



|| Фото автора

Под светом Вифлеемской звезды

ТРАДИЦИИ

Ирина САШИНА

Время от Рождества Христова до Крещенского сочельника называют Святками. Они считаются святыми и связаны с прославлением Христа.

В народе этот период называют «от звезды до воды», то есть от появления первой Вифлеемской звезды в Сочельник до освящения крещенской воды. В эти дни принятоходить в гости, поздравлять с Рождеством Христовым, петь песни, рассказывать стихотворения, а хозяева одаривают символическими угощениями христославов.

В селе Исетском в храме в честь Казанской иконы Божией Матери 7 января состоялся Рождественский молебен. После него воспитанники воскресной школы показали детский спектакль. По традиции все артисты получили слад-

кие подарки. По завершению праздничной трапезы дети с отцом Евгением и в сопровождении родителей отправились колядовать по домам. Первая остановка была сделана у усадьбы Николая Владимировича Теньковского. Для хозяев были исполнены несколько рождественских колядок.

Дальше путь христославов лежал в село Рассвет, где в местном храме в честь Преподобномученицы Анастасии Римляныни состоялся Рождественский молебен. На него собрались местные прихожане. Многие приходили с детьми, чтобы разделить радость праздника и приобщить ребёнка к христианским традициям. Ведь Рождество – семейный праздник, когда все собираются с родными за столом, а также это ещё один повод провести день в общении со своими детьми. После молебна дети в храме исполнили рождественские колядки. За-

тем отправились колядовать по домам. Поздравили семью Николая Мердуха. Для хозяев был показан рождественский спектакль про мальчика Ваню.

Воспитанники воскресной школы и представитель казачества Владимир Пермин 11 января поздравили живущих в детском доме-интернате «Сияние Севера» в посёлке Кировский. Рассказали о Рождестве Христовом, показали тематический мультфильм, подарили подарки, спели рождественские колядки.

Побывали у прихожанки Манельфы Васильевны Белосудцевой в райцентре.

Очень радушно встретили ребят на «Весёлой ферме» в селе Соловоево. В благодарность детей покатали на надувных зимних санях-банане.

География поездок колядующих не ограничена только Исетским округом. Ребята с отцом Евгением побывали в областном центре. Посетили областную Думу, Тюменское

благочиние Тобольско-Тюменской епархии, которое находится в храме святого праведного Симеона Богоприимца. Сейчас там расположены Епархиальный паломнический отдел и библиотека Знаменского кафедрального собора и Тюменского благочиния.

Кроме этого, христославы побывали и у наших коллег – журналистов редакции газеты «Тюменские известия». В кабинете главного редактора исполнили несколько рождественских колядок: «В Рождество Христово Ангел прилетел», «Торжествуйте, веселитесь, люди добрые, со мной», «Вечер тебе добрый, дорогой хозяин».

Святки длятся двенадцать дней. В эти дни нужно проявлять милосердие и делать как можно больше добрых дел. Святочная неделя завершится в Сочельник 18 января, накануне праздника Богоявления, или Крещения Господня.

Новые проекты года

ГОД ЕДИНСТВА НАРОДОВ
ИА «Тюменская линия»

Информационные проекты, приуроченные к Году единства народов России, представили губернатору Тюменской области Александру Моору руководители федеральных, региональных и муниципальных СМИ. Круглый стол прошел в День Российской печати, 13 января.

«2025 год был богат на важные для нашей страны события – юбилей Великой Победы, Год защитника Отечества в России и Год героев в Тюменской области. Все наши СМИ активно участвовали в реализации большого количества проектов, в том числе и уникальных, на эти темы. При этом наши земляки – ваши читатели, слушатели. Зрители смогли еще больше узнать об истории страны и региона, героях, включая тех, чьи подвиги и поступки были незаслуженно забыты», – подвел итоги прошедшего года глава региона.

Александр Моор отметил, что проекты и материалы тюменских журналистов и редакций удостоены престижных наград, а региональное отделение Союза журналистов России уже второй год входит в двадцатку лучших в стране.

В числе задач начавшегося года, губернатор обозначил информационное освещение темы кибербезопасности. Более 90 региональных СМИ рассказывают в своих работах о том, как избежать уловок мошенников. Но технологии преступников развиваются стремительно, важная задача журналистов – повышать кибербезопасность земляков, информируя их.

Главные события наступившего года находятся в политической плоскости – это выборы депутатов Государственной думы России, нашего областного парламента. В этом вклад медиа в реализацию избирательного права, освещение политического ландшафта, очень важен. 2026 объявлен президентом Годом единства народов России. Тюменская область – многонациональный регион. Уверен в том, что все СМИ реализуют проекты, направленные на укрепление дружеских связей, понимания между представителями разных народностей», – сказал Александр Моор.

Редакции средств массовой информации региона уже разработали тематические проекты. Как и на протяжении последних лет, большое внимание уделят участникам специальной военной операции, адаптации ветеранов к мирной жизни, помощи неравнодушных жителей Тюменской области своим землякам – военнослужащим.

19 ЯНВАРЯ –
КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ

Уважаемые жители Исетского округа!

Поздравляю вас с праздником Крещения Господня!

Этот светлый праздник напоминает нам о торжестве добра над злом, веры над сомнениями, любви над ненавистью. Пусть благодать Божия осенит каждый дом, принесёт мир, радость и благополучие вашим семьям.

Да благословит Бог всех нас здоровьем, миром и счастьем! А та святая вода, которую вы наберёте из купелей, пусть бережёт вас целый год, сохранившая ваше тело и душу от бед и недугов.

Пусть вера в сердце каждого станет крепче, укрепляя дух и помогая преодолевать трудности. С праздником, дорогие земляки!

Константин ШВЕЦОВ,
глава Исетского округа

**В Исетском округе
определенны
время и места проведения
крещенского купания.**

В ночь с 18 января на 19 января с 23:00 час. до 24:00 час. окунуться в прорубь можно будет в селе Слобода-Бешкиль, 19 января с 12:00 час. до 24:00 час. – в с.Исетское и с.Соловьово.

Перед участием в купании необходимо проконсультироваться с врачом.

Погружение в холодную воду противопоказано при острых заболеваниях и хронических болезнях в стадии обострения.

Пусть здоровье остаётся крепким

НАШИ ЮБИЛЯРЫ

Ирина БЕЛОВА

**В среду 90-й день рождения
отметила Манельфа Васильевна Белослудцева.**

В этот знаменательный день к юбилярше пришли поздравить не только родные и близкие, но и глава Исетского округа Константин Швецов, начальник отдела социальной защиты Ирина Полковникова и председатель районного совета ветеранов Александр Черепов. Вручая подарки, гости от всей души пожелали Манельфе Васильевне крепкого здоровья, долгих лет жизни и внимания близких.

Манельфа Васильевна родилась в семье колхозников села Красново, и с юных лет проявляла трудолюбие и стойкость. После окончания семи классов местной школы она начала свою трудовую жизнь дояркой в колхозе «Сибирь», где проработала 35 лет. За высокие показатели на весеннем севе в 1967 году была награждена Почётной грамотой от парткома колхоза «Сибирь», а также юбилейной медалью «За доблестный труд». Её труд не ограничивался только молочным животноводством – ей приходилось работать и на птичнике, и на ферме, во время своего рабочего пути она немало потрудилась в пекарне, хлеб из которой был известен за пределами села.

После выхода на пенсию



С юбилеем Манельфе Васильевне Белослудцеву поздравили глава Исетского округа Константин Швецов, председатель совета ветеранов Александр Черепов, начальник отдела соцзащиты Ирина Полковникова. Фото автора

Манельфа Васильевна продолжала работать, два года посвятив заботе о детях в детском саду «Ившук». Сейчас она проживает в селе Исетское, ухаживает за огородом и продолжает вести активный образ жизни.

Несмотря на утрату мужа

в 1985 году, Манельфа Васильевна вырастила трёх прекрасных дочерей, стала любимой бабушкой шестерых внуков и девяти правнуков.

Мы гордимся тем, что среди нас есть такие замечательные люди, как Манельфа Васильевна. Она является истин-

ным примером упорства, трудолюбия и преданности своей земле.

С юбилеем, Манельфа Васильевна! Желаем вам крепкого здоровья, бодрости духа, благополучия вашей большой дружной семьи и всего самого светлого и радостного впереди!

Колокольчик наш звенит...

ТРАДИЦИИ

Ольга БЕРЕЖНАЯ

Рождество и Святы – это особенное время, когда старинные традиции оживают и становятся очень важными. Знаете, есть такая традиция – колядки, которые проводятся с вечера перед Рождеством и до самого Крещения. Если спросить, что это такое, многие, на-верное, скажут: «Ну, это когда дети ходят по домам и просят сладости». И это правда!

В детском саду "Теремок" тоже любят народные праздники и стараются познакомить с ними ребят. Вот и в четверг воспитанники средней, старшей и подготовительной групп отправились колядовать. Правда, на улице было так морозно, что решили они петь и читать стихи прямо внутри детского сада.

Сначала они заглянули к самым маленьким. Исполнили для них весёлые колядки, проводили хороводы. Вот, например, что они исполняли:

– Колядую, колядую
Я зайду в избу любую.
Попрошу хозяйку:
Сладостей давай-ка.
И печенья, и конфет,
И с орехами щербет,
И халву, и шоколад,
Пастилу и мармелад,
Всех мы будем угождать
И хозяйку восхвалять!

Конечно, малыши сами пока не могут угостить, но взрослые – вполне! Девочки

и мальчишки заглянули и к ним.

– Колокольчик наш звенит,
Добрый людям говорит:
Мы пришли колядовать,
С Рождеством вас

поздравлять!

– Коляда, коляда,
Открывайте ворота,
Открывайте сундучки,
Подавайте пирожки.
Кто не даст пирожков,
Подавайте пятачков.

