Общественно-политическая газета Сладковского района

Трудовое знамя

28 января
2023 года
СУББОТА
№ 8 (10274)

6+

Издаётся с 20 марта 1932 года. Выходит два раза в неделю: среда, суббота. Цена 14 руб. 53 коп.

trudovoe-znamja.ru t.me/trudovoeznamia vk.com/sladkovo_puls ok.ru/sladkovoonlain trudovoe-znamja@mail.ru

Вместе мы сильнее!

В Сладковском районе идёт сбор очередных посылок для мобилизованных земляков. Работу волонтёры штаба «МыВместе» начали 25 января. Продлится укомплектование отправлений до 3 февраля.

– Отработали с ребятами по потребностям. Нашим солдатам необходимы носки, в том числе и шерстяные, перчатки строительные, консервы мясные и рыбные, готовые каши, сахар рафинад, сгущёнка, чай в пакетиках, кофе, конфеты, шоколад, печенье (без наполнителей и кремов), сухофрукты, орехи, кириешки, семечки, лапша быстрого приготовления, – рассказывает волонтёр Надежда Миронова. – Из средств и предметов личной гигиены ребята просят салфетки влажные, шампуни, дезодоранты, зубную пасту, мыло кусковое банное и хозяйственное, пену для бритья, станки. Нужны порошки от простуды, капли в нос, таблетки от боли в горле.

Многое добровольцы приобретают за счёт средств, пожертвованных жителями района. У сладковцев, чьи родные сейчас стоят на защите нашей родины, тоже есть возможность собрать и принести на отправку посылки. Для этого важно знать номер воинской части и подразделение, где боец проходит службу.

– Обращаем внимание, что не разрешается отправлять скоропортящиеся продукты, рыбу в любом виде, все жидкости, за исключением средств личной гигиены (в пластике), стеклянную тару, газовые баллончики, – поясняют волонтёры. – Разрешено класть в посылку сало, копчёное мясо и колбасу в вакуумной упаковке. Остальное – на усмотрение родных и по потребности бойца. Особо подчёркиваем, что запрещена отправка алкоголя, курительных смесей, наркотических веществ.

Волонтёры штаба «МыВместе» работают ежедневно. Посылки от родных и близких для мобилизованных принимаются до 3 февраля по адресу: с.Сладково, ул.Ленина, 104 А в комплексном центре социального обслуживания населения «Виктория».

У всех жителей Сладковского района сегодня по-прежнему сохраняется возможность внести посильный вклад в сбор гуманитарной помощи для военнослужащих. Для этого в магазинах установлены «Корзины добра». Купив даже одну пачку чая или банку сгущёнки, вы внесёте вклад в Победу.

Груз бойцам, ориентировочно, доставят к 23 февраля. В праздничных посылках помимо продуктов и средств личной гигиены для защитников будут подарки, приобретённые за счёт средств жителей района, не оставшихся в стороне в период, когда мы все должны быть вместе!

К юбилею района

Стартовал конкурс на лучшую эмблему к празднованию 100-летия Сладковского района. Организатором мероприятия является администрация муниципалитета.

Цель проводимого творческого состязания – это создание современной, оригинальной, легкоузнаваемой эмблемы к празднованию юбилея нашего края. Она будет использоваться во всей информационно-рекламной и представительской продукции администрации Сладковского муниципального района и подведомственных учреждений в 2023 году. Эмблема станет символом празднования юбилея района.

Сроки проведения конкурса с 25 января по 15 февраля 2023 года. Подведение итогов состоится 20 числа следующего месяца. Ознакомиться подробнее с Положением о конкурсе можно на стр.3 данного выпуска газеты в рубрике «Официально».

Отметим, что победителя конкурса наградят дипломом и денежным призом в сумме пять тысяч рублей. Не упустите свой шанс блеснуть творчеством и креативом и получить поощрение!

Сотрудники ДРСУ-5 работают на улицах районного центра

Рабочие моменты. *//Фото автора и Владимира ВИДАНОВА*

В течение недели специалисты дорожного хозяйства трудятся на уборке снега в селе Сладково.

В работе задействованы один погрузчик, трактор «Беларус», «КамАЗ» и грейдер. Ими управляют опытные специалисты Анатолий Некрасов, Сергей Туранин, Виталий Головков и Алексей Якусик. Руководит деятельностью по наведению порядка мастер ДРСУ-5 Владимир Минх.

