



Новое постановление

Сопровождающим ветеранов СВО на лечение компенсируют затраты на проезд, жильё и питание.

Постановление, утверждающее правила предоставления и оплаты таких услуг в 2026 году, подписал председатель правительства Михаил Мишустин.

Ветераны боевых действий, участвовавшие в СВО, смогут приезжать на лечение в реабилитационные центры Социального фонда России вместе с сопровождающими, которым также будут оплачены проезд, проживание и питание.

Речь идёт о сопровождении на санаторно-курортное лечение или медицинскую реабилитацию участников спецоперации, получивших инвалидность I группы или нуждающихся в сопровождении по медицинским показаниям. Расширен также механизм компенсации расходов на проезд к месту лечения и обратно. С текущего года можно будет сразу получить билеты через Социальный фонд.

Чтобы оформить заявление на предоставление таких услуг, нужно воспользоваться единым порталом госуслуг или самостоятельно посетить МФЦ или территориальное отделение Социального фонда.

ИА «Тюменская линия»

Индексация пенсий

С 1 января Отделение СФР по Тюменской области проиндексировало страховые пенсии на 7,6 %.

Январская индексация охватила более 365 тысяч пенсионеров региона, сообщает информационный центр правительства Тюменской области. Средний размер прибавки составил 2 тысячи рублей. При этом сумма увеличения индивидуальна для каждого получателя и зависит от размера его страховой пенсии.

Отмечается, что индексация распространяется на всех получателей страховых пенсий – как на неработающих пенсионеров, так и на тех, кто продолжает трудовую деятельность.

Одновременно на 7,6 % проиндексированы стоимость одного пенсионного коэффициента – до 156,76 руб. и размер фиксированной выплаты к страховой пенсии – до 9584,69 руб.

Элона КАРАМЯНЦ

Отбор на службу

В Тюменской области продолжается отбор на службу по контракту с повышенными выплатами.

Сегодня это 3 миллиона 400 тысяч рублей.



Фото департамента общественных связей Тюменской области

Ежедневно в зону СВО отправляются от 15 человек, 30 % из которых – женщины. Кандидаты проходят военно-врачебную комиссию, психологический отбор и собирают необходимый пакет документов. После чего происходит отправка в воинскую часть. Чаще это мотострелковые, десантные войска и морская пехота. Сегодня самое востребованное направление – беспилотные войска.

Получить подробную информацию можно:

По телефонам: 117 (с мобильного) или 8 (3452) 79-19-05.

В пункте отбора на военную службу по контракту по адресу: г. Тюмень, ул. Республики, 2/1.

На официальном сайте: службапоконтракту72.рф.

Спорт как способ личностного роста

Николай Рейн – яркий пример приверженности здоровому образу жизни.

Спорт в жизни Николая с раннего детства занимает важное место, формируя его силу, выносливость и целеустремлённость, а также закладывая основы здорового образа жизни и дисциплины.

Сладковец занимается гиревым спортом, входит в состав муниципальной сборной команды и достиг в этом направлении хороших результатов – призёр региональных соревнований.

Также Николай стал победителем в конкурсе «Самый сильный человек Сладковского района» в 2023 году, обладает «золотым» знаком физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а в 2025 году стал победителем муниципального конкурса «Золотая молодёжь» в номинации «Молодые спортсмены».

– Спорт для меня – это способ личностного роста и постоянного самосовершенствования. Основой мотивации становится не соревнование с другими, а преодоление собственных возможностей, – говорит Н. Рейн.

В тренировочном процессе важна не только физическая составляющая, но и умение правильно настраиваться на занятия, отмечает Николай.

– Гиревой спорт требует систематичности и постепенного увеличения нагрузки. Стараюсь посещать тренажёрный зал через день, давая мышцам отдохнуть и восстановиться. Это помогает избежать травм и обеспечивает стабильный рост спортивных результатов, – рассказывает спортсмен. – Кроме того, тренировки включают не только работу с гирями, но и общеукрепляющие упражнения, такие как отжимания и подтягивания: это способствует всестороннему развитию организма и помогает добиться отличных результатов при сдаче нормативов ГТО.



В спорте важно видеть не только физическую нагрузку, но и способ раскрыть свои возможности, считает Николай Рейн.

//Фото автора

Николай благодаря упорным тренировкам смог выполнить нормативы третьего разряда и теперь стремится к более высоким достижениям.

– У меня нет секретных методик. Успех достигается упорным трудом и последовательностью. Регулярные занятия, чётко поставленные задачи, поддержка семьи и участие в соревнованиях

– основа спортивных побед, – говорит сладковец.

Совет для начинающих от Николая – ставить перед собой чёткие и достижимые цели, которые можно постепенно реализовывать. Терпение и настойчивость являются ключевыми качествами, позволяющими не бросать занятия на первых трудных этапах.

В планах у сладковского спортсмена – стать лучшим на Кубке Тюменской области по гиревому спорту и выполнить нормативы для присвоения звания «Кандидат в мастера спорта». А постоянное совершенствование техники и повышение физической нагрузки в связке с дисциплиной непременно помогут ему в этом.

Элона КАРАМЯНЦ

Погода
в нашем районе

17 ЯНВАРЯ
НОЧЬ -23 ДЕНЬ -20

СБ

18 ЯНВАРЯ
НОЧЬ -21 ДЕНЬ -17

ВС

19 ЯНВАРЯ
НОЧЬ -22 ДЕНЬ -17

ПН

20 ЯНВАРЯ
НОЧЬ -23 ДЕНЬ -20

«Сею, вею, посеваю...»

В преддверии Старого Нового года работники РДК и обучающиеся Дома детского творчества «Галактика» под руководством педагогов поздравили жителей районного центра с праздником.

Так, девушки-красавицы Дома культуры сеяли крупу и предлагали землякам погадать на Новый год. Каждый мог вытащить из заветного сундука интересное предсказание, получить сладкое угощение, монетки за пожелание и заряд хорошего настроения на весь 2026 год.



Фото ДДТ «Галактика»

А обучающиеся Дома творчества приняли участие в традиционном обрядовом празднике «Посевание». Этот обычай символизирует начало нового сельскохозяйственного цикла и приносит удачу и благополучие семье и дому. Юные сладковцы с удовольствием сеяли, распевая специальные колядки и пожелания здоровья, счастья и богатства хозяевам. Ребята погрузились в богатое культурное наследие нашей страны и ощутили связь поколений.

Помощь рядом

В комплексном центре социального обслуживания населения «Виктория» работает пункт проката технических средств.

Специалисты центра отмечают, что каждый, кто сталкивается с ограничениями в движении, знает, как важно иметь под рукой надёжное реабилитационное оборудование. Но покупка таких средств может быть дорогостоящей и не всегда оправданной, особенно если они нужны на ограниченный срок.

Справиться с этой задачей без лишних затрат и усилий можно, обратившись в комплексный центр по адресу: с. Сладково, ул. Ленина, д. 104а, или позвонив по телефону: 8 (34555) 23-8-96, также можно узнать всю информацию на сайте организации. Опытные специалисты помогут сделать правильный выбор.

АНОНС

ХОККЕЙ

ЧЕМПИОНАТ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ХОККЕЮ СРЕДИ МУЖСКИХ КОМАНД

17 января 2026 | 13:00

«ТЕМП»

«СИБИРЬ»

(Сладковский муниципальный округ) (Сорокинский муниципальный округ)

СТАДИОН СЛАДКОВО

Спортивная школа «Темп» приглашает всех любителей хоккея поддержать наших спортсменов на чемпионате Тюменской области среди мужских команд.

Сладковский «Темп» будет принимать на домашнем льду команду «Сибирь» из Сорокинского округа. Матч состоится 17 января в 13:00 на центральном стадионе села Сладково. (0+)

22 января в Сладковской больнице главный врач ОБ № 4 (г. Ишим) Александр Синельников проведёт приём граждан по личным вопросам, сообщает администрация округа.

Если у вас есть вопросы о доступности и качестве медицинской помощи – приходите!

Записаться можно по телефону: 8 (34555) 2-36-00.



Фото ДООЦ «Прометей»

Серебряная награда

Директор детского центра «Прометей» Анжелика Станкевич удостоена серебряного нагрудного знака ассоциации «Мы вместе».

Ассоциация организаторов отдыха и оздоровления населения Тюменской области «Мы вместе» провела традиционный фестиваль достижений «Мы вместе», на котором были подведены итоги 2025 года. В центре внимания организации – всестороннее развитие и оздоровление детей и молодёжи.