И, конечно, взрослые не забыли порадовать детей сладостями. Ведь это такая давняя и добрая традиция – одаривать колядующим, кто чем богат: печеньем, конфетами, пирогами.

Интересно, что традиция колядования очень древняя, ещё с языческих времен. Тогда пели песни в день зимнего солнцестояния, и это было важной частью их культуры.

Люди ходили по домам, хвалили хозяев, их дома и скот, желали богатого урожая. По обычаю, было принято наряжаться в разнообразные костюмы, изображая животных, и надевать маски. Некоторые специально надевали забавную одежду, другие раскрашивали лицо свекольным соком или сажей.

На Руси традиция колядовать появилась в 988 году. После Крещения языческий праздник был приурочен к Рождеству Христову и светочному периоду, который длится с 7 по 19 января, то есть до Крещения Господня. Церковь начала переосмысливать старые обрядовые песни, и в них появились христианские мотивы. С тех пор праздник посвящался рождению Христа. В колядках появились библейские



|| Фото автора

сюжеты, а само слово "колядка" в народном сознании стало ассоциироваться с праздником Рождества. При этом

основные традиции – обход домов, добрые пожелания и вручение угощений – почти не изменились.



«Мы достигли своей цели»

УВЛЕЧЁННЫЕ

Екатерина БАЙБУЛАТОВА

Юноши из Коммунара на протяжении трёх лет шли к своей цели – стать победителями районных соревнований по настольному теннису. Нынче их стремления увенчались успехом – спортсмены получили заветный кубок.

Девятиклассники Александр Дмитриенко, Арсений Гаврилюк и Артём Кайдалов как на подбор, активны, позитивны, открыты всему новому и интересному, с малых лет крепко дружат со спортом, на базовом уровне занимаются многими видами, но их особая страсть – теннис.

– Когда мы перешли в пятый класс, стали учиться на втором этаже, а там в настольный теннис играли старшие ребята, меня эта игра зацепила, я стал наблюдать, сам взял в руки ракетку. Конечно, первое время играл как попало, не знал многих тонкостей, но умения приходят через опыт и практику, поэтому тренировки и ещё раз тренировки, занимались сами. Через год старшеклассники выпустились и их место заняли мы, – делится Александр.

– Теннисом увлёкся тоже в шестом классе, часто наблюдал за игрой старших ребят, тогда уже играли Тёма, Саша, другие ребята, я не мог оторваться, прямо проникся этой игрой. Наш учитель физкультуры Александр Владимирович Афонечкин дал мне ракетку, и я стал тренироваться, постигая азы: технику, учился делать базовые элементы – накат, подкат, подрезку, топ-спин, разные подачи, – рассказывает Арсений.

Артём тоже не остался в стороне, теннис буквально захвачил его, особенно, когда за теннисным столом собирались опытные ребята и показывали красивую динамичную игру.

– Мы приобрели себе ракетки и стали учиться. Первое время просто наигрывали, как пользоваться ракеткой, как делать подачи и прочее.

Теннисисты с большим волнением вспоминают свои первые соревнования, именно там они получили бесценный опыт и задались целью.

– Ежегодные состязания по настольному теннису проходили в Шорохово, тогда мы учились в седьмом классе, там собирались около двадцати команд со всего района. Начали мы хорошо, в своей подгруппе всех обошли и вышли в финал, там-то и началось самое интересное. Нашиими соперниками стали шороховцы и соловьевцы – спортсмены гораздо старше и опытнее нас, самоучек. Конечно, они обошли нас по всем фронтам, по-другому и быть не могло. Но даже то, что мы вышли в финал, стало для нас огромным личным достижением! Радость и гордость от этого перекрыла наше поражение, мы прекрасно понимали, что едем в первый раз и рассчитывать на победу было бы глупо.

Парни получили колоссальный опыт, присмотрелись к соперникам, переняли технику, и решили во чтобы то ни



|| Александр Дмитриенко, Артём Кайдалов, Арсений Гаврилюк. Фото автора

стали добиться победы.

– Стали ещё больше тренироваться, появился стимул. В восьмом классе мы вновь поехали на эти соревнования, в составе команды были я, Тёма, на замену поехал Кирилл, который уже выпустился из школы. Как и в прошлый раз, мы прошли всю нашу подгруппу и вышли в финал. Угадайте, с кем мы опять там встретились? С нашими соперниками из Шорохово и Соловьёво! У них есть тренеры, они дальше занимаются, опытнее и старше, мы вновь проиграли, потому что нам не хватило техники и опыта. Тогда ещё за Соловьёво играл сильнейший игрок из одиннадцатого класса. В целом мы выступили достойно и заняли почётное командное третье место, и в личном зачёте забрали по третьему месту по ракеткам – я по первой ракете, Артём по второй и Кирилл по третьей, – рассказывает Арсений.

Радости ребят не было предела! Их старания и рвение окупились, вкус победы оказался сладким и заманчивым. Буквально через пару недель они прошли отбор на областные соревнования, судьи за два года присмотрелись к коммунаровским теннисистам, отметили их спортивный азарт и волю к победе.

– Отбирали игроков до 2010 года рождения, с нами тогда поехал и Александр Дмитриенко. Перед соревнованиями отправились в Соловьёво на отборочный этап, где играли с другими кандидатами из области, наша тройка уверенно выбилась в лидеры. Я стал первой ракеткой, Тёма – второй и Саня – третьей, все остальные претенденты на область отсеялись, – делится Арсений.

Ребята просто выкладывались по полной, случались ошибки от нехватки техники.

– Облажались в подгробе, там свои правила, мы это знали, но делать это не умели. Первым играл Тёма, затем вышел я, уже замотивированный, я понимал, что от меня и Сани многое зависит, была цель – не вылететь. Я хорошо

отыгрался со второй ракеткой, выиграл со счётом 3:0. За мной вышел Саня играть с третьей ракеткой, тут уже расклад был такой: либо Саня проигрывает, и я иду играть с абатским, что не лучший вариант, либо Саня всех «рвет» и мы выигрываем по сетам, – вспоминает Арсений.

Александр не подвёл, общими силами они оставили Абатский район позади и стали сражаться с другими многочисленными соперниками.

– Ближе к финалу мы уверенно удерживали четвёртое место, выкладывались как могли, не жалели сил, шли к своей цели. Вечером в субботу была последняя игра, и если бы я продул, мы остались бы на пятом месте и вылетели, – вспоминает Александр.

На замене был четвёртый игрок – Артемий Фомичев. Руководитель Александр Владимирович внимательно следил за ходом состязаний и состоянием ребят.

– Оценивал наши силы, кто как нервничал, кто как себя вёл, выкладывался и по ходу выпускал замену. Вечером мы вышли на четвёртое место. Мы так переволновались и выложились, что на следующее утро чуть не проспали игры, хорошо, что нас разбудил Александр Владимирович, мы быстро собрались и поехали.

День выдался для ребят особенно жарким.

– Была ключевая игра, мы бились за третье место. Соперник играл профессионально, но, мне на руку, оказался слишком эмоциональным, его эмоциональные всплески, нервные выпады в ходе игры давали мне шанс удерживать лидерство, я держался хладнокровно, не давая волю эмоциям. Я быстро понял его слабые места в ходе разминки и стал бить по ним, первые два сета взял я, предстояло добыть ещё один. Александр Владимирович мне сказал: Арсений, сберись, всё зависит от тебя, боремся за третье место на

области! А для нас это вообще какое-то чудо было! Мы упёрлись и не отступали!

В итоге коммунаровские парни взяли третье место на области! Для них это стало великим событием, огромным личным достижением.

– Нынче Александр Владимирович сказал, что юноши 2010 года снова могут пройти отбор на область, мы снова активно приступили к тренировкам, прошли отбор и в октябре поехали на соревнования. Нашиими главными соперниками стали голышмановцы, их первая ракетка оказалась очень сильным игроком, мы шли плотно, очень напряжённые сеты, выигрыши, проигрыши, в итоге мы дошли до счёта 2:2 и стали бы вновь победителями, но судьи судили по выигранным очкам, у голышмановцев выигрышных матчей оказалось больше и третье место забрали они.

Но самую «звезду», как говорят парни, они сделали на районном уровне в ноябре.

– Мы осуществили нашу мечту, сделали то, о чём мечтали с седьмого класса – стали победителями районных соревнований! Мы предполагали, что когда-то сможем это сделать и сделали! Вышли в тройку, играли Соловьёво, Шорохово и Коммунар. Мы обошли соловьевцев, предстояла финальная битва с шороховцами. Не передать сколько эмоций было! Мы заняли первое место среди юношей по району, мы сделали это!

К слову, парни занимаются многими видами спорта, палочки-выручалочки в родной школе. Александр и Артём помимо прочего занимаются армейским рукопашным боем, самбо.

– Мы сами себе доказали, что никогда нельзя сдаваться, никогда не нужно быть излишне эмоциональным, нужно уметь держать себя в руках, понимать, на что ты идёшь и куда едешь, трезво оценивать свои силы. Верь в мечту и она осуществится!

«Волонтёрство – это про добро»

МЫ – МОЛОДЫЕ

Екатерина БАЙБУЛАТОВА

Волонтёрство – обширное и многогранное поле деятельности. Быть полезным обществу и Родине можно в самых разных направлениях, так считает одиннадцатиклассник второй райцентровской школы Дмитрий Плескач. В 2025 году в районном конкурсе «Наше время» юноша стал победителем и обладателем диплома второй степени в номинации «Волонтёрский дебют».

Дмитрий признаётся, что в младшем и среднем звене он особо не выделялся, всё время и силы тратил на учёбу, обычные мальчишеские развлечения.