– Задачи сотрудников дорожного хозяйства – расчистка и расширение проезжей части, устранение колейности, вывоз снега. В приоритетном порядке работаем в районе пешеходных переходов, остановочных комплексов. Убирали снежные завалы, затрудняющие движение, около детского сада и школы. Согласно запланированным объёмам и контрактам, в течение года мы должны вывезти с улиц района две тысячи кубометров снега, – рассказывает мастер.

Для борьбы с гололёдом на улицах райцентра проведена обработка дорожного полотна пескосоляной смесью. На предстоящий сезон ДРСУ-5 заготовило 1,5 тысячи тонн реагента. Этого количества достаточно для обеспечения безопасности в течение холодного периода.

В Тюменской области проводится акция «Безопасный лёд»

Очередной этап профилактического мероприятия идёт с 23 по 29 января.

Деятельность инспекторов ГИМС направлена на недопущение происшествий, связанных с провалом людей и автомобильного транспорта под лёд. Специалисты МЧС беседуют с населением о правилах безопасного поведения на водных объектах.

– В рамках этой работы патрулируются водоёмы. Определены конкретные участки, где есть риск провала людей и техники под лёд. Контролируем традиционные места зимней рыбалки, прибрежные территории у населённых пунктов. Профилактические беседы организованы и в образовательных учреждениях. Тема – та же – «Безопасность на льду». Рассказываем детям о методах спасения и самоспасения, вручаем информационные памятки, – комментирует государственный инспектор ГИМС Анатолий Винярских.

Под особым вниманием специалистов Ишимского инспекторского отделения находятся места возможного выезда автотранспорта на лёд. Здесь важно напомнить гражданам, что движение техники возможно только по специально оборудованным ледовым переправам. На остальных участках ледовых объектов повышены риски возникновения трагедий.

В случае экстренной ситуации гражданам нужно звонить по единому телефону вызова экстренных служб: 112.

Материалы полосы Людмилы ВЕРХОШАПОВОЙ

Погода в нашем районе

28 января СБ	29 января ВС	30 января ПН	31 января ВТ
НОЧЬ -9	НОЧЬ -12	НОЧЬ -16	НОЧЬ -16
ДЕНЬ -7	ДЕНЬ -9	ДЕНЬ -12	ДЕНЬ -11

АКТУАЛЬНО

Служба в МВД

Ишимская Госавтоинспекция приглашает кандидатов на трудоустройство в подразделение. Сотрудники ведомства рассказали об основных требованиях к желающим поступить на службу в органы.

Кандидатом может стать гражданин Российской Федерации в возрасте от 18 до 40 лет, имеющий высшее образование, при этом приветствуется высшее юридическое. Рассматриваются граждане, отслужившие в Вооружённых силах РФ либо окончившие военную кафедру. По своим личным качествам, физической подготовке и состоянию здоровья кандидаты должны быть способные выполнять служебные обязанности сотрудника полиции.

– Дополнительные социальные льготы, обязательное государственное страхование жизни и здоровья, ежегодный оплачиваемый отпуск до 40 суток (без учёта времени на дорогу), с выслугой увеличивается до 55 суток, оплачиваемый больничный лист, льготные путёвки в санатории МВД России сотрудникам и членам семьи, бесплатное медицинское обслуживание полицейских и членов его семьи – это предусмотрено для работника инспекции при поступлении на службу. Также есть ежегодная материальная помощь, процентные надбавки за сложность и напряжённость работы, выслугу лет и специальное звание. Доступна возможность получения бесплатного высшего образования в университетах МВД России. Имеется право выхода на льготную пенсию при выслуге 20 лет (с учётом службы в ВС РФ, а также половина срока дипломированного обучения в вузе на очном отделении). Льготное исчисление выслуги идёт 1 год за 1,5 при прохождении службы в ДПС. Сотрудник обеспечивается форменным обмундированием, – сообщили работники ведомства.

Гражданам, изъявившим желание попасть на службу, необходимо обращаться по всем вопросам по телефонам: 8 (34551) 5-99-81, 7-20-80. Либо посетить лично подразделение МО МВД России «Ишимский» по адресу: г. Ишим, ул.Республики, д.4 А, каб. № 8.

Людмила ВЕРХОШАПОВА

Фото Ишимского отдела ГИБДД

История в деревянном исполнении

В Сладковском районном краеведческом музее начался цикл лекций «Древний язык деревянной резьбы», в рамках которого рассказывают об истории деревянных наличников и ставней в нашем муниципалитете, относящихся к середине 20 века.

