ЛЕТЯЩЕЙ ПОХОДКОЙ...

Согласно статистике, из 70 лет жизни 30 человек проводит на ногах, проходя при этом расстояние, равное четырем оборотам вокруг Земли. Поэтому неудивительно, что 75% людей имеют проблемы со здоровьем ног. Это и варикозное расширение вен, и различные деформации стопы, и грибки. Здоровьем ног занимается целый ряд специалистов: подологи, флебологи, дерматологи. О некоторых из них мы и не слышали. Подолог, к примеру, устраняет вросший ноготь, мозоли, трещины, занимается проблемами повышенного ороговения, потливости стопы, сухости кожи, грибковых заболеваний.

Вообще подология – это в основном уход и профилактика. Но у нас к подологу, увы, попадают зачастую уже в почти безвыходной ситуации. Стоит помнить, что ноги - это не локальная проблема: если стопа стоит неправильно, то болеть будет не только она, но и вся спина. А после, не исключено, добавятся головная боль и защемление нервов.

Летом одной из наиболее распространенных проблем являются мозоли. Как известно, причина их появления – трение между стопой и обувью или сдавливание стоп. Чтобы предотвратить появление мозолей, нужно носить удобную обувь и не допускать, чтобы нога потела. Также актуальна проблема трещин на пятках. Источниками возникновения этого неприятного явления могут быть сухость кожи, неудобные туфли, чрезмерные нагрузки, грибок, неправильный педикюр.

Летом мы снимаем закрытую обувь, посещаем пляжи и бассейны, а значит, возрастает риск подхватить грибок. Чтобы себя обезопасить, нужно соблюдать правила личной гигиены. Если же вы заметили признаки заболевания, лучше не заниматься самолечением, а сразу поспешить к врачу.

Центр современного педикюра «Шати» и «Панорама столицы» запускают проект «Здоровые ножки» – каждую неделю читайте полезные советы от специалиста-подолога, а лучше запишитесь на бесплатную консультацию и посетите центр в ближайшее время.

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

ШАТИ

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Данный вид деятельности лицензии не требует.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 21 ИЮНЯ

1

5.50, 6.10 «УЛИЦА ПОЛНА НЕОЖИДАННОСТЕЙ». Х/ф (12+).
6.00, 10.00, 12.00, 15.00 Новости (16+).
7.10 Играй, гармонь любимая! (12+).
7.45 Часовой (12+).
8.10 Здоровье (16+).
9.20 Непутёвые заметки (16+).
10.15 Жизнь других (12+).
11.15, 12.15 Видели видео? (6+).
13.50 На дачу! (6+).
15.15 «ДЕТИ ДОН КИХОТА». Х/ф (12+).
16.40 Призвание. Премия лучшим врачам России (12+).
18.30 Спасибо врачам! (0+).
21.00 Время (12+).
22.00 Dance Революция (6+).
23.45 «НАЙТИ СЫНА». Х/ф (16+).
1.15 Наедине со всеми (16+).
2.40 Модный приговор (6+).
3.30 Мужское, женское (16+).

РОССИЯ 1

4.30, 1.50 «ПРЕВРАТНОСТИ СУДЬБЫ». Х/ф (16+).
6.10, 3.25 «ЭГОИСТ». Х/ф (16+).
8.00 Местное время. Воскресенье (12+).
8.35 Устами младенца (12+).
9.20 «Когда все дома» (12+).
10.10 Сто к одному (12+).
11.00 Вести (12+).
11.25 100ЯНОВ (12+).
12.30 «ПОГОВОРИ СО МНОЮ О ЛЮБВИ». Х/ф (16+).
16.10 «КТО Я». Х/ф (12+).
20.00 Вести недели (16+).
22.00 Россия. Кремль. Путин (12+).
23.00 «Воскресный вечер» (12+).

РОССИЯ К

6.30 «Две сказки», «Приключения Буратино». М/ф (0+).
8.00, 23.45 «НЕНАГЛЯДНЫЙ МОЙ». Х/ф (0+).
9.30 «Обыкновенный концерт» (6+).
10.00 «ВЕРЬТЕ МНЕ, ЛЮДИ». Х/ф (12+).
11.45 «Письма из провинции». Д/с (6+).
12.15, 1.15 Диалоги о животных. Московский зоопарк (12+).
12.55 «Другие Романовы». Д/с (12+).
13.25 Гала-концерт лауреатов Всероссийского фестиваля-конкурса любительских творческих коллективов (0+).
14.50 «СКАНДАЛЬНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ В БРИКМИЛЛЕ». Х/ф (12+).
17.00 Линия жизни. Юрий Соломин (12+).
17.50 «Девять дней и вся жизнь». Д/ф (0+).
18.25 Матвей Блантер и его песни (0+).
19.05 Романтика романса. Матвею Блантеру посвящается (16+).
20.00 «МОЙ МЛАДШИЙ БРАТ». Х/ф (12+).
21.40 «Архивные тайны». Д/с (12+).
22.10 Дж. Верди. «Реквием» (6+).
1.55 «Искатели». Д/с (16+).
2.45 «Медвежуть». М/ф (6+).