– С десятого класса всё изменилось, я стал искать себя, мне захотелось попробовать себя в чём-то новом и необычном, этим «чём-то» стало волонтёрство. До этого на школьных линейках всегда рассказывали о ребятах-волонтёрах, их деятельности, поездках, достижениях, часто отмечали и поощряли их, агитировали вступать в их ряды, и я потихоньку стал не только наблюдать, но и вникать в добровольчество, и это понастоящему заинтересовало и увлекло. Я вступил в школьный волонтёрский отряд «Поколение NEXT», в ряды «Движения первых», стал активно «вариться» в школьных делах.

Первым значимым мероприятием, на котором Дмитрий побывал в роли помощника, стал чемпионат по настольным играм в Красново.

– Ездили мы туда большой компанией, я многих тогда не знал. И хотя прошло всё хорошо, я очень переживал и волновался, мне досталось модерировать подвижную игру «Вобла», и я боялся, что не смогу объяснить правила доступно и понятно. Для меня

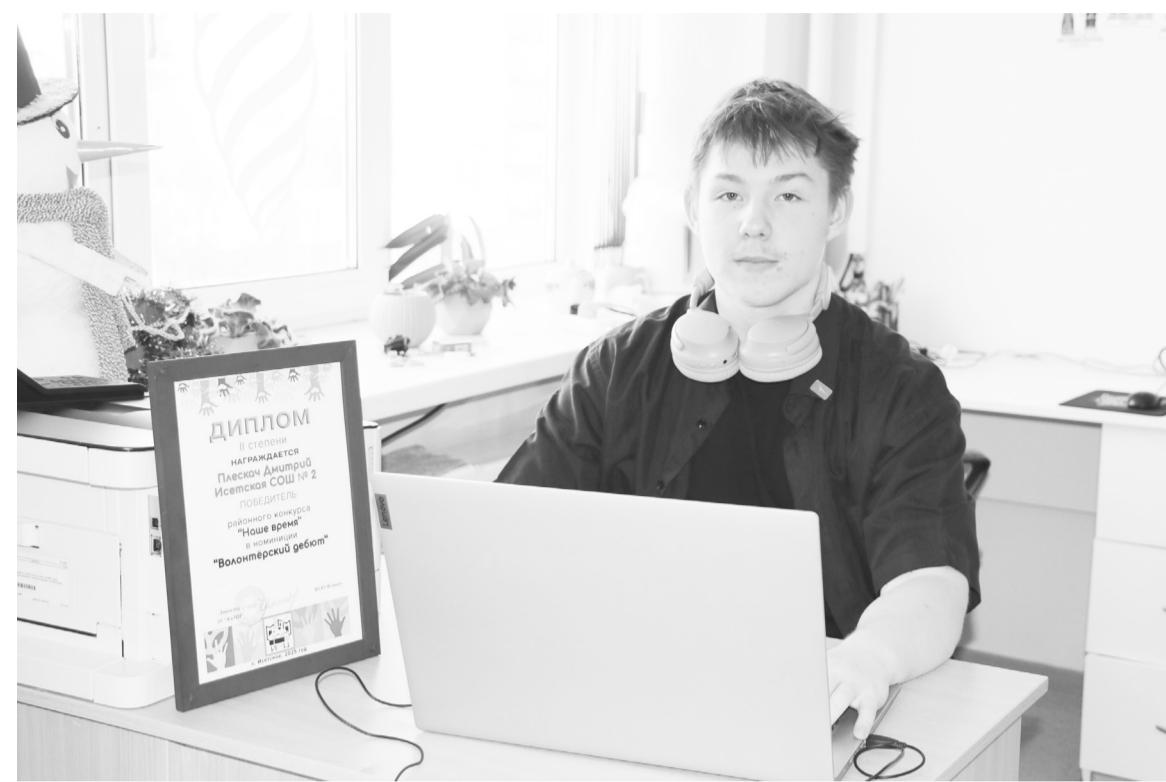
это был большой и ценный опыт общения, открытого взаимодействия с незнакомыми людьми от малышей до взрослых. Я нервничал, но очень старался найти общий язык со всеми.

Дальше – больше, Дмитрий стал активно участвовать в подобных мероприятиях, помогал в проведении различных конкурсов, игр, фестивалей, форумов.

– Я стал более общительным, открытым, легко стал вливаться в любой коллектив, думаю, для многих это не просто, но я смог. Недавно мы были в областном ДК «Нефтяник», где нас награждали за лучшую первичку, я рад и горд быть её частью.

Дмитрий не гонится за наградами и достижениями, поэтому победа в номинации «Волонтёрский дебют» стала для него неожиданностью.

– Принять участие предложила педагог Кристина Мадиева, я правда, ни на что не надеялся, это стало первым значимым достижением и осознанием того, что двигаюсь в верном направлении. Волонтёрство – это про добро, это про помочь. Для меня волонтёрство – это место и группа людей, где можно сделать что-то полезное, нужное, пообщаться, отвлечься, это место, куда хочется возвращаться, где уютно, атмосферно, где ты делаешь что-то и тебе хочется дальше это делать. Многие говорят: вот зачем это волонтёрство, денег за него не платят, это та же работа, только задаром, по доброй воле, для меня здесь ключевое: по доброй воле! Для меня нет различия – выполняешь ты физическую работу, помогая тем же бабушкам, или проводишь семейный вечер для них. Волонтёр идёт и делает по доброй воле что-то для других. Сейчас, с наступлением зимы, мы начнём помогать пенсионерам и ветеранам с уборкой снега и оказывать им другую посильную помощь.



|| Фото автора

В родной школе Дмитрий – палочка-выручалочка, может помочь в любом деле, незаменимый ди-джей на всех мероприятиях и вечерах, начинающий видеомонтажёр, программист, сисадмин.

– Я увлекаюсь компьютерами, в девятом классе даже сдавал информатику. Началось с малого: сидел как-то на дискотеке и слышу, что звук не в порядке, то громче, то тише, то что-то глушит, решил пойти помочь, потом сам стал включать музыку, дальше – больше. Сейчас я могу провести мероприятия, сидя за пультом, включать музыкальное сопровождение, следить за качественным звуком, аппаратурой. Для меня это тоже в каком-то смысле волонтёрство, хобби – делать так, чтобы людям нравилось, было приятно, комфортно, интересно. Если посмотреть на диджея с места зрителя, то, казалось бы, чего сложного? Сидит себе человек, тыкает кнопочки, ре-

гулирует звук, микрофоны, но, когда ты сидишь за аппаратурой и видишь, что создаёшь атмосферность и качество, что людям это приносит удовольствие, на душе становится тепло, ты понимаешь, что делаешь это не зря. Благодаря этому чувству я развиваюсь и продолжаю работать над собой.

Ещё Дмитрий монтирует ролики в школьной медиа студии.

– Тематика самая разная, это материалы первички Первых, ЮИДа, школьные выпускники, работы много, но мне это интересно!

Дмитрий абсолютно уверен, что неудачный опыт – тоже опыт, поэтому он не боится пробовать, не боится ошибиться и потерпеть неудачу.

– Порой неудачный опыт намного важнее удачного, потому что он учит. Тут главное не останавливаться, а выдохнуть, понять, где была допущена ошибка, разобраться,

почему всё произошло именно так, а не иначе и пробовать снова с высоты полученного опыта. Например, я смотрю сейчас, как я раньше монтировал ролики, и как делаю это сейчас, прогресс на лицо, и он приходит с опытом. Я не собираюсь бросать волонтёрскую деятельность, после окончания школы собираюсь примкнуть к добровольческому движению учебного заведения, куда поступлю.

– Знаю Дмитрия как очень ответственного и безотказного парня, он всегда готов прийти на помощь, в случае чего заменить кого-то, быстро перестраивается, вливается в работу. Замечательный, очень отзывчивый и способный юноша, наш большой помощник! После успешного дебюта, хочется пожелать ему дальнейших успехов в волонтёрстве, – говорит специалист совета местного отделения «Движение первых» Андрей Чаплинский.

На трассе, в зале, за доской

НОВОСТИ СПОРТА

Екатерина РОМИНА

Вышли на «спринт»

В прошлую пятницу на лыжной трассе близ села Солобово прошли масштабные соревнования «Спринт» – настоящие гонки на выживание.

На старт вышли около 90 спортсменов, от самых юных до опытных ветеранов из разных уголков Приисетья, соседних городов и районов. Им предстояло безошибочно и максимально быстро пройти короткую дистанцию, поэтому от спортсменов требовались безупречная техника, скорость и сосредоточенность. Трасса буквально взрывалась от энергетики и эмоций, здесь кипели настоящие страсти: обгоны, финишные рывки, не обошлось без падений, что ещё раз доказало, насколько сильна воля к победе.

В результате победителя-

ми стали Екатерина Бушueva, Дмитрий Кузнецов, Юлия Моисеенко, Семён Волчек, Егор Вундерлих, Артём Сипягин, Екатерина Тарасова, Ольга Падуровская из Рафайлово, Владимир Быбин, Полина Андреева, Вера Быбина, Тимофей Кузнецов, Юлия Быбина, Василиса Зуева, Сергей Ирмянцев, Владимир Сидоров, Егор Фёдоров, Екатерина Моршинина, Алина Цихольская из Бархатово, Маргарита Бабицина, Данил Сихворт, Екатерина Носырева, Ирина Аукшальник, Владимир Зеленин из райцентра, Данил Зубарев, Галина Берегова, Ирина Рычкова, Марина Кунгуррова, Александр Сергеев из Рассвета, Олег Соловьев, Елена Сафарова, Артём Гольцов, Светлана Щербина, Татьяна Яскова, Дарья Семёнова из Солобово, Николай Зимакин, Виктор Гильдерман из Слободы-Бешкиля, Матвей и Евгения Шевелёвы, Алексей Цыкунов из Верхней Тавды, Сергей Курбатов из Денисово.

