.25 «Кунг-фу Панда». М/ф (0+).
16.05 «Кунг-фу Панда 2». М/ф (0+).
17.40 «Кунг-фу Панда 3». М/ф (6+).
19.20 «Семейка Адамс». М/ф (12+).
21.00 «ХИЩНИК». Х/ф (18+).
23.00 «ХЕЛЛБОЙ». Х/ф (18+).

- 1.10 «ЗОМБИЛЭНД: КОНТРОЛЬНЫЙ ВЫСТРЕЛ». Х/ф (18+).
2.55 «ВОРОНИНЫ». Т/с (16+).

МАТЧ!

- 6.00 Профессиональный бокс. Шакур Стівенсон - Джереми Накатилла (16+).
7.00, 8.25, 11.45, 15.55, 19.00 Новости (12+).
7.05, 16.00, 19.05 Все на матч! (12+).
8.30, 11.50 «КРЕМЕНЬ. ОСВОБОЖДЕНИЕ». Х/ф (16+).
12.55 Регби. Динамо - Стрела (0+).
14.55 Смешанные единоборства. Александр Волков - Жаирзиньо Розенстрайк (16+).
16.25 Академическая гребля. «Большая московская регата» (6+).
18.00, 5.00 Легкая атлетика. Мировой континентальный тур. Трансляция из Польши (0+).
20.00 Футбол. Зенит - Рейнджерс (0+).
22.00 Новости (12+).
22.05 Все на матч! (12+).
23.00 «РЕСТЛЕР». Х/ф (18+).
1.15 Регби. ЦСКА - Енисей-СТМ (0+).
3.10 Специальный репортаж (12+).
3.30 Диалоги о рыбалке (12+).
3.25 Новости (12+).
4.00 Территория спорта (16+).
4.30 «Второе дыхание». «Максим Маринин». Д/с (12+).