Лучшие из лучших получили из рук Ларисы Шиловой, президента ассоциации организаторов отдыха и оздоровления населения Тюменской области «Мы вместе», заслуженные награды. Среди них – Анжелика Станкевич, которая была отмечена серебряным нагрудным знаком ассоциации.

– Эта награда – заслуга всей нашей команды, каждого вожатого, педагога и сотрудника! Это признание профессионализма, лидерства и преданности делу, которым живёт «Прометей», продолжая расти, развиваться и дарить детям незабываемые впечатления и возможности, – сказала А. Станкевич.

Оставьте свой отзыв

Жителям региона предлагают пройти опрос о качестве медпомощи.

Общероссийский народный фронт по поручению президента Владимира Путина проводит исследование качества медицинской помощи в регионах. Тюменцы могут принять участие в опросе и рассказать о своём опыте взаимодействия с системой здравоохранения, сообщает ИА «Тюменская линия» со ссылкой на пресс-службу ОНФ. Можно поделиться информацией о том, просто ли удаётся записаться к узкому специалисту, сколько времени приходится ждать приёма и есть ли сложности с получением необходимых лекарств.

Пресс-служба ОНФ подчёркивает, что собранные данные помогут проанализировать текущую ситуацию в сфере здравоохранения и подготовить предложения по её улучшению. Все итоги исследования будут направлены президенту и опубликованы в официальных соцсетях Общероссийского народного фронта.

Пройти опрос можно по ссылке, которую вы найдёте на официальных интернет-ресурсах «Трудового знамени».



Фото из архива редакции

Интеллектуальные состязания

Стартовал региональный этап Всероссийской олимпиады школьников.

Интеллектуальные состязания пройдут с 12 января по 28 февраля в 89 субъектах Российской Федерации и на федеральной территории «Сириус».

На региональный этап прошли 36 учеников 7–11 классов общеобразовательных учреждений Сладковского округа. Им предстоят испытания по экономике, биологии, информатике, истории, русскому языку, обществознанию, математике, экологии, литературе, праву, труду, географии, французскому и английскому языкам, физической культуре, астрономии и ОБЗР. Успешное выступление позволяет претендовать на участие в заключительном этапе, который пройдёт в марте–апреле в разных городах России.

Победители и призёры финала ВсОШ получают право на зачисление в любой российский вуз без экзаменов по профильному направлению.



Фото Сладковской СОШ

Курсы безопасности



Изображение сгенерировано с помощью нейросети Yandex ART

Для жителей Тюменской области открыта запись на курсы цифровой грамотности «Расширяя горизонты».

Это бесплатное обучение, где можно не только освоить новые цифровые навыки, но и расширить свои знания о кибербезопасности, цифровых сервисах и многом другом, сообщает департамент информатизации Тюменской области.

Отметим, что самому старшему ученику в 2025 году было 85 лет. Это говорит о том, что учиться новому никогда не поздно.

Оставить заявку на обучение можно на портале «Расширяя горизонты» или по телефону: 8 (3452) 50-00-50.

Занятия проводятся в очном формате по адресу: г. Тюмень, ул. Республики, 142 (Тюменский технопарк).

Материалы страницы подготовила Элона КАРАМЯНЦ

ЯНВАРЬ

19, ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 Но-
вости
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 ВЕС-
НЬ!» 12+
00.00 Время героев 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00
Вести
09.30, 11.30, 21.10 Вести. Местное
время
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 02.15, 03.30 Т/с «РАЙСКИЙ»
16+
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с «ЛИМИТЧИЦЫ. ПРОДОЛ-
ЖЕНИЕ» 16+
23.40 Вечер с Владимиром Соловьё-
вым 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/ф «По следу монстра» 16+

ОТР

06.00, 09.00 Календарь 12+
06.30 Родительское собрание 12+
07.40 Х/ф «ХОЗЯИН ТАЙГИ» 12+
09.30, 04.40 Свет и тени 16+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00,
12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00
Новости
10.05, 10.35 Пёстрый мир 16+
11.05, 11.35, 12.05, 14.05, 15.10, 20.20
ОТражение
13.00, 05.10 Т/с «НИКА» 16+
17.15 Т/с «13 КЛИНИЧЕСКАЯ. НА-
ЧАЛО» 16+
19.00 Очевидно. Вероятно 12+
19.40 Конструкторы будущего 12+
22.15 Х/ф «ЗДРАВСТВУЙ И ПРО-
ЩАЙ» 12+
23.50 На приёме у главного врача
12+
00.45 ОТражение. Итоги 12+
03.45 Большая страна 12+

СТС

06.00, 04.25 М/ф «Отель у овечек» 0+
06.25 М/ф «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 ме-
чом» 6+
12.55 М/ф «Князь Владимир» 16+
14.25 М/ф «Царство против разбой-
ников» 6+
15.50 Х/ф «УЧИТЕЛЬ ГОДА» 12+
17.55, 19.00, 19.30 Т/с «ВЕЧЕРНЯЯ
ШКОЛА» 16+
20.00 Х/ф «ВОЛНА» 16+
22.05 Х/ф «ТАЙФУН» 16+
23.45 Х/ф «РАЗЛОМ» 16+
01.25 Х/ф «АВАНГАРД. АРКТИЧЕ-
СКИЕ ВОЛКИ» 16+
03.00 Х/ф «ГЕРАКЛ. НАЧАЛО ЛЕ-
ГЕНДЫ» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.35 По делам несовершенно-
летних 16+
07.25, 04.45 Давай разведёмся! 16+
08.25, 02.45 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.25 Д/ф «Понять. Простить»
16+

Программы ТВ

11.45, 00.30 Д/ф «Порча» 16+
12.55, 01.25 Д/ф «Знахарка» 16+
13.30, 01.50 Д/ф «Верну любимого»
16+
14.05, 02.20 Д/ф «Голоса ушедших
душ» 16+
14.40 Х/ф «ЗЕРКАЛО ДЛЯ ОБО-
РОТНЯ» 16+
19.00 Х/ф «РОКОВАЯ ПОДМЕНА»
16+
04.25 6 кадров 16+

ТВЗ

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00,
17.30 Т/с «СЛЕПАЯ» 16+
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45,
13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Т/с «ГАДАЛ-
КА» 16+
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Т/с
«ГЛУХАРЬ» 16+
23.15 Х/ф «СОКРОВИЩА ДЖУНГ-
ЛЕЙ» 18+
01.00 Кадони шоу 16+
01.45 Экстра такси 16+
02.15, 02.45, 03.00, 03.30, 03.45, 04.15,
04.45, 05.00, 05.30 Т/с «ЗНАКИ СУДЬ-
БЫ» 16+

ПЯТНИЦА!

07.00, 06.00 Секреты на кухне 16+
07.50, 03.50, 06.30 Пятница News
16+
08.20, 09.20, 04.20, 05.10 На ножах 16+
10.30 Молодые ножи 16+
11.50 Адский шеф 16+
14.50, 17.00, 19.00, 21.00, 23.00 Битва
шефов 16+
01.10 Секретный артист 16+
02.30 Самородки 16+

ЗВЕЗДА

05.00 Х/ф «БЕЛЫЙ СНЕГ» 12+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15 Д/ф «Вторая мировая. Пламя и
сталь» 16+
11.00 Д/ф «Перелом. Хроника Побе-
ды» 16+
11.30, 13.20 Х/ф «РАЗМАХ КРЫ-
ЛЬЕВ» 12+
14.20, 17.10, 03.35 Т/с «ЖУКОВ» 16+
17.00 Военные новости 16+
18.50 Специальный репортаж 16+
19.15 По горячим следам 16+
20.10 Скрытые угрозы 16+
21.00 Открытый эфир 16+
22.45 Между тем 12+
23.15 Х/ф «СУМКА ИНКАССАТО-
РА» 12+
00.55 Х/ф «БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙ-
СТВО» 12+
02.20 Д/ф «Ополченцы. Мелодия
памяти» 12+
02.55 Д/ф «Освободители» 16+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 11.30, 12.00,
12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00,
15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00,
18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 05.50,
06.20, 06.40 Т/с «САШАТАНЯ» 16+
09.00 Выжить в Стамбуле 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с «ПО-
ЛЯРНЫЙ» 16+
23.00 Х/ф «ПРИТВОРИСЬ МОИМ
МУЖЕМ» 16+
00.50 Х/ф «ЁЛКИ-ИГОЛКИ» 16+
02.30, 03.25, 04.30 Однажды в России
16+
05.00 Утро ТНТ 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 00.35, 04.25 Самые шо-
кирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Но-
вости 16+
09.00 Военная тайна с Игорем Про-
копенко 16+
11.00 Как устроен мир с Игорем Про-
копенко 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные исто-
рии 16+
15.00 Засекреченные списки 16+
17.00, 01.30 Тайны Чапман 16+
19.55 Х/ф «ГРЯЗНЫЕ ИГРЫ» 16+
22.20, 23.30 Х/ф «ПОДСТАВА» 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.25, 06.00, 06.45, 07.25, 09.30, 00.30,
01.15, 02.00, 02.40, 03.20, 03.55 Т/с
«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4»
16+
08.05 Фирменный рецепт 12+
08.40 Знание - сила 12+
09.35, 10.25, 11.20, 12.05, 13.30 Т/с
«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6»
16+
14.20, 15.15, 16.00, 16.55, 17.30, 18.10,
19.00, 19.50, 20.40, 21.25, 22.20, 23.05
Т/с «СЛЕД» 16+
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+

20, ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 Но-
вости
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 ВЕС-
НЬ!» 12+
00.00, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00
Вести
09.30, 11.30, 21.10 Вести. Местное
время
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 02.15, 03.30 Т/с «РАЙСКИЙ»
16+
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с «ЛИМИТЧИЦЫ. ПРОДОЛ-
ЖЕНИЕ» 16+
23.40 Вечер с Владимиром Соловьё-
вым 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 Захар Прилепин. Уроки рус-
ского 12+
01.10 Т/с «ПАУТИНА» 16+

ОТР

06.00, 09.00 Календарь 12+
06.30 Преодоление 16+
07.10 Нескучное дело 12+
07.25 Х/ф «ЗДРАВСТВУЙ И ПРО-
ЩАЙ» 12+
09.30, 04.40 Свет и тени 16+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00,
12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00
Новости
10.05, 10.35 Пёстрый мир 16+
11.05, 11.35, 12.05, 14.05, 15.10, 20.20
ОТражение
13.00, 05.10 Т/с «НИКА» 16+
13.45, 23.50 На приёме у главного
врача 12+
17.15 Т/с «13 КЛИНИЧЕСКАЯ. НА-
ЧАЛО» 16+
19.00 Отчий дом 12+
19.15 Человек и судьба 16+
19.40 Специальный репортаж 12+
22.15 Х/ф «ОСТАНОВИЛСЯ ПОЕЗД»
12+
00.45 ОТражение. Итоги 12+
03.45 Большая страна 12+

СТС

06.00, 03.45 М/ф «Отель у овечек» 0+
06.30 М/ф «Маша и Медведь» 0+
09.00 Х/ф «ЛОХМАТЫЙ ДЕТЕК-
ТИВ» 12+
10.50 Х/ф «ПУШИСТАЯ ФОРТУНА»
12+

12.35 Х/ф «ЛЕССИ - ЛОХМАТЫЙ
ДЕТЕКТИВ» 6+
14.20 Х/ф «КОРОЛЕВСКАЯ НЯНЬ-
КА» 12+
16.05 Х/ф «ПИРАТЫ ПО СОСЕД-
СТВУ» 12+
17.55, 19.00, 19.30 Т/с «ВЕЧЕРНЯЯ
ШКОЛА» 16+
20.00 Х/ф «ВЫШКА» 16+
22.10 Х/ф «ФУКУСИМА» 16+
00.30 Х/ф «НОЙ» 16+
02.35 Х/ф «ТАЙФУН» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.25 По делам несовершенно-
летних 16+
07.30, 04.35 Давай разведёмся! 16+
08.30, 02.45 Тест на отцовство 16+
10.45, 23.25 Д/ф «Понять. Простить»
16+
11.55, 00.30 Д/ф «Порча» 16+
13.00, 01.25 Д/ф «Знахарка» 16+
13.35, 01.50 Д/ф «Верну любимого»
16+
14.10, 02.20 Д/ф «Голоса ушедших
душ» 16+
14.45 Х/ф «ЗЕРКАЛО ДЛЯ ОБО-
РОТНЯ» 16+
19.00 Х/ф «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ВЕРЫ»
16+
04.25 6 кадров 16+

ТВЗ

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00,
17.30 Т/с «СЛЕПАЯ» 16+
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45,
13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Т/с «ГАДАЛ-
КА» 16+
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Т/с
«ГЛУХАРЬ» 16+
23.15 Х/ф «ФЛИРТ С ДЬЯВОЛОМ»
18+
01.00, 01.30, 02.00, 02.15, 02.45, 03.15,
03.30, 04.00, 04.30, 04.45, 05.15, 05.30
Т/с «ЗНАКИ СУДЬБЫ» 16+

ПЯТНИЦА!

07.00, 06.00 Секреты на кухне 16+
08.00, 03.40, 06.30 Пятница News
16+
08.20 Гастротур 16+
09.10, 10.20, 04.20, 05.10 На ножах
16+
11.30 Молодые ножи 16+
12.40 Адский шеф 16+
15.10, 16.10, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00
Черный список. На кухне 16+
21.00, 22.00 Что я наделала 16+
23.00, 00.00 Черный список 16+
01.00 Секретный артист 16+
02.20 Самородки 16+

ЗВЕЗДА

05.15, 14.20, 17.10, 03.35 Т/с «ЖУ-
КОВ» 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир 16+
11.00, 18.50 Специальный репортаж
16+
11.15, 19.15 По горячим следам 16+
11.35, 13.20 Х/ф «СУМКА ИНКАС-
САТОРА» 12+
17.00 Военные новости 16+
20.10 Улика из прошлого 16+
22.45 Между тем 12+
23.15 Х/ф «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИ-
ЧИ» 12+
00.55 Х/ф «ГОЛУБЫЕ ДОРОГИ»
12+
02.20 Д/ф «Шедевры военных музе-
ев» 12+
03.10 Д/ф «Москва фронту» 16+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30,
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30,
13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30,
16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30,
19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 05.50, 06.20,
06.40 Т/с «САШАТАНЯ» 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с «ПО-
ЛЯРНЫЙ» 16+
23.00 Х/ф «МЭР ПОНЕВОЛЕ» 16+
00.55 Х/ф «СОВЕРШЕННО СЕКРЕТ-
НО» 18+
02.40, 03.25, 04.10, 04.40 Однажды в
России 16+
05.00 Утро ТНТ 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 00.30, 04.25 Самые шо-
кирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Но-
вости 16+
09.00 Совбез 16+
10.00 Военная тайна с Игорем Про-
копенко 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем
Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные исто-
рии 16+
15.00 100 вопросов обо всем 16+
17.00, 01.25 Тайны Чапман 16+
19.55 Х/ф «К ЗВЁЗДАМ» 16+
22.10, 23.30 Х/ф «ДОБРО ПОЖАЛО-
ВАТЬ В РАЙ» 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.40, 06.15, 06.55, 07.40, 09.30, 00.30,
01.15, 02.00, 02.40, 03.15, 03.55, 04.30
Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4»
16+
08.25 Страна советов 16+
09.35, 10.25, 11.15, 12.05, 13.30 Т/с
«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6»
16+
14.20, 15.10, 16.00, 16.45, 17.30, 18.05,
19.00, 19.50, 20.40, 21.25, 22.20, 23.10
Т/с «СЛЕД» 16+
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+

21, СРЕДА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 Но-
вости
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 ВЕС-
НЬ!» 12+
00.00, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00
Вести
09.30, 11.30, 21.10 Вести. Местное
время
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 02.15, 03.30 Т/с «РАЙСКИЙ»
16+
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с «ЛИМИТЧИЦЫ. ПРОДОЛ-
ЖЕНИЕ» 16+
23.40 Вечер с Владимиром Соловьё-
вым 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+
04.05 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ
КАМЕР» 16+

ОТР

06.00, 09.00 Календарь 12+
06.30 Очевидно. Вероятно 12+
07.10 Отчий дом 12+
07.25 Х/ф «ОСТАНОВИЛСЯ ПО-
ЕЗД» 12+
09.30, 04.40 Свет и тени 16+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00,
12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00
Новости
10.05, 10.35 Пёстрый мир 16+
11.05, 11.35, 12.05, 14.05, 15.10, 20.20
ОТражение
13.00, 05.10 Т/с «НИКА» 16+
13.45, 19.00, 23.50 На приёме у глав-
ного врача 12+
17.15 Т/с «13 КЛИНИЧЕСКАЯ. НА-
ЧАЛО» 16+
22.15 Х/ф «ЖУРАВЛЬ В НЕБЕ...»
12+