Чемпионат памяти Владимира Прохорова

В новогодние выходные в исетском шахматном клубе прошел Чемпионат памяти Владимира Прохорова – легенды шахмат Приисетья, капитана сборной и многолетнего председателя федерации. Лучшим памятником ветерану стала бескомпромиссная игра на всех досках.

В турнире приняли участие около 80 шахматистов разных возрастов и категорий. Баталии проходили по швейцарской системе – формат, где каждый следующий тур формируется по текущему расположению в турнирной таблице, не давая никому права на ошибку. Каждая партия была поединком на выбывание. В результате на прямёных играх на пьедестал победы в абсолютном зачёте взошли Данил Постников из Тюмени, Ильнур Гимадутдинов из Ялуторовска, Ярослав Захаров из Упорово. В зачёте среди женщин сильнейшими стали Полина Кучкульдинова

из Коммунара, Елена Вагина и Светлана Сарапулова из Югры. Среди мужчин лучшими признаны Шамшиддин Аминев из Шорохово, Николай Белоногов из райцентра и Алексей Климовец из Битюков. Отличились и юные шахматисты, среди них Ярослава Захарова, Азиза Нигматуллина, Владислав Иванов, Никита Оплетаев из Шорохово, Виктория Булдакова из райцентра, Илья Ионин из Коммунара. Спортсмены отмечают, что турнир стал достойной данью памяти Владимира Михайловича, посвятившему себя развитию шахмат в Приисетье.

Футбольные баталии

В прошлую субботу в спортивном комплексе «Исеть» прошёл традиционный рождественский турнир по мини-футболу среди команд юношей 2014-2015 годов рождения. За победу боролись четыре команды: две из района, футбольисты из Солобово и Слободы-Бешкиля. Турнир прошёл по

круговому формату, где важна была каждая игра. В результате соревнований золото и кубок победителя достался команде «Исетск-1», серебро завоевали солобоевские футболисты, бронзу – команда «Исетск-2». Лучшим бомбардиром турнира стал Александр Пинаев, лучшими игроками – Фёдор Падуровский, Дастан Исымканов, Дмитрий Самсонов.

За день до этого на новогоднем турнире по мини-футболу на паркете сошлись в поединке самые юные футболисты – ребята 2016 года рождения и младше. За звание сильнейших боролись две команды из района, сборная «Шорохово-Солобово» и гости из села Шатрово.

По итогам турнира звание чемпионов и золото завоевала команда «Исетск-1», серебро досталось шатровцам, бронза – шороховцам и солобоевцам. Лучшим бомбардиром стал Кирилл Екимов, игроками – Дмитрий Леонов, Виталий Чупров и Михаил Быбин.

«Хочу быть похожей на сестру»

МЫ - МОЛОДЫЕ

Екатерина БАЙБУЛАТОВА

Семиклассница коммунаровской школы Ульяна Жилякова очень разносторонний и талантливый человек, круглая отличница, занимается декоративно-прикладным творчеством, участвует в различных конкурсах, школьных олимпиадах, художественной самодеятельности, пробует себя в экскурсоводстве и многом другом.

- Примером стала старшая сестра Алина. Она окончила школу с золотой медалью, сейчас студентка третьекурсница университета. И хотя области наших интересов немного отличаются - она осваивает педагогическую, а меня интересует медицина, я хочу быть на неё похожей.

Отличные оценки Ульяна получает с первого класса, очень многому её научила сестра.

- Мне нравилось, что она много знала и могла ответить на любые мои вопросы. Когда у нас ещё не было биологии, я часто задавала Алине вопросы об окружающем мире, животных, бактериях, меня это очень привлекало. Сейчас я сама плотно изучаю биологию и интересуюсь химией, стараясь получать хорошие оценки и по другим предметам.

Ульяна признаётся, что опыт старшей сестры ей помогает и направляет.

- При поступлении в учебное заведение на бюджетное место ей помогла не только золотая медаль, но остальные её достижения и заслуги, на-

пример, большую роль сыграл значок ГТО - она активно занималась волейболом и участвовала в спортивной жизни, в различных конкурсах, поэтому подобное портфолио имеет большое значение. Я тоже начала собирать и пополнять копилку своих достижений.

К слову, в ней уже немало наград сельского и районного уровней, за различные творческие конкурсы, поделки, рисунки, за участие и победы в школьных олимпиадах.

Очень помогают и поддерживают все начинания Ульяны родители.

- Мама никогда меня не заставляла учиться на отлично, даже если случались четвёрки, она всегда говорит: не переживай, всё хорошо. Мне важно, что мама в меня верит, и чтобы ни случилось - она рядом и любит меня хоть с пятёрками в дневнике, хоть с двойками. Она поддерживает все мои увлечения и даёт хороший старт для моей само-реализации. В будущем я планирую стать стоматологом, на самом деле это очень нужная и человечная профессия, предназначение которой - помогать людям.

По примеру сестры Ульяна увлекается экскурсоводством.

- Алина училась в одиннадцатом классе, а я в четвёртом, и она вместе с одноклассницей проводила в нашем музее экскурсии, занимали призовые места на конкурсах экскурсоводов. Когда сестра выпустилась, эстафетную палочку переняли мы. Ездили в районный музей, выступали в паре с моей подругой и одноклассницей Ульяной

Мещеровой, проводили экскурсионные программы, за что получали первые места. Жюри отмечало, что мы очень хорошо рассказываем сами, не зачитывая материал, и показываем, это большой плюс.

Также Ульяна досрочно успешно представила и защищила индивидуальный проект, который предстоит сделать всем школьникам.

- Это было вязание куклы. Полностью сама связала её, сшила для неё одежду и проработала этот проект, за него я получила первое место.

Ульяна признаётся, что всё это расширяет кругозор, даёт полезный опыт и новые знания. Отличная учёба даёт Ульяне возможность присутствовать на ежегодной ёлке для умников и умниц Приисетья.

- Не удалось там побывать только во время карантина по пандемии, тогда подарки привезли нам домой. А так мне очень нравится ездить в центр на яркое и красочное представление, это даёт заряд бодрости, отличное настроение и возможность окунуться в сказку и волшебство.

Ульяна никогда не отказывает в помощи и поддержке ребятам, которые слабее в учёбе, конечно, списывать она не даёт, а вот тему объяснять и разобрать - всегда пожалуйста. Не одинажды помогала одноклассникам заполнить пробелы в некоторых темах, объясняла материал.

- Конечно, учёба отнимает много времени и сил, я знаю, что многие отличники жертвуют во имя пятёрок многим - друзьями, прогулками и прочим. Я научилась распределять время так, что его хватает и на учёбу, и на общение с друзьями, и на прогулки, то есть круглосуточной зубрёжкой я не занимаюсь.



|| Фото автора

делять время так, что его хватает и на учёбу, и на общение с друзьями, и на прогулки, то есть круглосуточной зубрёжкой я не занимаюсь.

Ульяна уверена, что просто плыть по течению не для неё.

- Жизнь сама за тебя не решит, кем и каким ты станешь, для этого нужно самому трудиться и проложить этот путь своими силами. Всем ребятам желаю успешной учёбы и никогда не опускать руки.

Лучшее время что-то изменить

Россиянам рассказали, какие полезные привычки надо формировать в новом году

ОБЩЕСТВО

Любовь КАПУСТИНА, RG

Наступление нового года - отличная мотивация для того, чтобы что-то изменить в своей жизни, например, начать формировать полезные для здоровья привычки в части режима сна, питания, физической активности.

Об этом рассказал ассистент кафедры топографической анатомии и оперативной хирургии Луганского ГМУ имени Святителя Луки Минздрава России Александр Волосник, его слова приводятся в Telegram-канале ведомства, пишет «Российская газета».

«Забота о здоровье - один из самых ценных подарков, которые мы можем себе преподнести, и начало нового года - идеальный момент для старта», - отметил Александр Волосник.

Первое, с чего можно начать, - это пересмотреть свой рацион. Эксперт советует сосредоточиться не на строгих диетах, а на сбалансированном питании.

«Включите в рацион больше овощей, фруктов, цельнозер-

новых продуктов и здоровых жиров», - перечисляет он. Также важно обращать внимание на состав продуктов и пить достаточно воды.

Второе - это физическая активность, которая должна быть регулярной. Причём не обязательно сразу записываться в спортзал и изнурять себя тренировками.

«Начните с малого: пешие прогулки, утренняя зарядка, танцы, йога», - продолжает Александр Волосник.

Третье - это сон, который является основой восстановления. Недостаток сна негативно сказывается на физическом и психическом здоровье. Постарайтесь наладить режим сна, отходя ко сну и просыпаясь в одно и то же время. Чтобы помочь себе, можно создать комфортную обстановку в спальне: приглушенный свет, тишина, свежий воздух.

Ну и не забудьте позаботиться о своём ментальном здоровье.

«В суете повседневности выделите время для занятий, которые приносят радость и помогают расслабиться: чтение, медитация, общение с близкими», - резюмирует специалист.

Ранее врач-сонолог Роман Бузунов посоветовал отказаться от использования смартфона непосредственно перед сном.

«Смартфон перед сном - одна из самых частых ловушек, которая крадёт не только время сна, но и ухудшает его качество, не позволяя восстановиться за ночь», - предупредил Роман Бузунов, его слова приводит aif.ru.

Получая большой поток информации с помощью смартфона, мы перегружаем мозг, не даём ему расслабиться и перейти в режим отдыха. При перелистывании ленты новостей или коротких видео мы получаем быстрый дофамин, что приводит к перевозбуждению и истощению нервной системы. При этом соцсети затягивают, не давая слезть с «цифровой иглы». Повышается тревожность, стресс, снижается сила воли и концентрация внимания, перечисляет врач-сонолог.