– Информацию собирали в течение нескольких лет. Многое находили и фотографировали во время полевых выездов в деревни и сёла. Некоторые материалы предоставили в ходе Малышевских чтений местные краеведы, к примеру, Любовь Бирюкова поведала о деревянных украшениях изб в селе Усово. Также в основу лекций легли сведения о районном центре, Катайске и ещё нескольких населённых пунк-тах, – рассказывает экскурсовод Римма Ушакова.

Посетители «храма истории» смогут узнать не только о функционале деревянного зодчества, отличительных элементах, но и об обереговом значении резных наличников.

Анастасия ГАЦАЕВА

СЫН ОТЕЧЕСТВА

В зелёных фуражках со школьной скамьи

На базе Усовской школы действует отряд «Юные друзья пограничников» под руководством Виктора Аникеева.

Награждение отряда за участие в ежегодном областном спортивном мероприятии «Граница», посвящённом Дню пограничных войск. *// Фото из архива редакции*

Сегодня движение ЮДП продолжает активно развиваться по всей стране. В настоящее время пограничными подразделениями организовано взаимодействие более чем с 800 отрядами. Не отстают и усовские школьники – их патриотическая ячейка существует с 2017 года.

– На данный момент в отряде состоят учащиеся седьмых классов в составе пятнадцати человек. Главная цель работы ЮДП – развитие системы патриотического воспитания детей, направленной на формирование и развитие личности гражданина – патриота Отечества, способного успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время, – рассказывает Виктор.

Для достижения указанной цели решается определённый ряд задач, главные из которых – формирование у подрастающего поколения верности Родине и готовности к служению Отечеству; изучение культуры и истории своей страны, а также родного края; физическое развитие учащихся и формирование потребности к здоровому образу жизни; повышение авторитета и престижа пограничной службы.

– Ребята постигают законы крепкой военной дисциплины, боевого товарищества, взаимопомощи, учатся выносливости и смелости, сметливости и ловкости, – говорит руководитель отряда.

Занятия ребят раз в неделю проходят совместно с сотрудниками погранзаставы. Профориентационные встречи, демонстрация работы кинолога, встречи с ветеранами, строевые подготовки, следопытство, выездные экскурсии – всё это способствует развитию разносторонних интересов подростков.

– Я состою в отряде с пятого класса, и это мне приносит большое удовольствие. Люблю посещать погранзаставу с экскурсиями, особенно нравятся показательные работы кинологов со служебными собаками. Отряд у нас дружный, каждый является патриотом страны. Всегда с радостью принимаем участие во всех мероприятиях. В дальнейшем, возможно, свяжу свою жизнь с пограничной службой, – говорит школьник Сергей Чудинов.

За 2022 год отряд принимал участие в различных мероприятиях. Например, спортивные соревнования, в том числе сдача норм ГТО, у многих ребят есть разряды по хоккею. Участвуют в акциях «Георгиевская ленточка» и «Бессмертный полк». Активно проявляют себя в творческой жизни села.

18 февраля отряд будет принимать участие в военно-спортивной игре «Зарница» Сладковского района. А уже в мае поедет представлять наш район на региональном уровне, который будут проводить ветераны пограничных войск Тюменской области.

Сегодня в Усовской школе уже есть выпускники, которые связали свою жизнь с погранвойсками, выбрав для себя обучение в пограничном институте.

– Хочется пожелать больше патриотизма детям, любить свою страну, самое главное – знать историю, заниматься активно спортом и разносторонне развиваться, – сказал Виктор.

Элона КАРАМЯНЦ

Встречи с сотрудниками погранзаставы проходят часто и разнообразно. *// Фото из архива Усовской школы*

ОФИЦИАЛЬНО

АДМИНИСТРАЦИЯ СЛАДКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

25.01.2023 № 31

с.Сладково

О проведении конкурса на лучшую эмблему к 100-летию Сладковского муниципального района

В связи с празднованием 100-летия Сладковского муниципального района:

1. Провести конкурс на лучшую эмблему к 100-летию Сладковского муниципального района.

2. Утвердить Положение о конкурсе на лучшую эмблему к 100-летию Сладковского муниципального района согласно приложению № 1 к настоящему постановлению.

3. Утвердить состав конкурсной комиссии согласно приложению № 2 к настоящему постановлению.

4. Опубликовать настоящее постановление в газете «Трудовое знамя» и разместить на официальном сайте Сладковского муниципального района.

5. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя Главы района, курирующего социальную сферу.