НТВ

4.25 «ЗВЕЗДА». Х/ф (16+).
6.00 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+).
11.50 Дачный ответ (6+).
13.00 НашПотребНадзор (16+).
14.00 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+).
20.10 Ты не поверишь! (16+).
21.20 Звёзды сошлись (16+).
23.00 «Основано на реальных событиях». Д/с (16+).
1.55 «Вторая мировая. Великая Отечественная». Д/с (16+).
3.45 «ГРУЗ». Т/с (16+).

ЮРГАН

6.00 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ». Х/ф (6+).
7.45, 0.05 «Писатели России». Д/ф (12+).
8.15, 3.40 «Бон аппетит» (16+).
8.45, 1.05 «Урожайный сезон» (12+).
9.40, 4.05 «Ойкумена Федора Конюхова». Д/ф (12+).
10.10 «МУЖЕСТВО». Х/ф (16+).
11.45 «Жара в Вегасе». Концерт (12+).
13.00 «ЗОЛУШКА». Х/ф (0+).
14.45 «Мультимир» (0+).
15.05 «Чолӧм, дзолюк!» (6+).
15.20 «Ме да «Юрган» (12+).
15.50 «Вочакыв» (12+).
16.05 «Миян йӧз» (12+).
16.20 «Финноугория» (12+).
16.35 «Русский крест» (12+).
16.50 «Телезащитник» (12+).
17.05 «Детали недели» (12+).
17.50 «Путешествие папуасов в Россию». Д/ф (12+).
18.20 «МОЛОКО СКОРБИ». Х/ф (16+).
20.05, 4.30 «У ВАС БУДЕТ РЕБЕНОК...» Т/с (16+).
21.05 «ПОБЕГ ЗА МЕЧТОЙ». Х/ф (16+).
22.35 «СОФИ. ЖИЗНЬ С ЧИСТОГО ЛИСТА». Х/ф (16+).
0.35 «Дона Дон» (12+).
2.00 «ПРОФЕССИОНАЛ». Х/ф (18+).
5.30 «Коми incognito» (12+).

СТС

5.45 «Ералаш» (0+).
6.20 «Приключения Вуди и его друзей». М/с (0+).
6.35 «Приключения Кота в сапогах». М/с (6+).
7.00 «Три кота». М/с (0+).
7.30 «Царевны». М/с (0+).
7.50, 10.05 Шоу «Уральских пельменей» (16+).
9.00 «Рогов в городе» (16+).
11.20 «ОДИННАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». Х/ф (12+).
13.45 «ДВЕНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». Х/ф (16+).
16.20 «ТРИНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». Х/ф (16+).
18.45 «8 ПОДРУГ ОУШЕНА». Х/ф (16+).
21.00 «ОТПЕТЫЕ МОШЕННИЦЫ». Х/ф (16+).
23.00 «ДЕВУШКА С ТАТУИРОВКОЙ ДРАКОНА». Х/ф (18+).
01.45 «РЕПОРТЁРША». Х/ф (18+).
03.35 «Приключения мистера Пибоди и Шермана». М/ф (0+).
04.55 6 КАДРОВ (16+).
05.15 «Первая скрипка». М/ф (0+).

МАТЧ!

6.00 «Вся правда про...» Д/с (12+).
6.30 «БОЕЦ». Х/ф (16+).
8.35, 13.55, 22.25 Все на матч! (12+).
9.05 Футбол. Атлетик - Бетис (0+).
10.55, 13.30 Новости (12+).
11.00 Футбол. Герта - Байер (0+).
13.00 Вне игры (12+).
13.35 «Зенит. Live» (12+).
14.55 Футбол. Уфа - Тамбов (0+).
16.55 Футбол. Шотландия - Англия (0+).
18.55 Моя игра (0+).
19.25 После футбола (6+).
20.25 Футбол. Аталанта - Сассуоло (0+).
22.55 Футбол. Реал Сосьедад - Реал (6+).
0.55 «Изгой. Жизнь и смерть Сонни Листона». Д/ф (16+).
2.30 Профессиональный бокс. В.Ломаченко – Л.Кэмпбелл (16+).
4.30 Футбольная Испания (12+).
5.00 Самые сильные (12+).
5.30 Команда мечты (12+).