Ещё одна причина негативного влияния телефона на сон: синий свет экрана, схожий с дневным светом и подавляющий выработку мелатонина - гормона, запускающего сон. Всё это может приводить к низкому качеству сна и даже

бессонице, а впоследствии - и к депрессивным состояниям.

Поэтому эксперт советует не использовать смартфон хотя бы за 30-60 минут до сна. Если же есть проблемы со сном или бессонница - лучше за два часа.

«Показано в экспериментах: стоит всего на неделю сократить по вечерам время, проведенное перед экраном, и сон улучшится - вы быстрее начнете засыпать, реже будут нужны снотворные», - отмечает Роман Бузунов.

Это время лучше потратить на чтение книги, водные процедуры или расслабляющие упражнения.

Для нормализации ночного сна специалисты также рекомендуют ложиться и вставать ежедневно в одно и то же время, даже в выходные. Постепенно организм адаптируется к этому и начнёт настраиваться на сон и пробуждение в определённое время.

Для полноценного восстановления организма необходимы комфортные условия сна. Поэтому стоит уделять внимание созданию правильной атмосферы в спальной комнате. Она должна быть темной, тихой и прохладной.

Не забудьте заранее проветривать спальню, поддерживая оптимальный температурный режим для здорового сна - 18-25°C.

Стоит ограничить потребление кофеина и алкоголя. Кофеин, содержащийся в кофе и энергетических напитках, замедляет процесс засыпания и ухудшает качество сна. Алкоголь же может вызвать сонливость и нарушить фазы сна, что приведёт к беспокойному и неполноценному отдыху.

Поможет организму подготовиться к ночному отдыху также разработка ритуалов перед сном. Это может быть чтение, прогулка, принятие теплой ванны или практика расслабляющих упражнений, например йога или медитация. Так организм сможет переключиться с активного состояния на спокойное и готовиться ко сну.

И наконец, необходимо обратить внимание на свой образ жизни в целом. Регулярная физическая активность помогает расслабиться и улучшить качество сна. При этом стоит избегать интенсивных тренировок непосредственно перед сном, так как они могут повысить уровень энергии и затруднить засыпание.

ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ

Понедельник, 19 января

ПЕРВЫЙ

05:00 "Доброе утро" 0+
 09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 03:00 Новости
 09:05 "Модный приговор" 0+
 09:55 "Жить здорово!" 16+
 10:40, 11:30, 01:05, 03:05 Подкаст.Лаб 16+
 12:35, 18:45 "Большая игра" 16+
 13:45, 14:15, 16:45, 17:15,
 22:45 "Время покажет" 16+
 15:00 "Давай поженимся!" 16+
 15:50 "Мужское/Женское" 16+
 19:50 "Пусть говорят" 16+
 21:00 Время
 21:45 Т/с "За полчаса до весны" 12+
 00:00 "Время героев" 16+

РОССИЯ 1

05:00 "Утро России"
 09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00,
 03:00 Вести
 09:30 Местное время
 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+
 11:30, 21:10 Вести. Местное время
 12:00, 18:00 "60 минут" Ток-шоу 12+
 14:30, 02:15, 03:30 Т/с "Райский" 16+
 17:00 "Малахов" 16+
 21:30 Т/с "Лимитчицы.
 Продолжение" 16+
 23:40 "Вечер
 с Владимиром Соловьёвым" 12+

НТВ

04:45, 08:25, 10:35 Т/с "Пёс" 16+
 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+
 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00,
 00:10 Сегодня
 13:25 "Чрезвычайное
 происшествие" 16+
 14:00 "Место встречи" 16+
 16:45 "За гранью" 16+
 17:50 "ДНК" 16+
 20:00 Т/с "Первый отдел" 16+
 22:15 Т/с "Ментовские войны" 16+
 00:30 Т/с "Паутина" 16+
 03:55 Д/с "По следу монстра" 16+

ТЮМЕНСКОЕ ВРЕМЯ

05:00, 07:00, 09:00 "Вечерний хэштег.
 Главное" 16+
 05:30, 06:30, 07:30, 08:30, 09:30,
 10:30 "Утро" 16+
 06:00, 08:00,
 10:00 "Большая область" 16+
 11:00 "Мамы в деле.
 Просто о сложном" 16+
 12:00, 02:30, 04:45 "Интервью" 16+
 12:15, 18:15 "СВОИ герои" 16+
 12:30, 18:30 Д/с "Неизвестная" 16+
 13:00, 14:00, 16:00 ТСН лайт 16+
 13:15 Д/ф "Бацилла Фрост" 16+
 14:15 Д/ф "Чапаев. Без анекдота" 16+
 15:00, 18:00, 19:00, 00:30 ТСН 16+
 15:15 Д/ф "Ирина Печерникова. От
 первой до последней любви" 16+
 16:15, 21:00 Т/с "Дорогой
 мой человек" 16+
 19:30, 01:00 "Вечерний хэштег" 16+
 20:30, 02:00 "Добрый вечер,
 Тюмень" 16+
 22:45 Т/с "Отец Матвей" 16+
 02:45 "Вместе по России.
 Удмуртская Республика" 16+

РОССИЯ К

06:30 Лето Господне. Святое
 Богоявление. Крещение Господне
 07:15 "Черные дыры. Белые пятна"
 07:55 "Невский ковчег. Теория
 невозможного. Симон Гельберг"
 08:25, 22:15 Т/с "Мерз".
 Мерз у багажей"
 10:00, 12:30, 17:00, 19:30,
 23:55 Новости культуры
 10:15 "Наблюдатель"
 11:10 ХХ век. "Это наша профессия"
 11:45 Д/ф "Доживём до понедельника.
 Счастье - это когда
 тебя понимают".
 12:45 Новости. Подробно. Арт
 13:00 Д/ф "Колонна для Императора"
 13:50 Евгений Колобов. Острова
 14:30 X/ф "Капитан Немо"
 15:45 Д/ф "Всё красота в прямой линии"
 16:30 "Предвигники.
 Владимир Беклемищев"
 17:15 Кристальные истории.
 "Дело Ивана Полоскова"
 17:35 Мастера российской
 концертной сцены
 18:30 "Рассказы из русской истории"
 19:45 "Главная роль"
 20:05 "Правила жизни"
 20:35 "Спокойной ночи, малыши!"
 20:50 Больше чем любовь.
 Черубина де Габриак
 21:35 "Сати. Нескучная классика..."
 00:10 Д/с "Тайнственные города майя.
 Тикаль"
 01:00 Д/ф "Ираклий Андроников
 о русских тройках"

СТС

06:00, 04:25 М/с "Отель "У овечек" 0+
 06:25 М/с "Маша и Медведь" 0+
 08:20 М/ф "Как приручить
 монстров" 6+
 09:55 М/ф "Как поймать перо
 жар-птицы" 0+
 11:20 М/ф "Крепость:
 щитом и мечом" 6+
 12:55 М/ф "Князь Владимир" 16+
 14:25 М/ф "Царство
 против разбойников" 6+
 15:50 X/ф "Учителя года" 12+
 17:55, 19:00 Т/с "Вечерняя школа" 16+
 20:00 X/ф "Волна" 16+
 22:05 X/ф "Тайфун" 16+
 23:45 X/ф "Разлом" 16+
 01:25 X/ф "Авангард.
 Арктические волки" 12+
 03:00 X/ф "Геракл: Начало легенд" 12+

5 КАНАЛ

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 "Известия" 16+
 05:25, 09:30, 00:30 Т/с "Великолепная
 пятёрка" 16+
 08:05 "Фирменный рецепт" 12+
 08:40 "Знание - сила" 12+
 14:20 Т/с "След" 16+
 00:00 "Известия. Итоговый выпуск" 16+

Вторник, 20 января

ПЕРВЫЙ

05:00 "Доброе утро" 0+
 09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 03:00 Новости
 09:05 "Модный приговор" 0+
 09:55 "Жить здорово!" 16+
 10:40, 11:25, 13:45, 14:15, 16:45, 17:15,
 22:45 "Время покажет" 16+
 11:40, 18:45 "Большая игра" 16+
 15:00 "Давай поженимся!" 16+
 15:50 "Мужское/Женское" 16+
 19:50 "Пусть говорят" 16+
 21:00 Время
 21:45 Т/с "За полчаса до весны" 12+
 00:00, 03:05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05:00 "Утро России"
 09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00,
 03:00 Вести
 09:30 Местное время
 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+
 11:30, 21:10 Вести. Местное время
 12:00, 18:00 "60 минут" Ток-шоу 12+
 14:30, 02:15, 03:30 Т/с "Райский" 16+
 17:00 "Малахов" 16+
 21:30 Т/с "Лимитчицы.
 Продолжение" 16+
 23:40 "Вечер
 с Владимиром Соловьёвым" 12+

НТВ

04:40, 08:25, 10:35 Т/с "Пёс" 16+
 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+
 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00,
 00:10 Сегодня
 13:25 "Чрезвычайное
 происшествие" 16+
 14:00 "Место встречи" 16+
 16:45 "За гранью" 16+
 17:50 "ДНК" 16+
 20:00 Т/с "Первый отдел" 16+
 22:15 Т/с "Ментовские войны" 16+
 00:30 Т/с "Паутина" 16+
 01:10 Т/с "Агентство
 скрытых камер" 16+