00.45 ОТражение. Итоги 12+
03.45 Большая страна 12+

СТС

06.00, 04.10 М/ф «Отель у овечек» 0+
06.30 М/ф «Маша и Медведь» 0+
08.40 М/ф «Невероятный Блинки Билл» 6+
10.35 М/ф «Новые боги. Ян Цзянь» 12+
13.05 М/ф «Айнбо. Сердце Амазонии» 6+
14.40 Х/ф «ЗОВ ПРЕДКОВ» 16+
16.20 Х/ф «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ» 12+
17.55, 19.00, 19.30 Т/с «ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА» 16+
20.00 Х/ф «ДЕНЬ СПАСЕНИЯ ЗЕМЛИ» 16+
21.55 Х/ф «УДАРНАЯ ВОЛНА. БИТВА ЗА ГОНКОНГ» 16+
00.15 Х/ф «КОНАН-ВАРВАР» 16+
01.55 Кино в деталях с Фёдором Бондарчуком 18+
02.40 Х/ф «ДИКАЯ ПАРОЧКА» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.30 По делам несовершеннолетних 16+
07.15, 04.40 Давай разведёмся! 16+
08.15, 02.45 Тест на отцовство 16+
10.30, 23.30 Д/ф «Понять. Простить» 16+
11.40, 00.30 Д/ф «Порча» 16+
12.45, 01.25 Д/ф «Знахарка» 16+
13.20, 01.50 Д/ф «Верну любимого» 16+
13.55, 02.20 Д/ф «Голоса ушедших душ» 16+
14.30 Т/с «РЕБЁНОК ПО РАСЧЁТУ» 16+
19.00 Х/ф «ПОДАРИ МНЕ НАДЕЖДУ» 16+
04.25 6 кадров 16+

ТВЗ

06.00 Мультфильмы 0+
08.15 М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Т/с «СЛЕПАЯ» 16+
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Т/с «ГАДАЛКА» 16+
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Т/с «ГЛУХАРЬ» 16+
23.15 Х/ф «ТЕМНОЕ ЗЕРКАЛО» 18+
01.15, 01.45, 02.15, 02.30, 03.00, 03.30, 03.45, 04.15, 04.45, 05.00, 05.30 Т/с «ЗНАКИ СУДЬБЫ» 16+

ПЯТНИЦА!

07.00, 06.00 Секреты на кухне 16+
07.50, 03.40, 06.30 Пятница News 16+
08.10 Гастротур 16+
08.50, 10.00, 14.50, 16.00, 17.00, 18.10, 04.20, 05.10 На ножах 16+
11.10, 19.40 Молодые ножи 16+
12.20 Адский шеф 16+
21.00, 23.40 Последний шеф 16+
02.10 Самородки 16+

ЗВЕЗДА

05.15, 14.20, 17.10, 03.35 Т/с «ЖУКОВ» 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир 16+
11.00, 18.50 Специальный репортаж 16+
11.15, 19.15 По горячим следам 16+
11.35, 13.20 Х/ф «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ» 12+
17.00 Военные новости 16+
20.10 Д/ф «Секретные материалы» 16+
22.45 Между тем 12+
23.15 Х/ф «НА ДРУГОМ БЕРЕГУ» 16+
01.20 Х/ф «СВЕТЛЫЙ ПУТЬ» 12+
02.55 Д/ф «Освободители» 16+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 05.50, 06.20, 06.40 Т/с «САШАТАНЯ» 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с «ПОЛЯРНЫЙ» 16+
23.00 Х/ф «МИНИСТЕРСТВО НЕДЖЕНТЛЬМЕНСКИХ ДЕЛ» 18+
01.15 Х/ф «РЭМБО. ПЕРВАЯ КРОВЬ» 16+
02.50 Х/ф «РЭМБО. ПЕРВАЯ КРОВЬ-2» 16+
04.15 Однажды в России 16+
05.00 Утро ТНТ 16+

Программы ТВ

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 00.55, 04.30 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Документальный спецпроект 16+
10.00 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Момент в истории 16+
17.00, 01.40 Тайны Чапман 16+
19.55 Х/ф «ПРОГУЛКА СРЕДИ МОГИЛ» 16+
22.10, 23.30 Х/ф «СХВАТКА» 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.25, 05.35, 06.50, 07.35, 04.35 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4» 16+
06.10, 09.30, 10.20, 11.15, 12.05, 13.30, 00.30, 01.15, 02.00, 02.40, 03.20, 03.55 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6» 16+
08.25 Стройнадзор 16+
14.20, 15.15, 16.00, 16.45, 17.30, 18.05, 19.00, 19.45, 20.40, 21.25, 22.20, 23.05 Т/с «СЛЕД» 16+
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+

22, ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

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 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 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

04.35, 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+
00.25 Поздняков 16+
00.40 Т/с «ПАУТИНА» 16+
04.10 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» 16+

ОТР

06.00, 09.00 Календарь 12+
06.30 Очень личное 12+
07.10 Почитаем! 16+
07.30 Х/ф «ЖУРАВЛЬ В НЕБЕ...» 12+
09.30, 04.40 Свет и тени 16+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00 Новости
10.05, 10.35 Пёстрый мир 16+
11.05, 11.35, 12.05, 14.05, 15.10, 20.20 ОТражение

13.00, 05.10 Т/с «НИКА» 16+
13.45, 23.50 На приёме у главного врача 12+
17.15 Т/с «13 КЛИНИЧЕСКАЯ. НАЧАЛО» 16+
19.00 Родительское собрание 16+
22.15 Х/ф «ГОРОД НЕВЕСТ» 12+
00.45 ОТражение. Итоги 12+
03.45 Большая страна 12+

СТС

06.00, 04.20 М/ф «Отель у овечек» 0+
06.30 М/ф «Маша и Медведь» 0+
08.30 М/ф «Три кота. Путешествие во времени» 0+
09.55 М/ф «Диномама» 6+
11.35 Х/ф «КАПИТАН КРЮК» 6+
13.35 Х/ф «ХОККЕЙНЫЕ ПАПЫ» 6+
16.05 Фантастическое путешествие 12+
17.55, 19.00, 19.30 Т/с «ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА» 16+
20.00 Х/ф «ЗНАКОМСТВО РОДИТЕЛЕЙ» 16+
22.15 Х/ф «СЕРЕБРЯНЫЕ КОНЬКИ» 16+
00.45 Х/ф «СТРАСТИ ПО МАТВЕЮ» 16+
02.40 Х/ф «ПРИ ЧЁМ ТУТ ЛЮБОВЬ?» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.30 По делам несовершеннолетних 16+
07.25, 04.40 Давай разведёмся! 16+
08.25, 02.50 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.30 Д/ф «Понять. Простить» 16+
11.45, 00.35 Д/ф «Порча» 16+
12.50, 01.30 Д/ф «Знахарка» 16+
13.25, 01.55 Д/ф «Верну любимого» 16+
14.00, 02.25 Д/ф «Голоса ушедших душ» 16+
14.35 Т/с «РЕБЁНОК ПО РАСЧЁТУ» 16+
19.00 Х/ф «НЕВИНОВНАЯ» 16+
04.30 6 кадров 16+

ТВЗ

06.00, 05.30 Мультфильмы 0+
08.15 М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+
08.45, 09.15, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Т/с «СЛЕПАЯ» 16+
09.45, 10.20, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Т/с «ГАДАЛКА» 16+
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Т/с «ГЛУХАРЬ» 16+
23.15 Х/ф «ОБИТЕЛЬ СТРАХА» 18+
01.00 Х/ф «БЫВШАЯ» 18+
02.30, 02.45, 03.15, 03.30, 04.00, 04.30, 04.45, 05.15 Т/с «ЗНАКИ СУДЬБЫ» 16+

ПЯТНИЦА!