Продажа социальных проездных билетов на ИЮЛЬ 2020 ГОДА будет осуществляться по следующему графику:

26.06.20; 29.06.20; 30.06.20		
ул. Лесозаводская, 15 Социально-реабилитационное отделение №3, тел. 22-73-38	Пн-Вт: с 9.00 до 17.30 Пт: с 9.00 до 16.00 *Обед: с 13.00 до 14.00 *Регламентируемые перерывы: с 11.00 до 11.15 и с 16.00 до 16.15	Проезд автобусом №1,7,23,25,26,46 Остановка «Водобашня»
23.06.20; 25.06.20; 26.06.20; 29.06.20; 30.06.20		
ул. Тентюковская, 103 Социально-реабилитационное отделение №1 тел. 51-72-52	Пн-Чт: с 9.00 до 17.30 Пт: с 9.00 до 16.00 24.06.20 - выходной день *Обед: с 13.00 до 14.00 *Регламентируемые перерывы: с 11.00 до 11.15 и с 16.00 до 16.15	Проезд автобусом №3,4,17,15,44 Остановка «Покровский бульвар»
26.06.20; 29.06.20; 30.06.20		
п. Краснозатонский, ул. Корабельная, 1В Дом культуры «Волна» тел.: 23-68-85, 30-48-17	с 9.00 до 16.00 *Обед: с 12.30 до 13.30 *Регламентируемый перерыв: с 11.00 до 11.15	Проезд автобусом №23- Остановка «Магазин»
п.г.т. Максаковка (ул. Лесная, 13) тел.30-48-17	25.06.20: с 9.00 до 12.00	Проезд автобусом №25- Ост. «В. Максаковка-центр»
п. Нижний Чов, ул. Магистральная, 23 Библиотека-филиал №3 тел. 23-43-13	25.06.20: с 12.00 до 18.00 *Регламентируемый перерыв: с 15.00 до 15.15	Проезд автобусом №18,54,12«э» Остановка «Нижний Чов»
С 15.06.20		
Ул. Бабушкина, 22 Администрация АМО ГО «Сыктывкар» тел. 30-48-17	Пн-Чт: с 9.00 до 17.30 Пт: с 9.00 до 16.00 (Ежедневно, кроме субботы, воскресенья и праздничных дней) 24.06.20, 01.07.20 – выходные дни *Обед с 12.00 до 13.00 *Регламентируемые перерывы: с 10.30 до 10.45 и с 15.00 до 15.15	Проезд автобусом №5,46,15 Остановка «Администрация»
С 16.06.20		
ул. Орджоникидзе, 50 «Центр ремёсел» (рядом с многофункциональным центром «Мои документы») тел. 30-48-17	Вт-Пт: с 9.30 до 18.00 Сб: с 10.00 до 16.00 (Ежедневно, кроме воскресенья, понедельника и праздничных дней) 24.06.20, 01.07.20 – выходные дни *Обед: с 13.00 до 14.00 *Регламентируемые перерывы: с 11.00 до 11.15 и с 16.00 до 16.15	Проезд автобусом №1,15,17,24,28,36,54 108 Остановка «Рынок»

Стоимость городского проездного билета – 400 руб., без ограничения количества поездок.
Стоимость проездного билета с отрывными талонами (40 талонов) – 400 руб.
Граждане имеют право на приобретение не более одного социального проездного билета каждого вида (п.3). Основание: Постановление Правительства РК № 342 от 09.12.2008

Хорошая новость

Форель

выпустили в фонтан в сквере около мэрии

Сейчас рыбкам нужно адаптироваться к новым условиям, чуть спустя начнётся их прикорм. Жить здесь она будет до осени, до завершения сезона работы фонтанов, радуя юных сыктывкарцев.

СООБЩЕНИЕ

В спецвыпуске газеты «Панорама столицы» от 29.05.2020 года № 20 (1147)/2 опубликованы сообщения, постановления и распоряжения АМО ГО «Сыктывкар» от 25.05.2020 № 5/1196, № 5/1197, 5/1198, от 26.05.2020 № 5/1200, № 5/1202, № 5/1203, № 5/1206, № 5/1207, № 5/1209, 5/г-40, 5/г-41, от 27.05.2020 № 5/1210, № 5/1213, 5/г-42, от 28.05.2020 № 5/1219, № 5/1221, 5/1222, 5/1226, 5/1227, 5/1230,316-р, от 29.05.2020 № 5/1235; распоряжение руководителя администрации Эжвинского района МО ГО «Сыктывкар» от 18.05.2020 № 272, решения Совета МО ГО «Сыктывкар» от 28.05.2020 № 49/2020 – 690, 693, 695, 697, 698, 700, 701.

В спецвыпуске газеты «Панорама столицы» от 30.05.2020 года № 21 (1148)/1 опубликовано решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 28.05.2020 № 49/2020 – 694.

В спецвыпуске газеты «Панорама столицы» от 06.06.2020 года № 22 (1149)/1 опубликованы сообщения, постановления и распоряжения АМО ГО «Сыктывкар» от 01.06.2020 № 6/1242, 6/1243, 6/1244, 6/1254, 6/1257, 02.06.2020 № 6/1266, 6/1267, 6/1269, 03.06.2020 № 6/1272, 04.06.2020 № 6/1276, № 6/1277, 6/1280, 6/1286, от 05.06.2020 № 6/1295, от 29.05.2020 №320-р.

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