ТЮМЕНСКОЕ ВРЕМЯ

05:00, 06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:00,
 12:00, 15:00, 18:00, 19:00, 00:30 ТСН 16+
 05:30, 06:30, 07:30, 08:30, 09:30,
 10:30 "Утро" 16+
 11:00, 19:30, 01:00 "Вечерний хэштег" 16+
 12:15, 15:45, 18:15 "Интервью" 16+
 13:00, 14:00, 16:00 ТСН лайт 16+
 13:15 Д/ф "Чапаев. Без анекдота" 16+
 14:15 Д/ф "СВОИ герои" 16+
 14:30 Д/с "Влюблённые в Россию" 16+
 15:15 Д/с "Жизнь
 замечательных идей" 16+
 16:15, 21:00 Т/с "Дорогой
 мой человек" 16+
 20:30, 02:00 "Добрый вечер,
 Тюмень" 16+
 22:45 Т/с "Отец Матвей" 16+
 00:30 ТСН 16+
 02:45 "Вместе по России.
 Северная Осетия" 16+
 04:00 "Новости. Омутнинское" 16+
 04:15 "День за днём" 16+
 04:30 "Новости Ишима" 16+

РОССИЯ К

06:30 "Диалоги о животных.
 Минский зоопарк"
 07:20, 13:00 Д/с "Тайнственные города
 майя. Тикаль"
 08:25, 22:15 Т/с "Мерз".
 Мерз у багажей"
 10:00, 12:30, 17:00, 19:30,
 23:55 Новости культуры
 10:15 "Наблюдатель"
 11:10 XX век.
 Ямalo-Ненецкий
 автономный округ" 16+
 03:45 "Новости Юрги" 16+
 04:00 "Новости Упорово" 16+
 04:15 "День за днём" 16+
 04:30 "Новости Ишима" 16+

СТС

06:30 "Диалоги о животных.
 Минский зоопарк"

Среда, 21 января

ПЕРВЫЙ

05:00 "Доброе утро" 0+
 09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 03:00 Новости
 09:05 "Модный приговор" 0+
 09:55 "Жить здорово!" 16+
 10:40, 11:25, 13:45, 14:15, 16:45, 17:15,
 22:45 "Время покажет" 16+
 11:40, 18:45 "Большая игра" 16+
 15:00 "Давай поженимся!" 16+
 15:50 "Мужское/Женское" 16+
 19:50 "Пусть говорят" 16+
 21:00 Время
 21:45 Т/с "За полчаса до весны" 12+
 00:00, 03:05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05:00 "Утро России"
 09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00,
 03:00 Вести
 09:30 Местное время
 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+
 11:30, 21:10 Вести. Местное время
 12:00, 18:00 "60 минут" Ток-шоу 12+
 14:30, 02:15, 03:30 Т/с "Райский" 16+
 17:00 "Малахов" 16+
 21:30 Т/с "Лимитчицы.
 Продолжение" 16+
 23:40 "Вечер
 с Владимиром Соловьёвым" 12+

НТВ

04:45, 08:25, 10:35 Т/с "Пёс" 16+
 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+
 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00,
 00:10 Сегодня
 13:25 "Чрезвычайное
 происшествие" 16+
 14:00 "Место встречи" 16+
 16:45 "За гранью" 16+
 17:50 "ДНК" 16+
 20:00 Т/с "Первый отдел" 16+
 22:15 Т/с "Ментовские войны" 16+
 00:30 Т/с "Паутина" 16+
 01:10 Т/с "Агентство
 скрытых камер" 16+

ТЮМЕНСКОЕ ВРЕМЯ

15:00 Д/ф "Взвод Тоболиных.
 Литературный подвиг
 фронтовика" 16+
 15:40 Д/ф "Бацилла Фрост" 16+
 16:15, 17:15, 21:00 Т/с "Дорогой
 мой человек" 16+
 17:00, 18:00, 19:00 ТСН лайт 16+
 18:15, 03:45 "СВОИ герои" 16+
 18:30 Д/с "Неизвестная" 16+
 19:15, 02:30, 04:45 "Интервью" 16+
 19:30, 01:00 "Вечерний хэштег" 16+
 20:30, 02:00 "Добрый вечер,
 Тюмень" 16+
 22:45 Т/с "Отец Матвей" 16+
 00:30 ТСН 16+
 02:45 "Вместе по России.
 Северная Осетия" 16+
 04:00 "Новости. Омутнинское" 16+
 04:15 "День за днём" 16+
 04:30 "Новости Ишима" 16+

РОССИЯ К

10:00, 12:30, 17:00, 19:30,
 23:55 Новости культуры
 10:15 "Наблюдатель"
 11:10, 01:10 XX век.
 "Гости бывают разные"
 12:15 Кристальные истории.
 "Геолог Урванцев.
 Колумб Севера"
 12:45 Новости. Подробно. Кино
 13:00 Д/с "Тайнственные
 города майя.
 Чичен-Ица"
 13:50 Острова. Валентин Ежов
 14:30 X/ф "Капитан Немо"
 15:45 "Белая студия"
 16:30 "Библейский сюжет"
 17:15 Д/с "Жил-был царь.
 Государева супруга"
 17:45 Мастера российской
 концертной сцены
 18:45 "Семинар. Музыкальный
 код мозга"
 19:45 "Главная роль"
 20:05 "Правила жизни"
 20:35 "Спокойной ночи, малыши!"
 20:50 "Абсолютный слух"
 21:30 Власть факта.
 "Советская школа:
 опыт реформ"
 22:15 Т/с "М

ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ

Суббота, 24 января

ПЕРВЫЙ

06:00 "Доброе утро. Суббота" 0+
 09:00 "Умницы и умники" 12+
 09:45 "Слово пастиря" 0+
 10:00, 12:00, 18:00 Новости
 10:15 Д/Ф "Вячеслав Добринин.
 От первой до последней ноты" 12+
 11:10 "Вспомнил все" 12+
 12:15 "Поехали!" 12+
 13:10 X/Ф "Бег" 12+
 16:55 "Кто хочет стать миллионером?" 12+
 18:20 "Ледниковый период" 12+
 21:00 Время
 21:35 "Сегодня вечером" 16+
 00:10 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05:00 "Утро России. Суббота"
 08:00 Местное время. Суббота
 08:35 "По секрету всему свету"
 09:00 "Формула еды" 12+
 09:25 "Пятро на одного"
 10:10 "Сто к одному"
 11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести
 11:30 "Наша. Военкоры" 12+
 12:00 "Доктор Мясников" 12+
 13:00 "Большие перемены"
 14:30, 20:50 Вести. Местное время
 14:50 "Юмор! Юмор! Юмор!!" 16+
 17:50 "Привет, Андрей!" 12+
 21:00 X/Ф "Изумрудный рай" 16+
 00:40 X/Ф "Крестная" 12+

НТВ

04:40 X/Ф "Ноль" 16+
 06:20 "Жди меня" 12+
 07:20 "Смотр" 0+
 08:00, 10:00, 16:00 Сегодня
 08:20 "Поехали, поедим!" 16+
 09:20 "Едим дома" 0+
 10:20 "Главная дорога" 16+
 11:00 "Живая еда" 12+
 12:00 "Квартирный вопрос" 0+
 13:00 "Саты" 16+
 14:00 "Неограниченные возможности" 16+
 15:00 "Своя игра" 0+
 16:20, 02:00 "ЧП. Расследование" 16+
 17:00 "Следствие вели..." 16+
 19:00 "Центральное телевидение" 16+
 20:20 Т/с "Первый отдел" 16+
 22:40 Т/с "Ментовские войны" 16+
 00:40 "Квартирник НТВ у Маргулиса" 16+
 02:35 "Дачный ответ" 0+
 03:25 X/Ф "Служу Отечеству!" 16+

ТЮМЕНСКОЕ ВРЕМЯ

05:00, 06:00, 07:00, 08:00, 10:00, 12:00 ТСН 16+
 05:30, 06:30, 07:30, 08:30, 10:30,
 12:30 "Большая область" 16+
 09:00 "Яна супыш" 12+
 09:30 "Себер йолдызылары" 12+
 09:45 "Интервью" 16+
 11:00 "День здоровья" 16+
 11:30 Мультфильмы 12+
 12:15 "Бездолов лайф" 16+
 13:00 X/Ф "Тайна королевы Анны, или
 Мушкетёры 30 лет спустя" 12+
 15:40 X/Ф "Возвращение мушкетеров, или
 Сокровища кардинала Мазарини" 12+
 17:45 Д/Ф "В поисках Казанова" 16+
 18:30 "Вечерний хэштег. Главное" 16+
 19:00 "Своя колея" 16+
 20:30 X/Ф "Агенты КГБ
 тоже влюблёнятся" 12+
 22:00 Т/с "Больше, чем врач" 12+
 01:10 X/Ф "Инсайт" 16+
 02:50 "Вместе по России Омская область" 16+
 04:20 "Новости Упорово" 16+
 04:30 "Новости. Казанская" 16+
 04:45 "Новости Викулово" 16+

РОССИЯ К

06:30 "Библейский скюжет"
 07:05 М/Ф "Голубая стрела", "Дед Мороз и лето"
 07:45 Х/Ф "Переходим к любви"
 09:55 Старейшие музыкальные коллектиды
 России. Персимфанс
 10:25 X/Ф "Вертикаль"
 11:40 Д/СИ "Коллекция".
 Большой Египетский музей"
 12:10 "Чёрные дыры. Белые пятна"
 12:50, 00:55 Д/С "Водный мир Острова Комодо"
 13:45 "Рассказы из русской истории"
 15:05 "Почек эпохи. Михаил Ромм. Я - человек
 очень редкой профессии..."
 15:35 X/Ф "Адмирал Ушаков"
 17:20 Больше чем любовь.
 Игорь и Ирина Моисеевы
 18:00 Концерт Государственного академического
 ансамбля народного танца имени
 Игоря Моисеева в Государственном
 Кремлёвском дворце
 19:30 Новости культуры
 19:45 Оттепель. В добрый час. Никита Михалков
 20:00 X/Ф "Под северным сиянием"
 22:00 "Агора" Ток-шоу
 23:00 X/Ф "Церемония" 16+
 01:40 Искатели.
 "Подземный дом
 Баганковского холма"
 02:30 М/Ф для взрослых "А в этой сказке
 было так...", "Шут Балакирев"