07.00, 06.00 Секреты на кухне 16+
07.50, 03.40, 06.30 Пятница News 16+
08.10 Гастротур 16+
08.50, 09.50, 04.20, 05.10 На ножах 16+
10.50 Молодые ножи 16+
12.10 Адский шеф 16+
14.50, 15.50, 16.50, 17.40, 19.10, 20.00 Черный список. На кухне 16+
21.00, 23.00 Новые Четыре свадьбы 16+
01.00 Секретный артист 16+
02.20 Самородки 16+

ЗВЕЗДА

05.20 Т/с «ЖУКОВ» 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15, 21.00 Открытый эфир 16+
11.00, 18.50 Специальный репортаж 16+
11.10 Д/ф «Освобождение Европы. О чем не помнит мир спасенный...» 16+
12.00, 13.20 Х/ф «ОТЧИЙ ДОМ» 12+
14.55, 17.10, 05.10 Т/с «ПРАВО НА ПОМИЛОВАНИЕ» 16+
17.00 Военные новости 16+
19.15 По горячим следам 16+
20.10 Код доступа 12+
22.45 Между тем 12+
23.15 Х/ф «РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ» 12+
00.55 Х/ф «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА» 12+
02.20 Х/ф «ДВА БОЙЦА» 12+

03.40 Х/ф «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ» 12+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 05.50, 06.20, 06.40 Т/с «САШАТАНЯ» 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с «ПОЛЯРНЫЙ» 16+
23.00 Х/ф «ДОГМЕН» 18+
01.10 Х/ф «ПЕПЕЛ» 18+
02.40 Х/ф «РЭМБО-3» 16+
04.15 Однажды в России 16+
05.00 Утро ТНТ 16+

РЕН-ТВ

05.00, 18.00, 00.25, 04.20 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Документальный спецпроект 16+
10.00 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 Невероятно интересные истории 16+
17.00, 01.20 Тайны Чапман 16+
19.55 Х/ф «ПРИЗРАК В ДОСПЕХАХ» 16+
21.55, 23.30 Х/ф «РЕПРОДУКЦИЯ» 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.25, 05.35, 03.20, 04.00, 04.35 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4» 16+
06.15, 07.00, 07.50, 09.30, 09.35, 10.25, 11.20, 12.05, 13.30, 00.30, 01.20, 02.05, 02.40 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6» 16+
08.35 День ангела 6+
14.20, 16.05, 16.55, 17.30, 18.15, 19.00, 19.45, 20.40, 21.25, 22.20, 23.05 Т/с «СЛЕД» 16+
15.15 Т/с «СЛЕД. НОВЫЕ ЛЕГАВЫЕ» 16+
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+

23, ПЯТНИЦА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 11.00, 14.00 Новости
09.05 Модный приговор 0+
09.55 Жить здорово! 16+
10.40, 11.25, 17.00 Большая игра 16+
13.15, 14.15 Время покажет 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние новости
18.40 Человек и закон 16+
19.45 Поле чудес 16+
21.00 Время
21.45 Голос. Новый сезон 12+
23.35 Х/ф «ПОСРЕДНИКИ» 16+
01.50 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30 Т/с «РАЙСКИЙ» 16+
17.00 Прямой эфир 16+
21.30 Дуэты 12+
00.40 Истории Большой Страны 12+
01.40 Х/ф «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛЮБВИ» 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 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.50 ДНК 16+
17.55 Жди меня 12+
20.00 Т/с «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» 16+
22.15 Т/с «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 16+
00.15 Своя правда 16+

02.10 Квартирный вопрос 0+
03.00 Х/ф «ПОГОНЯ ЗА ШЕДЕВРОМ» 16+

ОТР

06.00, 09.00 Календарь 12+
06.30 Моя история 16+
07.10 Конструкторы будущего 12+
07.30 Х/ф «КРИК ТИШИНЫ» 12+
09.30 Человек и судьба 16+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00 Новости
10.05, 10.35 Пёстрый мир 16+
11.05, 11.35, 12.05, 14.05, 15.10, 20.20 ОТражение
13.00 Очень личное 12+
13.40 Нескучное дело 12+
17.15 Х/ф «ГОРОД НЕВЕСТ» 12+
19.00 «Ректорат» с академиком Анатолием Торкуновым 12+
19.40 Почитаем! 16+
22.15 Х/ф «МАЛЕНЬКАЯ ВЕРА» 16+
00.25 Х/ф «ГОСПОДИН НИКТО» 18+
02.35 Острова в океане 12+
03.05 Х/ф «КАТАЛА» 16+
04.20 Д/ф «Илья Эренбург» 12+
05.05 Большая страна 12+

СТС

06.00 М/ф «Отель у овечек» 0+
06.30 М/ф «Маша и Медведь» 0+
08.20, 04.35 Уральские пельмени. Смехbook 16+
13.35, 19.30, 21.00 Уральские пельмени 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 05.25 По делам несовершеннолетних 16+
07.25, 04.35 Давай разведёмся! 16+
08.25, 02.45 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.30 Д/ф «Понять. Простить» 16+
11.45, 00.30 Д/ф «Порча» 16+
12.50, 01.25 Д/ф «Знахарка» 16+
13.25, 01.50 Д/ф «Верну любимого» 16+
14.00, 02.20 Д/ф «Голоса ушедших душ» 16+
14.35 Х/ф «ПРИНЦ И НИЩАЯ» 16+
19.00 Х/ф «ВТОРАЯ СТОРОНА ПРАВДЫ» 16+
04.25 6 кадров 16+
06.15 Х/ф «НА ДВОИХ НЕ ДЕЛИТСЯ» 16+

ТВЗ

06.00 Мультфильмы 0+
08.15, 09.00 М/ф «Леди Баг и Супер-Кот» 6+
09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.45 Т/с «ПОРЧА» 16+
15.15, 15.45, 16.15, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с «СЛЕПАЯ» 16+
19.00 Х/ф «КОЛОМБИАНА» 16+
21.15 Х/ф «ЛАРГО ВИНЧ. ГНЕВ ПРОШЛОГО» 16+
23.15 Х/ф «МЭГГИ МУР(Ы)» 18+
01.15, 01.45, 02.00, 02.30, 02.45, 03.15, 03.45, 04.00, 04.30, 04.45, 05.15, 05.30 Т/с «ЗНАКИ СУДЬБЫ» 16+

ПЯТНИЦА!

07.00, 06.00 Секреты на кухне 16+
07.50, 04.00, 06.30 Пятница News 16+
08.20, 09.20, 04.30, 05.20 На ножах 16+
10.30 Молодые ножи 16+
11.50 Адский шеф 16+
14.40, 16.40 Битва шефов 16+
18.50 Последний шеф 16+
21.00, 23.20 Выживалити. Змееловы 16+
02.10 Х/ф «НОВОГОДНИЙ ОЛ ИНКЛЮЗИВ» 16+

ЗВЕЗДА

06.40 Т/с «ПРАВО НА ПОМИЛОВАНИЕ» 16+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.20 Ищу своих 12+
10.05 Х/ф «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ» 12+
11.45, 13.20 Х/ф «НА ДРУГОМ БЕРЕГУ» 16+
15.05, 17.10 Т/с «ДОРОГАЯ» 16+
17.00 Военные новости 16+
19.40 Д/ф «Загадки века с Сергеем Медведевым» 12+
20.30 Д/ф «Война миров» 16+
21.20 Специальный репортаж. Что русскому смешно... 16+
22.00 Здравствуйте, товарищи! 16+

23.30 Музыка+ 12+
00.50 Х/ф «РОМАНС О ВЛЮБЛЕН-
НЫХ» 16+
02.40 Х/ф «ПО ДАННЫМ УГОЛОВ-
НОГО РОЗЫСКА...» 12+
03.50 Х/ф «ДОБРОЕ УТРО» 12+
05.20 Д/ф «Москва фронту» 16+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30,
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30,
13.00, 13.30 Т/с «САШАТАНЯ» 16+
14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00,
20.00, 21.00, 22.00 Комеди Клуб 16+
23.00, 00.00, 01.00, 01.50, 02.35, 03.25,
04.10 Женский стендап 16+
04.50, 05.00, 05.50, 06.35 Однажды в
России 16+

РЕН-ТВ

05.00 Самые шокирующие гипотезы
16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
09.00 Документальный спецпроект
16+
09.55 Засекреченные списки 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем
Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00, 17.00, 03.20 Тайны Чапман 16+
18.00, 02.40 Главные тайны мира 16+
19.55 Х/ф «ВЫЖИТЬ В КАЛАХА-
РИ» 16+
21.30 Х/ф «ХИЩНИКИ» 16+
23.35 Х/ф «ДРУГОЙ МИР. ГОД ВОЛ-
КА» 18+
01.20 Х/ф «СТРАНА ЧУДЕС ВИЛ-
ЛИИ» 18+

