



Общественно-политическая газета Сладковского района

6+

# Трудовое знамя

Издаётся с 20 марта 1932 года. Выходит два раза в неделю: среда, пятница. Цена 16 руб. 54 коп.

[trudovoe-znamja.ru](http://trudovoe-znamja.ru)

[t.me/trudovoeznamia](https://t.me/trudovoeznamia)

[vk.com/slakovo\\_puls](https://vk.com/slakovo_puls)

[ok.ru/slakovoonline](https://ok.ru/slakovoonline)

[trudovoe-znamja@mail.ru](mailto:trudovoe-znamja@mail.ru)

16 января

2026 года

пятница

№ 5 (10583)

## 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.

Погода  
в нашем районе

17 ЯНВАРЯ  
ночь -23      день -20

СБ

18 ЯНВАРЯ  
ночь -21      день -17

19 ЯНВАРЯ  
ночь -22      день -17

20 ЯНВАРЯ  
ночь -23      день -20

ВТ

## 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 общекрепляющие 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 соревновани-

ях – 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 самодисциплиной непременно помогут ему в этом.

Элона КАРАМЯНЦ

## «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 желание 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 (3455) 23-8-96, также можно узнать всю информацию на сайте организации. Опытные специалисты помогут сделать правильный выбор.

### АНОНС



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 (3455) 2-36-00.



## 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».

## 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 организаций – 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



## 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 предстоит 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.



## Курсы безопасности



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 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 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 Соловьевым 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 X/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. НАЧАЛО» 16+  
19.00 Очевидно. Вероятно 12+  
19.40 Конструкторы будущего 12+  
22.15 X/ф «ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ» 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 мечом» 6+  
12.55 М/ф «Князь Владимир» 16+  
14.25 М/ф «Царство против разбойников» 6+  
15.50 X/ф «УЧИТЕЛЬ ГОДА» 12+  
17.55, 19.00, 19.30 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» 16+  
03.00 X/ф «ГЕРАКЛ. НАЧАЛО ЛЕГЕНДЫ» 16+

**ДОМАШНИЙ**

06.30, 05.35 По делам несовершеннолетних 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

**РЕН-ТВ**

05.00, 18.00, 00.30, 04.25 Самые шокирующие гипотезы 16+  
06.00 С бодрым утром! 16+  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+  
09.00 Совбез 16+  
10.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 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+  
15.00 100 вопросов обо всем 16+  
17.00, 01.25 Тайны Чапман 16+  
19.55 X/ф «К ЗВЁЗДАМ» 16+  
22.10, 23.30 X/ф «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ 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+

**ДОМАШНИЙ**

06.30, 05.25 По делам несовершеннолетних 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 «Знаки» 16+  
13.35, 01.50 Д/ф «Верну любимого» 16+  
14.10, 02.20 Д/ф «Голоса ушедших душ» 16+  
14.45 X/ф «Зеркало для обретения» 16+  
15.00 Давай поженимся! 16+  
15.50 Мужское/Женское 16+  
19.00 X/ф «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ВЕРЫ» 16+  
21.00 Время  
04.25 6 кадров 16+

**21, СРЕДА****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+  
19.00 X/ф «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ВЕРЫ» 16+  
21.00 Время  
04.25 6 кадров 16+

**ТВ3**

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+  
09.00, 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 Соловьевым 12+

**20, ВТОРНИК****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+  
19.00 X/ф «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ВЕРЫ» 16+  
21.00 Время  
04.25 6 кадров 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 Соловьевым 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+  
02.20 Д/ф «Ополченцы. Мелодия памяти» 12+  
02.55 Д/ф «Освободители» 16+

**ТИТ**

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 «ПОЛЯРНЫЙ» 16+  
23.00 X/ф «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ» 16+  
00.50 X/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 шокирующие гипотезы 16+  
06.00 С бодрым утром! 16+  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+  
09.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 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 Засекреченные списки 16+  
17.00, 01.30 Тайны Чапман 16+  
19.55 X/ф «ГРЯЗНЫЕ ИГРЫ» 16+  
22.20, 23.30 X/ф «ПОДСТАВА» 16+