СТС

06:00, 03:50 М/С "Отель "У овечек" 0+
 06:30 М/С "Маша и Медведь" 0+
 07:10 М/Ф "Гномы в деле" 6+
 08:40 М/Ф "Супергномы" 12+
 10:10 М/Ф "Ленивая семейства" 6+
 11:55 X/Ф "Хранители пяти королевств" 12+
 14:05 X/Ф "Охота на монстра 2" 12+
 16:20 X/Ф "Панда из космоса" 12+
 19:05 X/Ф "Мой шпион" 12+
 21:00 X/Ф "В потерянных землях" 18+
 22:45 X/Ф "Другой мир" 18+
 00:50 X/Ф "Другой мир 2: Эволюция" 18+
 02:25 X/Ф "день спасения Земли" 18+

5 КАНАЛ

05:00, 05:15, 05:55, 06:40, 07:25, 08:15, 10:05,
 10:10, 11:05, 12:00, 13:00, 13:55, 14:45, 15:45,
 16:40, 17:35, 18:30 1/с "Условный мент - 4" 16+
 09:00 "Страна советов" 16+
 19:25, 20:20, 21:15, 22:10,
 23:05 Т/с "Условный мент - 5" 16+
 00:00 "Известия. Главное" 16+
 01:05 "Светская хроника" 16+
 02:10, 02:50 Т/с "Филин-3" 16+
 03:30, 04:15 Т/с "Свидетели" 16+

Воскресенье, 25 января

ПЕРВЫЙ

06:00, 10:00, 12:00, 18:00 Новости
 06:10 "Играй, гармонь любимая!" 12+
 06:55 "Часовой" 12+
 07:25 "Здоровье" 16+
 08:30 "Золотая коллекция Союзмультифильма" 0+
 09:10 "Непутевые заметки" 12+
 09:30 "Мечталлион" 12+
 10:15 "Жизнь других" 12+
 11:05 "Повара на колесах" 12+
 12:15 "Будем жить!" 16+
 13:10 Д/Ф "Владимир Высоцкий.
 Больше, чем поэт" 16+
 15:30 X/Ф "Высоцкий. Спасибо, что живой" 16+
 19:00 "Доктор Шлагер" 12+
 21:00 Время
 23:00 "Своя колея" 16+
 00:40 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05:20, 01:40 X/Ф "Девушка в приличную семью" 16+
 07:20 "В кругу друзей"
 08:00 Местное время. Воскресенье
 08:35 "Когда все дома"
 09:25 "Утренняя почта"
 10:10 "Сто к одному"
 11:00, 14:00, 17:00 Вести
 11:30 "Наша. Военкоры" 12+
 12:00 "Доктор Мясников" 12+
 13:00 "Судьба человека
 с Борисом Корчевниковым" 12+
 14:30 Вести. Местное время
 15:00 "Парад юмора" 16+
 17:50 "Песни от всей души" 12+
 20:00 Вести недели
 22:30 "Москва. Кремль. Путин."
 23:00 "Воскресный вечер
 с Владимиром Соловьевым" 12+

НТВ

05:00 X/Ф "Тонкая штука" 16+
 06:40 "Центральное телевидение" 16+
 08:00, 16:00 Сего дня
 08:20 "У нас выигрывают!" 12+
 10:20 "Первая передача" 16+
 11:00 "Чудо техники" 12+
 12:00 "Дачный ответ" 0+
 13:00 "НашПотребНадзор" 16+
 14:00 "Однажды..." 16+
 15:00 "Своя игра" 0+
 16:20 "Человек в праве" 16+
 17:00 "Скандалы. Интриги. Расследования" 16+
 18:00 "Новые русские сенсации" 16+
 19:00 Итоги недели
 20:20 X/Ф "Кровь за кровь" 16+
 00:20 "Звезды сошлись" 16+
 01:55 "Основано на реальных событиях" 16+

ТЮМЕНСКОЕ ВРЕМЯ

05:00, 06:00, 07:00, 08:00, 09:00,
 10:00 ТСН-Дайджест 16+
 05:15, 06:15, 08:15, 09:15,
 10:15 "Утро. Лучшее за неделю" 16+
 07:15 "Яна супыш" 12+
 07:45 "Себер йолдызылары" 12+
 11:00 "Мамы в деле. Просто о сложном" 16+
 12:00 "Вечерний хэштег" 16+
 13:00 Т/с "Больше, чем врач" 12+
 16:15 X/Ф "Инсайт" 16+
 18:00 "Своя колея" 16+
 19:30 "Большая область" 16+
 20:00, 02:35 "Вечерний хэштег. Главное" 16+
 20:30 X/Ф "Тайна королевы Анны, или
 Мушкетёры 30 лет спустя" 12+
 23:10 X/Ф "Возвращение мушкетеров, или
 Сокровища кардинала Мазарини" 12+
 01:10 X/Ф "Агенты КГБ тоже влюблёнются" 12+
 03:00 "Вместе по России. Смоленская область" 16+
 04:30 "Новости. Омутнинское" 16+
 04:45 "Новости Гольшманово" 16+

РОССИЯ К

06:30 М/Ф "Рики Тики Тави",
 "Бременские музыканты",
 "По следам бременских музыкантов"
 07:40 X/Ф "Семьи Запечиных"
 09:55 Тайны старого чердака.
 "Страх путешествий"
 10:25 Д/Ф "Курсовая работа"
 11:10 X/Ф "Сыны"
 12:40 "Дом учёных. Глеб Сухоруков"
 13:10 Неизвестные маршруты России. "Бурятия.
 От Улан-Удэ до Белого камня"
 13:50 "Невский ковчег. Теория невозможного.
 Лидия Савченко"
 14:20 Игра в бисер. Анна Ахматова. "Реквием"
 15:05 Д/С "Элементы".
 Почему скульптура всегда
 опаздывает?"
 15:35 X/Ф "Корабли штурмуют бастионы"
 17:10 "Пешком..."
 Псков древний
 17:45 "Эстрада, которую нельзя забыть"
 18:35 Д/Ф "Александр Невский.
 Между Востоком и Западом"
 19:30 Новости культуры
 20:25 X/Ф "Вертикаль"
 21:40 Пласидо Доминго.
 Гала-концерт "Весна.
 Любовь. Опера"
 23:55 X/Ф "Переходим к любви"
 02:05 Искатели.
 "Секретный завод Сименса"

СТС

06:00, 05:15 М/С "Отель "У овечек" 0+
 06:30 М/С "Маша и Медведь" 0+
 07:30 М/Ф "Косолапый агент" 6+
 09:25 М/Ф "Бернард. Миссия Марс" 6+
 11:20 М/Ф "Маугли дикой планеты" 6+
 13:15 X/Ф "Голос из космоса" 6+
 15:20 X/Ф "Макс Стил" 16+
 17:10 X/Ф "Посвящённый" 12+
 19:05 X/Ф "Модификатор" 16+
 21:00 X/Ф "Меган. К вашим услугам" 18+
 22:55 X/Ф "Дитя робота" 16+
 00:50 X/Ф "Мармелад" 18+
 02:25 X/Ф "Невезучие" 16+
 03:50 X/Ф "Папаша" 16+

5 КАНАЛ

05:00, 05:45, 06:25, 07:10, 01:35, 02:25, 03:05,
 03:50 Т/с "Любовь с оружием" 16+
 08:05, 08:55, 09:30, 10:20, 11:10, 12:05, 13:00,
 13:55, 14:45 Т/с "Пилигрим-4" 16+
 09:00 "Фирменный рецепт" 12+
 15:40, 16:35, 17:30, 18:25, 19:20, 20:15,
 21:10 Т/с "Наш спецназ - 4" 16+
 22:05, 23:00, 23:55,
 00:45 Т/с "Снайпер. Офицер СМЕРШ" 12+

Изменение перенесли

В Тюменском регионе установлены тарифы
 на электрическую энергию на 2026 год

ПОТРЕБИТЕЛЮ

**Ежегодное изменение тарифов на
 электроэнергию для населения и
 приравненных к нему потребителей
 в 2026 году переносится с 1 июля на
 1 октября. Об этом сообщила Феде-
 ральная антимонопольная служба
 РФ.**

С 1 января 2026 года внесены изменения
 в Налоговый кодекс РФ по увеличению
 ставки налога на добавленную
 стоимость с 20% до 22%. В связи с
 чем рост стоимости продукции (товаров,
 работ, услуг) и, соответственно, платы за
 электроэнергию запланирован с января 2026 года. В среднем
 прирост одноставочного тарифа с 1
 января 2026 года к действующему
 тарифу с 1 июля 2025 года составит
 1,7%. Стоимость электроэнергии по-
 прежнему будет рассчитываться по
 трем диапазонам в зависимости от
 количества потребленной электроэнергии. Размер тарифов на электроэнергию и
 диапазоны объемов потребления установлены распоряжением
 Региональной энергетической комиссии Тюменской области, ХМАО-Югры,
 ЯНАО от 26.12.2025 № 62.

Так, например, для жителей сельской
 местности, а также горожан, чьи
 дома оборудованы электроплитами и
 электроотопительными установками
 либо чем-то одним из этого, одноставочный
 тариф с 1 января 2026 года для 1-го диапазона энергопотребления составит
 3 руб./кВт*ч, для 2-го диапазона

энергопотребления – 7,14 руб./кВт*ч,
 для 3-го – 10,47 руб./к

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Уважаемый
ВАЛЕРИЙ АФОНАСЬЕВИЧ РОМАНОВ!

Поздравляем Вас с 70-летием!
Желаем счастья, долголетия,
Здоровья крепкого, добра,
Чтоб жизнь нескучно была.
Побольше сил, энергии, терпенья,
Всех планов и желаний исполненья,
Наполненных любовью дней,
Добром, заботой близких и друзей!