пятый

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
05.25, 05.40 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-4» 16+
06.15, 06.55, 07.45, 09.30, 09.35, 10.25,
11.15, 12.05, 13.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕП-
НАЯ ПЯТЁРКА-6» 16+
08.30 Ваше здоровье! 12+
14.20, 15.10, 16.00, 16.45, 17.30, 18.05,
18.45, 20.45, 21.35, 22.20 Т/с «СЛЕД»
16+
19.50 Т/с «СЛЕД. НОВЫЕ ЛЕГА-
ВЫЕ» 16+
23.10 Светская хроника 16+
00.10, 01.00 Они потрясли мир 16+
01.50, 02.35, 03.15, 03.55, 04.35 Т/с
«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4» 16+

24, СУББОТА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Доброе утро. Суббота 12+
09.00 Умницы и умники 12+
09.45 Слово пастыря 0+
10.00, 12.00 Новости
10.15 Д/ф «От первой до последней
ноты» 12+
11.10 Вспомнить всё 12+
12.15 Поехали! 12+
13.10 Х/ф «БЕГ» 12+
16.55 Кто хочет стать миллионером?
12+
18.00 Вечерние новости
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 12+
08.00 Вести. Местное время. Суббота
08.35 По секрету всему свету 12+
09.00 Формула еды 12+
09.25 Пятеро на одного 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 Наши. Военкоры 12+
12.00 Доктор Мясников 12+
13.00 Большие перемены 12+
14.30, 20.50 Вести. Местное время
14.50 Юмор! Юмор! Юмор!!! 16+
17.50 Привет, Андрей! 12+
21.00 Х/ф «ИЗУМРУДНЫЙ РАЙ»
16+
00.40 Х/ф «КРЁСТНАЯ» 12+

НТВ

04.40 Х/ф «НОЛЬ» 16+
06.20 Жди меня 12+
07.20 Смотр 0+
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 Поедем, поедим! 16+
09.20 Едим дома 0+
10.20 Главная дорога 16+
11.00 Живая еда с Сергеем Мало-
зёвым 12+
12.00 Квартирный вопрос 0+
13.00 Сатя 16+

Программы ТВ

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 Х/ф «СЛУЖУ ОТЕЧЕСТВУ!»
16+

ОТР

06.00 Почитаем! 16+
06.15, 03.20 Х/ф «МЕЧТА» 12+
08.00, 17.05 Пёстрый мир 12+
09.00, 15.35 Календарь 12+
09.30 Острова в океане 12+
11.00 Д/ф «Вперёдсмотрящий. Акаде-
мик Жорес Алфёров» 12+
11.30 Всё по-взрослому 16+
12.30, 14.05, 17.00, 19.00, 21.00 Но-
вости
12.35, 14.10 Х/ф «ЧЕЛОВЕК ИЗ
РИО» 16+
14.35 Отчий дом 12+
14.55 Очевидно. Вероятно 12+
16.05, 05.05 Большая страна 12+
17.35 Х/ф «КРИК ТИШИНЫ» 12+
19.10 Очень личное 12+
19.50 Игра в классики 12+
20.30, 21.15 Х/ф «ПРЕДСКАЗАНИЕ»
16+
22.35 Х/ф «СКОРБЬ» 16+
00.30 Х/ф «СТУДЕНТ» 16+
02.00 Х/ф «МАЛЬЧИК И ДЕВОЧКА»
12+

СТС

06.00, 03.50 М/ф «Отель у овечек» 0+
06.30 М/ф «Маша и Медведь» 0+
07.10 М/ф «Гномы в деле!» 6+
08.40 М/ф «Супергномы» 12+
10.10 М/ф «Ленивая семейка» 6+
11.55 Х/ф «ХРАНИТЕЛИ ПЯТИ КО-
РОЛЕВСТВ» 12+
14.05 Х/ф «ОХОТА НА МОНСТРА-2»
12+
16.20 Х/ф «ПАНДА ИЗ КОСМОСА»
12+
19.05 Х/ф «МОЙ ШПИОН» 16+
21.00 Х/ф «В ПОТЕРЯННЫХ ЗЕМ-
ЛЯХ» 16+
22.45 Х/ф «ДРУГОЙ МИР» 16+
00.50 Х/ф «ДРУГОЙ МИР-2. ЭВО-
ЛЮЦИЯ» 18+
02.25 Х/ф «ДЕНЬ СПАСЕНИЯ ЗЕМ-
ЛИ» 18+

ДОМАШНИЙ

06.30 Х/ф «НА ДВОИХ НЕ ДЕЛИТ-
СЯ» 16+
10.15, 02.50 Т/с «ПРО ВЕРУ» 16+
19.00 Х/ф «ВСЕ СРЕДСТВА ХОРО-
ШИИ» 16+
23.15 Х/ф «ПО ТОНКОМУ ЛЬДУ»
16+
06.00 Т/с «СЕДЬМОЕ НЕБО» 16+

ТВЗ

06.00, 05.45 Мультфильмы 0+
08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой
16+
09.00, 09.30, 10.00 М/ф «Леди Баг и
Супер-Кот» 6+
10.45 Х/ф «ЗИПИ ЗАПНА ОСТРОВЕ
КАПИТАНА» 12+
12.45 Х/ф «БИБЛИОТЕКАРЬ. ПРО-
КЛЯТИЕ ЧАШИ ИУДЫ» 16+
14.45 Х/ф «ЛАРГО ВИНЧ. ГНЕВ
ПРОШЛОГО» 16+
16.45 Х/ф «КОЛОМБИАНА» 16+
19.00 Х/ф «ПЛАН ПОБЕГА» 16+
21.15 Х/ф «СУДЬЯ ДРЕДД» 16+
23.15 Х/ф «ИСХОДНЫЙ КОД» 16+
01.15, 01.30, 02.00, 02.15, 02.45, 03.00,
03.30, 03.45, 04.15, 04.45, 05.00, 05.15
Т/с «ЗНАКИ СУДЬБЫ» 16+

ПЯТНИЦА!

07.00 Секреты на кухне 16+
08.00, 04.20, 06.30 Пятница News
16+
08.40 Умнее всех 12+
10.00 Запретная Индия 16+
11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 17.00, 17.50,
20.50, 21.50 Комиссар Рекс Сериал
16+

15.00, 16.00, 18.50, 19.50 Т/С «КО-
МИССАР РЕКС» 12+
22.50, 23.50 Т/С «КОМИССАР
РЕКС» 18+
01.00 Х/ф «ПАДЕНИЕ ЛУНЫ» 16+
03.10 Как люди живут 16+
04.50, 05.40 На ножах 16+

ЗВЕЗДА

05.40, 02.55 Х/ф «ПОСЛЕ ДОЖДИЧ-
КА. В ЧЕТВЕРГ...» 6+
06.55 Х/ф «ОТЧИЙ ДОМ» 12+
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
09.15 Второе мнение 12+
09.45 СССР. Знак качества 12+
10.35 Не факт 12+
11.05 Легенды музыки 12+
11.35 Легенды кино 12+
12.30 Жизнь после 16+
13.15, 19.20 Т/с «ЗАХВАТ» 16+
22.00 Х/ф «ХОЗЯИН ТАЙГИ» 12+
23.55 Х/ф «ПРОПАЖА СВИДЕТЕ-
ЛЯ» 12+
01.25 Х/ф «ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ
РАССЛЕДОВАНИЕ» 12+
04.25 Т/с «ДОРОГАЯ» 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 04.20, 05.05,
05.50, 06.15 Однажды в России 16+
11.00, 13.25, 15.55, 18.25 Экстрасенсы.
Битва сильнейших 16+
21.00, 00.40 Конфетка 16+
23.40, 02.45, 03.30 Женский стендап
16+

РЕН-ТВ

05.00, 01.45 Самые шокирующие
гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
09.00 Минтранс 16+
10.00 Самая полезная программа
16+
11.00, 13.00 Военная тайна с Игорем
Прокопенко 16+
15.00 Совбез 16+
16.00 112 16+
16.55 Документальный спецпроект
16+
18.00 Засекреченные списки 16+
19.00 Добровёзфире 16+
19.55 Х/ф «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ НА
ФРИЛАНСЕ» 16+
22.00 Х/ф «ФОРСАЖ. ПОЛНЫЙ
ВПЕРЁД!» 16+
23.40 Х/ф «ОПАСНЫЙ БИЗНЕС»
18+