**СТС**

06.00, 03.45 М/ф «Отель у овечек» 0+  
06.30 М/ф «Маша и Медведь» 0+  
09.00 X/ф «ЛОХМАТЫЙ ДЕТЕКТИВ» 12+  
10.45, 12.00, 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+  
12.00, 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 X/ф «МЭР ПОНЭВОЛЕ» 16+  
00.55 X/ф «СОВЕРШЕННО СЕКРЕТНО» 18+  
02.40, 03.25, 04.10, 04.40 Однажды в России 16+  
05.00 Утро ТНТ 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 X/ф «СУМКА ИНКАССАТОРА» 12+  
17.00 Военные новости 16+  
20.10 Улика из прошлого 16+  
22.45 Между тем 12+  
23.15 X/ф «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ» 12+  
00.55 X/ф «ГОЛУБЫЕ ДОРОГИ» 12+  
02.20 Д/ф «Шедевры военных музеев» 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 «ПОЛЯРНЫЙ» 16+  
23.00 X/ф «МЭР ПОНЭВОЛЕ» 16+  
00.55 X/ф «СОВЕРШЕННО СЕКРЕТНО» 18+  
02.40, 03.25, 04.10, 04.40 Однажды в России 16+  
05.00 Утро ТНТ 16+

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 Амазоний» 6+  
14.40 X/ф «ЗОВ ПРЕДКОВ» 16+  
16.20 X/ф «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ» 12+  
17.55, 19.00, 19.30 Т/с «ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА» 16+  
20.00 X/ф «ДЕНЬ СПАСЕНИЯ ЗЕМЛИ» 16+  
21.55 X/ф «УДАРНАЯ ВОЛНА. БИТВА ЗА ГОНКОНГ» 16+  
00.15 X/ф «КОНАН-БАРВАР» 16+  
01.55 Кино в деталях с Фёдором Бондарчуком 18+  
02.40 X/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 X/ф «ПОДАРИ МНЕ НАДЕЖДУ» 16+  
04.25 6 кадров 16+

## ТВ3

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 X/ф «ТЕМОНОЕ 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 Сего дня 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 X/ф «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ» 12+  
17.00 Военные новости 16+  
20.10 Д/ф «Секретные материалы» 16+  
22.45 Между тем 12+  
23.15 X/ф «НА ДРУГОМ БЕРЕГУ» 16+  
01.20 X/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+

## ОТР

06.00, 09.00 Календарь 12+  
06.30 Очень личное 12+  
07.10 Почитаем! 16+  
07.30 X/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 05.00 Утро ТНТ 16+

## 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 X/ф «ПРОГУЛКА СРЕДИ МОГИЛ» 16+  
22.10, 23.30 X/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 Соловьевым 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 X/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 05.00 Утро ТНТ 16+

## «ТРУДОВОЕ ЗНАМЯ»

## Программы ТВ

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

## ОТР

06.00, 09.00 Календарь 12+  
06.30 Моя история 16+

07.10 Конструкторы будущего 12+  
07.30 X/ф «КРИК ТИШИНЫ» 12+  
09.30 Человек и судьба 16+  
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 X/ф «ДОГМЕН» 18+  
01.10 X/ф «ПЕПЕЛЬ» 18+  
02.40 X/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+  
15.00 Момент в истории 16+  
17.00, 01.20 Тайны Чапман 16+  
19.55 X/ф «ПРИЗРАК В ДОСПЕХАХ» 16+  
21.55, 23.30 X/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

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 X/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 X/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 «РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ» 12+  
00.55 X/ф «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА» 12+  
02.20 X/ф «ДВА БОЙЦА» 12+  
00.15 Своя правда 16+

## ДОМАШНИЙ

06.30, 05.30 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+  
1

23.30 Музыка+ 12+  
 00.50 Х/ф «РОМАНС О ВЛЮБЛЕННЫХ» 16+  
 02.40 Х/ф «ПО ДАННЫМ УГОЛОВНОГО 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 Клаб 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 добрым 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 КАЛАХАРИ» 16+  
 21.30 Х/ф «ХИЩНИКИ» 16+  
 23.35 Х/ф «ДРУГОЙ МИР. ГОД ВОЛКА» 18+  
 01.20 Х/ф «СТРАНА ЧУДЕС ВИЛЛИ» 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 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6» 16+  
 08.30 Ваше здоровье! 16+  
 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 ЛЕГАВЫЕ» 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 «КРЕСТНАЯ» 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 Малозёмовым 12+  
 12.00 Квартирный вопрос 0+  
 13.00 Сатья 16+