Глава района А.В.Иванов

Приложение № 1
к постановлению
администрации района
от 25.01.2023 № 31

ПОЛОЖЕНИЕ
О ПРОВЕДЕНИИ КОНКУРСА НА ЛУЧШУЮ ЭМБЛЕМУ К ПРАЗДНОВАНИЮ 100-ЛЕТИЯ СЛАДКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения конкурса на лучшую эмблему к празднованию 100-летия Сладковского муниципального района (далее – Конкурс).

1.2. Организатором Конкурса является администрация Сладковского муниципального района (далее – Организатор). Информационными площадками являются газета «Трудовое знамя» и официальный сайт Сладковского муниципального района.

1.3. Конкурс является открытым по составу участников. В Конкурсе имеют право принимать участие юридические лица, физические лица, авторские коллективы. Также в Конкурсе могут принять участие как профессиональные дизайнеры, художники и т.п., так и все, кто интересуется и владеет искусством дизайна и художественными навыками.

1.4. Цель Конкурса – создание современной, оригинальной, легко узнаваемой эмблемы к празднованию 100-летия Сладковского муниципального района, которая будет использоваться во всей информационно-рекламной и представительской продукции администрации Сладковского муниципального района и подведомственных учреждений в 2023 году и станет символом празднования юбилея района.

2. СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА

2.1. Приём заявок на Конкурс осуществляется с 25.01.2023 по 15.02.2023.

2.2. Рассмотрение и оценка присланных работ – 17.02.2023.

2.3. Подведение итогов Конкурса – 20.02.2023.

3. ПОРЯДОК ПОДАЧИ ЗАЯВОК НА КОНКУРС

3.1. Конкурсные материалы должны содержать:

- заявление-анкета на участие в Конкурсе (приложение № 1);
- эскизное решение эмблемы согласно техническому заданию (приложение № 2) в компьютерной или ручной графике;
- пояснительная записка в свободной форме с описанием представленного логотипа и расшифровкой ценностно-смыслового содержания элементов дизайна эмблемы объёмом не более 500 печатных знаков.

3.2. Конкурсные материалы направляются на электронную почту: oksirsm@mail.ru.

Файл должен быть предоставлен в любом из следующих форматов: JPG, GIF, PNG с изображением (рисунком) и не превышать 15 Мб (в случае превышения указанного размера файл может быть прислан с использованием файлового сервиса).

Нарисованные от руки логотипы принимаются в администрации Сладковского муниципального района.

3.3. Каждый участник может выставить на Конкурс неограниченное количество работ при условии соблюдения всех предъявляемых к работе требований.

3.4. Участник Конкурса гарантирует, что сведения о нём, предоставленные на Конкурс, являются достоверными.

3.5. Участник Конкурса гарантирует, что присланные на Конкурс работы не нарушают авторских, имущественных прав третьих лиц.

3.6. Участники Конкурса автоматически передают Организатору Конкурса авторские и имущественные права на все работы, присланные ими на Конкурс.

3.7. Отправка работ в адрес Организатора Конкурса является подтверждением того, что участник Конкурса ознакомлен с Положением о Конкурсе и согласен с порядком и условиями его проведения.

4. КРИТЕРИИ КОНКУРСНОГО ОТБОРА

4.1. При оценке эскизных решений эмблемы используются следующие критерии:

- адекватное значение. Эмблема должна создавать образ, соответствующий заданной теме;
- выразительность художественного решения эмблемы;
- соответствие тематике Конкурса;
- оригинальность и уникальность художественного решения эмблемы;
- мастерство;
- содержание эскиза;
- глубина раскрытия темы;
- творческий подход;
- техническое исполнение;
- масштабируемость.

4.2. Основные графические элементы логотипа должны одинаково хорошо восприниматься и не терять значения при воспроизведении в любом предполагаемом для использования масштабе.

5. АВТОРСКИЕ ПРАВА

5.1. Ответственность за соблюдение авторских прав работы, участвующей в Конкурсе, несёт участник, приславший данную работу на Конкурс.

5.2. Участник, направляя работу на Конкурс, подтверждает своё согласие на безвозмездное отчуждение исключительного права на данную работу в пользу Организатора в полном объёме (размещение в Интернете, в печатных изданиях, на информационных стендах, на сувенирной продукции).

6. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КОНКУРСА

6.1. Для подведения итогов Конкурса и определения победителей создаётся Конкурсная комиссия (далее – Комиссия).

6.2. Комиссия подводит итоги Конкурса до 20.02.2023.

6.3. При оценке работ авторы не указываются.