С уважением, генеральный директор
А.В.Колесников, коллектив и совет
ветеранов АО « Исетскпассажиравто-
транс»

РАЗНОЕ

СРОЧНО! Сдам квартиру 3-комнатную на 3-м этаже пятиэтажного дома в районе Червишевского тракта, г.Тюмень. Тел.: 8 950 496 32 98

ПИЛОМАТЕРИАЛ в наличии и под заказ. **ЗАТОЧКА ЦЕПЕЙ БЕНЗОПИЛ** с.Шорохово. **РАСПИЛОВКА ЛЕСА**. Работаем быстро и качественно. **ОПИЛ, СРЕЗКА бесплатно**. Тел.: 8 912 393 11 11

Для всех, кто оказался в сложной жизненной ситуации

ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ

8 (34537) 26003

Профилактика суицида среди населения

pb.yanao.ru

РАБОТА

В 000 «Племенная индейка» на работу ТРЕБУЮТСЯ:
- рабочий по мойке корпусов
- от 60 000 р.;
- электрик - от 54 000 р.;
- оператор по искусственно-му осеменению птицы - от 80 000 р.;
- зоотехник - 110 000 р.;
- технолог (муж.) - 70 000 р.;

Всю информацию можно узнать по адресу:
с.Исетское,
ул.40 лет Победы, д.21, стр. 1.
Тел.: 8 952 345 94 78

ПОКУПАЕМ

Любой АВТОМОБИЛЬ. Дорого. Тел.: 8 912 835 02 96

АВТО в любом состоянии. Тел.: 8 996 320 97 87

По вопросам рекламы в газете «Заря»:
2-19-09, 8 991 896 14 10, zaryareklama@mail.ru

e-mail: redzarya@rambler.ru

Выпуск издания осуществлён при финансовой поддержке Правительства Тюменской области и Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации

Цена 11 руб. 37 коп.

УЧРЕДИТЕЛЬ:
департамент
общественных связей
Тюменской области
625004, г.Тюмень, ул.Володарского, 45

РЕДАКЦИЯ, ИЗДАТЕЛЬ:
АО «ИИЦ «ЗАРЯ»
626380, Тюменская обл., с.Исетское,
ул.Свердлова, 13

главный редактор О.В.БЕШЕНЦЕВА,
приёмная
главный бухгалтер,
обозреватель сельского хозяйства,
обозреватель молодёжной политики,
по вопросам рекламы и объявлений,

тел.: 8 (34537) 2-14-11
тел.: 8 (34537) 2-12-36
тел.: 8 (34537) 2-14-65
тел.: 8 (34537) 2-12-27
тел.: 8 (34537) 2-11-87
тел.: 8 (34537) 2-19-09

ГАЗЕТА ЗАРЕГИСТРИРОВАНА
Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, ХМАО-Югре и ЯНАО

Электронный набор и вёрстка
АО «ИИЦ «Заря»
Отпечатано
в АНО «ИИЦ «Красное знамя»,
625031, г.Тюмень, ул.Шишкова, 6

Заказ № 75
Объём 2 п. л. ф. А 2

Мнение авторов публикаций может не совпадать с точкой зрения редакции.
За содержание объявлений и рекламы
ответственность несёт рекламодатель

ПРОДАЁМ

ДОМ НОВЫЙ, с.Исетское.
Тел.: 8 912 390 28 90

СТЕНКУ-ГОРКУ, ДИВАН.
Тел.: 8 919 952 49 84

КРОВЛИ, ФАСАДЫ в Исетском, ул.Светлая, 13. Тел.: 8 902 812 77 77

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ от производителя. Замер, доставка бесплатно. Пенсионерам - скидки.
Тел.: 8 982 933 08 63

20-16

ПЕЧЬ банную, БАК (нержавейка), ТРУБУ вытяжную. Доставка.
Тел.: 8 922 564 98 27

ПЕЧЬ в баню, БАК (нержавейка).
Доставка. Тел.: 8 963 008 46 67,
8 922 577 88 50

25-2

ПЕЧЬ банную (комплект), СРУБ банный. Тел.: 8 908 868 89 29

ДРОВА колотые.
Тел.: 8 952 344 69 79

ДРОВА. Тел.: 8 982 780 62 00

ПОРОСЯТ, солёное САЛО.
Тел.: 89829892479

Комбикорм гранулированный
фирмы «Весёлый Мельник»
(вся фасовка 40 кг):

- для кур несушек пк1, для цыплят от 1 до 7 недель пк2, для цыплят от 5 недель пк6; для дойных коров кк60; свиной СКК-58; универсальный комбикорм; ПЗК92 для откорма кроликов.

Комбикорм гранулированный
фирмы «АгроКолос»
(вся фасовка 30 кг):

- ПК 1-2 для кур-несушек; для с/х птиц; КК 60 для дойных коров; СКК 58 для откорма свиней; кормосмесь универсальная.

Дополнительная продукция:

- отруби пшеничные (рассыпные), 25 кг; мука высший сорт, 10 кг; мука высший сорт, 25 кг; пшеница (цельное зерно), 35 кг.

Цены уточняйте у оператора.

Бесплатная доставка по с.Исетское и Исетскому району каждый понедельник и среду. Занос мешков БЕСПЛАТНО. При объёме от 1 тонны действует скидка 5% (уточняйте у оператора).

Заявки принимаем пн-пт -

с 8:00 до 17:00, сб-вс - выходной.

Тел.: 8 950 495 22 00

ЛЕС на корню, деляны 20-120 кубов.
Тел.: 8 912 393 11 11

КРУПНЫЙ РОГАТЫЙ СКОТ.
Тел.: 8 912 996 93 99

ПРИЦЕП. Тел.: 8 919 599 57 46

ПРИГЛАШАЕМ

ГЛАЗЦЕНТР
микрохирургия глаза

23 января
с.Исетское,
«ЦРБ»,
ул.Кирова д. 91

ВЫЕЗДНАЯ
диагностика зрения
1 000 Р

В диагностику входит: обследование на современном оборудовании, осмотр глазного дна, УЗИ глаза и сетчатки, консультация врача.

Отбор пациентов на лечение:

- катаракты (в том числе по полисам ОМС);
- глаукомы;
- патологий сетчатки (ИВВ в том числе по полисам ОМС);
- близорукости, дальнозоркости, астигматизма.

Запись по телефону
8 800 707-47-87



Отсканируйте,
чтобы узнать
больше

имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

ООО «ГлазЦентр-Тюмень» Лицензия ЛО41-01027-72/00648948 от 25.04.2013 года г. Тюмень, Червишевский тракт, д. 2, помещ. 1

20 января в с.Исетское на рынке "Кооператор" с 9:00 до 12:30 **ВАЛЕНКИ-САМОКАТКИ, ТАПОЧКИ, КАЛОШИ** на валенки и пуховые изделия

INVITRO

Акции,
расписание врачей!

Разные виды анализов (сдача крови, прием мочи и кала) - каждый день!

Проводим ДНК - определение родства!

21.01 - гастроэнтеролог + УЗИ;

22.01 - невролог;

24.01 - кардиолог (комплекс: прием врача+УЗИ+ЭКГ);

25.01 - гинеколог;

26.01 - фелобиолог+УЗИ;

30.01 - ЛОР (удаление ушных пробок), СУРДОЛОГ (проверка слуха, подбор слуховых аппаратов).

До 31 января 2026 г. - скидка на тесты по щитовидной железе.

Тел.: 8 992 313 40 40, 8 (34537) 2-08-07.

Адрес: с.Исетское, ул.Горького, 8.

имеются противопоказания.

необходима консультация специалиста.

Номер ЛО Л041-01107-72/00314580 от 05.07.2017 г.

УСЛУГИ

РЕПЕТИТОР по русскому языку в с.Исетское подготовит к ОГЭ и ЕГЭ.
Тел.: 8 950 496 32 98

ЧИСТКА ПОДУШЕК.

Тел.: 8 912 527 94 75

УНИЧТОЖЕНИЕ клопов, тараканов, блох. Тел.: 8 912 308 77 04

Вакуумная ЧИСТКА печных ДЫМОХОДОВ без разбора печи, без пыли и грязи. Тел.: 8 965 868 48 88

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ (монтаж).

Тел.: 8 922 485 98 83

ВЫКАЧКА КАНАЛИЗАЦИИ, СЕПТИКА, 5 м³. Тел.: 8 902 622 83 55

УСЛУГИ АССЕНИЗАТОРА, с.Исетское и Исетский район! Работаем без выходных дней! Объём цистерны от 1 до 12,4 м. куб. (самый большой в районе). Подача машины в день обращения! В сельских поселениях района условия индивидуальные. На объёмы до 8 м. куб. цены договорные. Подробности по телефону: 8 982 985 07 99

АССЕНИЗАТОР, 6, 11 м³. Индивидуальные цены от объёма. Предоставление платёжных документов.

Тел.: 8 952 678 99 11

СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМОВ (все виды работ). Тел.: 8 912 390 28 90

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
выполнит любые виды работ
Внутренняя отделка
Ремонт крыши, заборов, отмостки, сарая, веранды и многое другое
Пенсионерам и участникам СВО скидки 15-30%
8-912-392-98-45 Виталий



ОСТАНОВКА ЗАПОЯ КОДИРОВАНИЕ

Врач высшей категории
В.И.КУЗНЕЦОВ

8 919 580 29 04

имеются противопоказания. Лиц. № ЛО-45-01-000153 от 28.01.2014 г.

необходима консультация специалиста

ИСЕТСКАЯ РИТУАЛЬНАЯ СЛУЖБА
Ритуальные услуги и товары
КРУГЛОСУТОЧНО.
Доставка умерших до морга,
копка могил.

Скид