# Программы ТВ

**ТВ3**

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 ПРОДАННЫЙ СМЕХ» 12+  
 14.00, 14.45, 15.45, 16.30, 17.30, 18.30, 19.15, 20.15, 21.15, 22.00 Т/с «БИБЛИОТЕКАРИ» 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 госбезопасности» 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 сыска» 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 добрым утром! 16+  
 08.30, 12.30, 16.30 Новости 16+

**СТС**

06.00, 05.15 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 КОРОЛЕВСТВ» 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 ЗЕМЛЯХ» 16+  
 22.45 Х/ф «ДРУГОЙ МИР» 16+  
 00.50 Х/ф «ДРУГОЙ МИР-2. ЭВОЛЮЦИЯ» 18+  
 02.25 Х/ф «ДЕНЬ СПАСЕНИЯ ЗЕМЛИ» 18+

**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 КОРОЛЕВСТВ» 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 ЗЕМЛЯХ» 16+  
 22.45 Х/ф «ДРУГОЙ МИР» 16+  
 00.50 Х/ф «ДРУГОЙ МИР-2. ЭВОЛЮЦИЯ» 18+  
 02.25 Х/ф «ДЕНЬ СПАСЕНИЯ ЗЕМЛИ» 18+

**ДОМАШНИЙ**

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

**ТВ3**

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 «ЗИП И ЗАП НА ОСТРОВЕ КАПИТАНА» 12+  
 12.45 Х/ф «БИБЛИОТЕКАРЬ. ПРОКЛЯТИЕ 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+

**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 «Союзмультифильма» 0+  
 09.10 Непутевые заметки 12+  
 09.30 Мечтальон. 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 ПРИЛICНЧНОЮ СЕМЬЮ» 16+  
 07.20 В кругу друзей 12+

**ТВ3**

08.00 Вести. Местное время. Воскресенье 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 14.50 Секреты на кухне 16+

**НТВ**

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 Владимиром Соловьевым 12+  
 00.00, 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 НашПогребНадзор 16+  
 14.00 Однажды... 16+  
 15.00 Своя игра 0+  
 16.20 Человек в праве с Андреем Куницыным 16+  
 17.00 Скандалы. Интриги. Расследования 16+  
 18.00 Новые русские сенсации 16+  
 19.00 Итоги недели с Владимиром Чернышевым 16+  
 20.20 Х/ф «КРОВЬ ЗА КРОВЬ» 16+  
 00.20 Звезды сошлись 16+  
 01.55 Основано на реальных событиях 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

# 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.

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. Реклама  
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  
СОТРУДНИКИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ  
СОТРУДНИКИ РОСФИН-МОНИТОРИНГА

ОПЕРАТОРЫ ПОРТАЛА «ГОСУСЛУГИ»

! ОБЗВАНИВАЮТ ГРАЖДАН  
! ПРОСЯТ СНИМАТЬ ДЕНЕЖНЫЕ СРЕДСТВА СО СЧЕТОВ  
! ПРОСЯТ НАЗЫВАТЬ КОДЫ ИЗ СМС  
! ТРЕБУЮТ БРАТЬ КРЕДИТЫ И ПЕРЕВОДИТЬ ИХ НА «БЕЗОПАСНЫЕ СЧЕТЫ».

НЕ

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

БЛАГОДАРЯТ



## 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. Малоподвижный 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 присоединения, работы, учёбы или с помощью мобильных медицинских бригад. Профилактические мероприятия – надёжный и доступный инструмент, позволяющий оценить состояние здоровья, риски развития заболеваний и во-время 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»

ПРОСТО  
ДЛЯ  
СЕБЯ

ПРОГРАММА ДОЛГОСРОЧНЫХ СБЕРЕЖЕНИЙ

ПОДРОБНЕЕ

НАКОПЛЕНИЯ С ГОСУДАРСТВЕННЫМИ ГАРАНТИЯМИ

QR-КОД

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. Казанско («Феникс»), а также всем, кто пришёл, чтобы разделить нашу боль и проводить в последний путь нашего самого дорогого человека – Александра Дениса Олеговича.

Ваши участие, помощь и теплые 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 Суслова. 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.

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

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.

Выпускающий редактор Л.В.Верхушанова

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

Главный редактор А.А. Позюмская