6.4. Результаты Конкурса публикуются на официальном сайте Сладковского муниципального района.

7. ПРИЗЫ И НАГРАДЫ

7.1. Победителем объявляется участник, чья эмблема и предложения по её использованию (в комплексе) признаются составом Комиссии наиболее интересными, образными, запоминающимися и торжественными, отражающими суть юбилейной даты.

7.2. Победитель Конкурса награждается дипломом и денежным призом в сумме 5000 (пять тысяч) рублей.

Приложение №1
к Положению о проведении
конкурса на лучшую эмблему
к празднованию 100-летия
Сладковского муниципального района

Заявление-анкета
для участия в Конкурсе на лучшую эмблему к празднованию 100-летия Сладковского муниципального района

1.	Ф.И.О. автора*
2.	Ф.И.О. одного из родителей автора (или законного представителя) для участников, не достигших 18 лет*
3.	Дата рождения автора*
4.	Место проживания (почтовый адрес) *
5.	Место работы или учёбы*
6.	Краткая информация об эмблеме (описание изображения и обоснование его символов) *
7.	Контактные телефоны*
8.	Адрес электронной почты (при наличии)

Участники Конкурса гарантируют наличие у них личных неимущественных и исключительных имущественных авторских прав на разработки, присланные на Конкурс.

Участники Конкурса несут ответственность за нарушение авторских прав третьих лиц.

Организатор Конкурса вправе использовать присланные на Конкурс разработки следующими способами без выплаты авторского вознаграждения:

- воспроизводить разработки (публиковать);
- публично показывать разработки;
- доводить до всеобщего сведения (размещать на сайте);
- работы, присланные на Конкурс, не возвращаются.

С условиями Конкурса ознакомлен(а) (подпись)

* поля, обязательные для заполнения

Приложение № 2
к Положению о проведении
конкурса на лучшую эмблему
к празднованию 100-летия
Сладковского муниципального района

ТЕХНИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

1. Эмблема к празднованию 100-летия Сладковского муниципального района должна отражать многогранность и уникальность Сладковского района.

2. Итоговая эмблема будет использоваться при проведении всех мероприятий, реализуемых в рамках празднования 100-летия Сладковского муниципального района, при изготовлении подарочной сувенирной продукции, и для создания зрительного образа современного динамично развивающегося Сладковского района с богатейшей и многогранной историей на выездных мероприятиях различного уровня.

3. Требования, предъявляемые к представленной эмблеме на Конкурс:

- ассоциативность, универсальность, оригинальность, запоминаемость, выразительность, функциональность, лаконичность;
- в состав эмблемы должны входить цифра «100» либо надпись «100 лет Сладковскому району»;
- работа может подвергаться изменениям: сокращению или увеличению и переводу в чёрно-белые тона, при этом эффект не должен теряться;
- работа может быть как цветной, так и чёрно-белой;
- работа должна быть представлена в цифровом формате или ручной графике;
- работа не должна содержать дизайн или рисунок, который ранее уже был использован в другой сфере;
- работа должна быть оригинальной, текст должен легко читаться. Работа может совмещать дизайн и текст.

Приложение № 2 к постановлению
администрации района
от 25.01.2023 № 31

СОСТАВ КОНКУРСНОЙ КОМИССИИ

Иванов Александр Вениаминович	Глава района, председатель комиссии
Сажин Александр Михайлович	Первый заместитель Главы района, заместитель председателя комиссии
Миронова Надежда Ивановна	Ведущий специалист отдела культуры, спорта и работы с молодёжью, секретарь комиссии
Члены комиссии:	
Степаненко Виктор Михайлович	Заместитель Главы района
Гришков Алексей Леонидович	Заместитель Главы района
Астапова Светлана Александровна	Руководитель аппарата Главы района
Мошенский Алексей Алексеевич	Начальник отдела культуры, спорта и работы с молодёжью
Федотов Евгений Васильевич	Начальник отдела образования администрации Сладковского муниципального района
Ульянова Ольга Андреевна	Заведующий сектором по обеспечению градостроительной деятельности
Астапов Валерий Михайлович	Начальник отдела по работе с территорией Сладковского сельского поселения
Канаев Евгений Анатольевич	Глава Александровского сельского поселения (по согласованию)
Бекенёва Юлия Анатольевна	Глава Усовского сельского поселения (по согласованию)
Бобов Евгений Яковлевич	Глава Лопазновского сельского поселения (по согласованию)
Забелина Алла Григорьевна	Глава Никулинского сельского поселения (по согласованию)
Ширшов Евгений Владимирович	Глава Новоандреевского сельского поселения (по согласованию)
Шрайнер Мария Романовна	Глава Майского сельского поселения (по согласованию)
Кликушин Андрей Николаевич	Глава Степновского сельского поселения (по согласованию)
Сухорукова Алёна Александровна	и.о. Главы Менжинского сельского поселения (по согласованию)
Кузнецов Анатолий Владимирович	Глава Маслянского сельского поселения (по согласованию)
Климович Светлана Анатольевна	Директор МАУК «Овация» (по согласованию)
Райбер Татьяна Анатольевна	Директор МАУ ДО ДДТ «Галактика» (по согласованию)
Харапонов Павел Сергеевич	Директор МАУ ДО ДЮСШ «Темп» (по согласованию)