пятый

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 Т/с
«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4» 16+
09.00 Страна советов 16+
09.30 Стройнадзор 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+

25, ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 Играй, гармонь любимая! 12+
06.55 Часовой 12+
07.25 Здоровье 16+
08.30 Золотая коллекция «Союзмульт-
фильма» 0+
09.10 Непутевые заметки 12+
09.30 Мечталлион. Национальная
лотерея 12+
10.15 Жизнь других 12+
11.05 Повара на колесах 12+
12.15 Будем жить! 16+
13.10 Д/ф «Больше, чем поэт» 16+
15.30 Х/ф «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО,
ЧТО ЖИВОЙ» 16+
18.00 Вечерние новости
19.00 Доктор Шлягер 12+
21.00 Время
23.00 Своя колея 16+
00.40 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.20, 01.40 Х/ф «ДЕВУШКА В ПРИ-
ЛИЧНУЮ СЕМЬЮ» 16+
07.20 В кругу друзей 12+

08.00 Вести. Местное время. Вос-
кресенье
08.35 Когда все дома 12+
09.25 Утренняя почта 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 14.00, 17.00 Вести
11.30 Наши. 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 16+
23.00 Воскресный вечер с Владими-
ром Соловьёвым 12+

НТВ

05.00 Х/ф «ТОНКАЯ ШТУЧКА»
16+
06.40 Центральное телевидение 16+
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
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 с Андреем
Куницыным 16+
17.00 Скандалы. Интриги. Расследо-
вания 16+
18.00 Новые русские сенсации 16+
19.00 Итоги недели с Владимиром
Чернышевым
20.20 Х/ф «КРОВЬ ЗА КРОВЬ» 16+
00.20 Звезды сошлись 16+
01.55 Основано на реальных собы-
тиях 16+

ОТР

06.00 Х/ф «НЕЗНАКОМЦЫ В
ПОЕЗДЕ» 16+
07.45 От прав к возможностям 12+
08.00 Пёстрый мир 12+
09.00, 15.35 Календарь 12+
09.30 На приёме у главного врача
12+
10.20 Моя история 16+
11.15 Специальный репортаж 12+
11.30 Всё по-взрослому 16+
12.30, 04.25 Х/ф «ИГРУШКА» 12+
14.00, 17.00, 19.00, 21.00 Новости
14.05 Кино. Короткий метр 16+
14.35 Конструкторы будущего. По-
слесловие 12+
15.05 Свет и тени 16+
16.05 Большая страна 12+
17.10 Х/ф «КАТАЛА» 16+
18.30 Острова в океане 12+
19.10 Клуб главных редакторов 16+
20.10, 21.15 Х/ф «МАЛЬЧИК И ДЕ-
ВОЧКА» 12+
21.35 Х/ф «БЛАГОДЕТЕЛЬ» 16+
23.50 Д/ф «Илья Эренбург» 12+
00.35 Х/ф «ПРЕДСКАЗАНИЕ» 16+
02.25 Х/ф «ЧЕЛОВЕК ИЗ РИО»
16+

СТС

06.00, 05.15 М/ф «Отель у овечек»
0+
06.30 М/ф «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 Х/ф «ГОЛОС ИЗ КОСМОСА»
6+
15.20 Х/ф «МАКС СТИЛ» 16+
17.10 Х/ф «ПОСВЯЩЁННЫЙ»
16+
19.05 Х/ф «МОДИФИКАТЫ» 16+
21.00 Х/ф «МЕГАН. К ВАШИМ УС-
ЛУГАМ» 16+
22.55 Х/ф «ДИТЯ РОБОТА» 16+
00.50 Х/ф «МАРМЕЛАД» 18+
02.25 Х/ф «НЕВЕЗУЧИЕ» 16+
03.50 Х/ф «ПАПАШИ» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 Т/с «СЕДЬМОЕ НЕБО» 16+
09.55 Т/с «ТАКАЯ, КАК ВСЕ» 16+
19.00 Х/ф «АРИНА» 16+
23.20 Х/ф «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРИКОС-
НОВЕНИЕ» 16+
02.55 6 кадров 16+
03.15 Т/с «ПРО ВЕРУ» 16+

ТВЗ

06.00, 05.45 Мультфильмы 0+
08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой
16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.45, 11.15 М/ф
«Леди Баг и Супер-Кот» 6+
11.45 Х/ф «ТИМ ТАЛЕР ИЛИ ПРО-
ДАННЫЙ СМЕХ» 12+
14.00, 14.45, 15.45, 16.30, 17.30, 18.30,
19.15, 20.15, 21.15, 22.00 Т/с «БИБЛИ-
ОТЕКАРИ» 16+
23.00 Х/ф «ЛУКАВЫЙ» 18+
01.15, 01.30, 02.00, 02.15, 02.45, 03.00,
03.30, 04.00, 04.15, 04.45, 05.00, 05.30
Т/с «ЗНАКИ СУДЬБЫ» 16+

ПЯТНИЦА!

07.00 Секреты на кухне 16+
08.00, 04.20, 06.30 Пятница News
16+
08.40 Умнее всех 12+
10.00 Запретная Индия 16+
11.00, 12.20, 03.10 Как люди живут
16+
13.20, 15.00, 17.00, 19.00, 20.20, 22.10
Погнали! 16+
01.00 Х/ф «ПАДЕНИЕ ИМПЕРИИ»
18+
04.50, 05.40 На ножах 16+

ЗВЕЗДА

05.55 Т/с «ДОРОГАЯ» 16+
07.25 Х/ф «ВЕРТИКАЛЬ» 12+
09.00 Новости недели 16+
09.25 Служу России 12+
09.55 Военная приемка 12+
10.40 Легенды армии с Александром
Маршалом 12+
11.30 Д/ф «Легенды госбезопасно-
сти» 16+
12.20 Д/ф «Война миров» 16+
13.10 Код доступа 12+
14.00 Улика из прошлого 16+
14.50 Скрытые угрозы 16+
15.40 Д/ф «Секретные материалы»
16+
16.30 Д/ф «Загадки века с Сергеем
Медведевым» 12+
17.20 Специальный репортаж. Что
русскому смешно... 16+
18.00 Главное 16+
19.40 Д/ф «Легенды советского сы-
ска» 16+
23.00 Фетисов. Ток-шоу 12+
23.55 Д/ф «Освобождение Европы.
О чём не помнит мир спасенный...»
16+
00.35 Т/с «ЗАХВАТ» 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.00, 10.00 Однажды в
России 16+
10.40, 13.20, 15.55 Экстрасенсы. Битва
сильнейших 16+
18.30 Выжить в Стамбуле 16+
21.00 Титаны 16+
23.20 Шоу Воли 16+
00.20, 01.15, 02.10, 02.55, 03.45, 04.30
Женский стендап 16+
05.00 Утро ТНТ 16+
05.50, 06.20, 06.40 Т/с «САШАТАНЯ»
16+

РЕН-ТВ

05.00, 01.10 Самые шокирующие
гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30 Новости 16+
08.55 Самая народная программа 16+
09.25 Знаете ли вы, что? 16+
10.25 Наука и техника 16+
11.30 Купи-продай 16+
12.55 Неизвестная история 16+
13.55 Д/ф «Легенды и мифы» 16+
15.00 Безумные факты 16+
16.00 112 16+
17.00 Х/ф «БАГРОВЫЙ РАССВЕТ»
16+
18.45 Х/ф «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮДИ»
16+
20.40 Х/ф «ВНЕ/СЕБЯ» 16+
23.00 Итоговая программа с Петром
Марченко 16+
23.55 Документальный спецпроект
16+

пятый

05.00, 05.45, 06.25, 07.10, 01.35, 02.25,
03.05, 03.50 Т/с «ЛЮБОВЬ С ОРУ-
ЖИЕМ» 16+
08.05, 08.55, 09.30, 10.20, 11.10,
12.05, 13.00, 13.55, 14.45 Т/с «ПИЛИ-
ГРИМ-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 «СНАЙ-
ПЕР. ОФИЦЕР СМЕРШ» 12+

Тревожная статистика

В Госавтоинспекции Тюменской области подвели неутешительные итоги аварийности за новогодние каникулы.

Начальник управления ГАИ Андрей Миллер отметил, что с начала года в регионе произошло 63 дорожно-транспортных происшествия, в которых погибли 12 человек, в том числе двое детей, 133 человека получили ранения, каждый четвертый раненый в дорожных авариях – ребёнок.



Фото Госавтоинспекции

Два человека погибли в населённых пунктах – в Тюмени и Ишиме, все остальные трагические ДТП произошли на федеральных и региональных автодорогах. Причинами трагедий на трассах стали нарушение правил обгона, опасный выезд на встречную полосу и ошибки в выборе скорости в дальних поездках, отметили в Госавтоинспекции Тюменской области.

Элона КАРАМЯНЦ

GAZ ОПТИКА
ПОДБОР ОЧКОВ
и ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЗА ЧАС

РАБОТАЕМ ЕЖЕДНЕВНО И В ПРАЗДНИКИ!
г. Ишим (ул. К. Маркса, 39). Тел. 8 (34551) 7-48-98.

лицензия № ЛО-72-01-002481 от 19.04.2017 ИНН 7205018361

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВАКУУМНАЯ ЧИСТКА
печных дымоходов,
печных колодцев.
Без разбора печи, без пыли и грязи.
Тел. 8-952-344-14-54. Реклама

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

УМВД России
по Тюменской области

ИНФОРМИРУЕТ:

Чтобы не попасться на уловки мошенников,
ЗАПОМНИТЕ!

СОТРУДНИКИ БАНКОВ

ОПЕРАТОРЫ ПОРТАЛА «ГОСУСЛУГИ»

СОТРУДНИКИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

СОТРУДНИКИ РОСФИНАМОНИТОРИНГА

ОБЗВАНИВАЮТ ГРАЖДАН

ПРОСЯТ НАЗЫВАТЬ КОДЫ ИЗ СМС

ПРОСЯТ СНИМАТЬ ДЕНЕЖНЫЕ СРЕДСТВА СО СЧЕТОВ

НЕ

ТРЕБУЮТ БРАТЬ КРЕДИТЫ И ПЕРЕВОДИТЬ ИХ НА «БЕЗОПАСНЫЕ СЧЕТА».

В сладковский филиал ГБУ ТО «Тюменская авиабаза» **ТРЕБУЮТСЯ:** инженер ОЗЛ, лесник 1 категории, лесник, водитель.

Неделя активного образа жизни: «СОГАЗ-Мед» рекомендует начать движение к здоровому будущему

В современном мире, где технологии облегчают нашу жизнь, мы всё больше времени проводим в сидячем положении. Однако, как предупреждают эксперты, недостаток физической активности – это не просто неудобство, а серьёзный фактор риска для нашего здоровья, сравнимый по опасности с курением и избыточным весом.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 1,4 миллиарда взрослых жителей планеты не уделяют достаточно времени физическим упражнениям. Многочисленные исследования подтверждают, что низкая физическая активность напрямую связана с увеличением риска развития таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца (риск возрастает на 30 %), сахарный диабет II типа (вероятность развития увеличивается на 27 %), рак толстого кишечника и молочной железы (риск возрастает на 21–25 %).

Эти цифры говорят сами за себя. Малоактивный образ жизни – это тихий убийца, подтачивающий наше здоровье день за днём.

При этом бороться с этой угрозой вполне реально. Для поддержания здоровья и снижения рисков достаточно следовать простым, но эффективным рекомендациям.

Минимум 150–300 минут умеренной физической активности или 75–150 минут интенсивной физической активности в неделю. Это может быть быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы или другие занятия спортом.

Для максимальной пользы для здоровья рекомендуется увеличить время умеренной физической активности до 300 минут и более или время интенсивной физической активности до 150 минут и более в неделю.

Не обязательно сразу же записываться в спортзал или начинать изнурительные тренировки. Начните с малого: прогулка в обеденный перерыв, утренняя зарядка, отказ от лифта в пользу лестницы. Постепенно увеличивайте нагрузку и ищите те виды активности, которые приносят вам удовольствие. Даже работая в офисе, можно позволить себе небольшие перерывы на производственную гимнастику и разминку. Разработаны целые комплексы упражнений для гимнастики в офисе.

Помните, что забота о своём здоровье – это инвестиция в будущее. Именно поэтому Тюменский филиал страховой компании «СОГАЗ-Мед» напоминает о необходимости регулярно проходить диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр по полису ОМС в поликлинике по месту прикрепления, работы, учёбы или с помощью мобильных медицинских бригад. Профилактические мероприятия – надёжный и доступный инструмент, позволяющий оценить состояние здоровья, риски развития заболеваний и вовремя принять меры, чтобы физическая активность приносила только пользу.

Начните двигаться уже сегодня, и ваше тело скажет вам «спасибо», а своевременный медицинский осмотр поможет вовремя выявить и устранить возможные риски!

Возникли трудности при получении медицинской помощи по ОМС? Обращайтесь к страховым представителям «СОГАЗ-Мед» по номеру 8-800-100-07-02, через форму официального обращения или в онлайн-чате на сайте sogaz-med.ru.

Людмила ПАНКЕВИЧ,
главный специалист Тюменского филиала
АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед»

Программа Долгосрочных Сбережений

**ПРОСТО
ДЛЯ
СЕБЯ**

**НАКОПЛЕНИЯ
С ГОСУДАРСТВЕННЫМИ
ГАРАНТИЯМИ**

ПОДРОБНЕЕ

БЛАГОДАРЯТ



Выражаем глубокую, искреннюю благодарность всем, кто поддержал нас в дни тяжёлой утраты и оказал неоценимую помощь в организации прощания.

Особую признательность выражаем спортивной школе «Темп», Елене, Дмитрию и Сергею Гордон, коллективам магазина «Берёзка» и Сладковского РЭС, Денису и Сергею Быструшкиным, одноклассникам, хоккейным командам с. Сладково и с. Казанское («Феникс»), а также всем, кто пришёл, чтобы разделить нашу боль и проводить в последний путь нашего самого дорогого человека – **Александрова Дениса Олеговича.**

Ваши участие, помощь и тёплые слова стали для нас огромной опорой в это трудное время. Спасибо, что были рядом.

Родные

Семьи Ягодкиных и Хомяковых выражают огромную благодарность всем жителям села Усово, разделившим с ними горечь невосполнимой утраты сына Ягодкина Александра Сергеевича, погибшего в ходе СВО.

Семьи Ягодкиных и Хомяковых выражают огромную благодарность Татьяне Васильевне Лепёшкиной, семье Струниных – Сергею Васильевичу и Галине Викторовне, Александру Вениаминовичу Иванову, Юлии Анатольевне Овчинниковой, разделившим с ними горечь невосполнимой утраты в гибели сына Ягодкина Александра Сергеевича, погибшего в ходе СВО.

РЕМОНТ
холодильников,
морозильных камер,
стиральных машин,
электронагревателей.
Выезд на дом, в район.
Гарантия.
Пенсионерам –
отдельная скидка.
Тел.: 8-950-491-19-03. Реклама

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
ПРИЁМ СУРДОАКУСТИКА
НА ПОСТОЯННОЙ ОСНОВЕ
Диплом 772407172031 от 30.08.2019
Выезд на дом бесплатный.
г. Ишим, ул. Ленина, 68, 1 этаж.
Тел. 8-950-492-50-03.
График работы: пн.–пт.: с 14 до 16 час.,
сб.: 9 до 14 час.
Реклама ИП Сулова. ИНН 743008733680
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Газета выпускается при финансовой поддержке правительства Тюменской области

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 72 - 01416 от 23.12.2016 года.

Мнение авторов публикаций не всегда совпадает с точкой зрения редакции. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несёт. При использовании материалов в печатном, электронном или ином виде ссылка на «Трудовое знамя» обязательна.

Адрес редакции и издателя:
627610, с. Сладково Тюменской обл., ул. К.Маркса, 21.
E-mail: trudovoe-znamja@mail.ru

Телефоны:
главный редактор – 8 (34555) 2-31-37; выпускающий редактор – 2-34-94; корректор – 2-39-70; бухгалтерия – 2-38-60; радиостудия – 2-34-94; отдел рекламы – 2-32-96.

Главный редактор А.А. Позюмская

Выпускающий редактор Л.В.Верхошапова
Газета отпечатана в ООО «Ишимская типография», г. Ишим 627750, г. Ишим, ул. Чкалова, 17.
Печать офсетная. Индекс издания 54348.
Тираж 1011 экз. Заказ 5
Объём 1,5 печатного листа

УЧРЕДИТЕЛЬ: Департамент общественных связей Тюменской области. ИЗДАТЕЛЬ: Автономная некоммерческая организация «Информационно-издательский центр «Трудовое знамя»