Маслянским школьникам напомнили о Правилах дорожного движения

Профилактическое мероприятие прошло для обучающихся с 1 по 5 классы. Встреча состоялась в актовом зале общеобразовательного учреждения.

Фото из архива Маслянской школы

– Ребята собрались, чтобы повторить и запомнить Правила дорожного движения. Спикером выступил сладковский инспектор ДПС Сергей Савостьянов. Он рассказал школьникам, как передвигаться по улицам посёлка Маслянский, какие требования безопасности необходимо соблюдать, в каком возрасте можно кататься на велосипеде, мотоцикле и других транспортных средствах, как переходить дорогу, – сообщила Гелена Емшанова, советник директора по воспитательной работе Маслянской общеобразовательной школы.

Инспектор ДПС ОР ДПС Ишимского отдела ГИБДД капитан полиции Сергей Савостьянов ответил на все интересующие ребят вопросы и пожелал учащимся всегда быть внимательными и не нарушать установленные в нашей стране Правила дорожного движения. Полицейский отметил, что обучающиеся проявили активность в ходе мероприятия и заинтересованность в собственной безопасности. Юные участники движения пообещали не нарушать ПДД.

Специалисты Россельхознадзора призывают ответственно относиться к жизни диких животных

Сотрудники ведомства сообщают о гибели диких зверей от применённых гражданами и хозяйствующими субъектами, занимающимися выращиванием сельскохозяйственной продукции, пестицидов.

– В ряде регионов Российской Федерации установлены факты массовой гибели диких животных вследствие нарушения регламентов применения пестицидов при осуществлении борьбы с мышевидными грызунами, где отравленные приманки не закладывались в норки, а оставлялись на поверхности земли или снежного покрова, в результате чего за короткий промежуток времени зафиксированы случаи массовой гибели зайцев, фазанов, лис, а также большое количество особей серого журавля, – проинформировал Николай Иванюк, заместитель руководителя Управления Россельхознадзора по Тюменской области, Ямало-Ненецкому и Ханты-Мансийскому автономным округам.

В связи со сложной сложившейся обстановкой специалисты ведомства просят граждан и хозяйствующие субъекты, занимающиеся выращиванием сельскохозяйственной продукции, соблюдать регламенты применения средств борьбы с мышевидными грызунами.

– Родентициды – токсичные препараты. Они требуют особой осторожности в применении. Мышевидные грызуны относятся к теплокровным животным, поэтому механизмы действия химических родентицидов сходны как для грызунов, так и для других теплокровных, включая человека. Чтобы избежать угрозы здоровью, работы с приманками должны проводиться с применением средств индивидуальной защиты. Для эффективности использования и недопущения гибели животных приманки раскладываются на полях вручную, строго в норы грызунов. Перед началом работ обязательно необходимо оповестить население и контролирующие органы. Обработанные места отмечаются табличками и колышками, – поясняют сотрудники Россельхознадзора.

Людмила ВЕРХОШАПОВА

Детские выплаты Социального фонда в Тюменской области родители получают в единый день доставки пособий

Все детские выплаты Социального фонда приходят родителям на счёт в банке в один день – каждого третьего числа нового месяца за предыдущий.

С января этого года ежемесячная выплата на первого ребёнка до 3 лет передана из органов социальной защиты населения Социальному фонду России. В этой связи в Тюменской области за текущий месяц деньги родителям были перечислены 20 января. В дальнейшем, начиная с марта, выплата на первого ребёнка будет осуществляться третьего числа каждого нового месяца – в единый день доставки всех детских пособий Социального фонда. Деньги будут поступать родителям в новом месяце за предыдущий, например, в марте за февраль или в апреле за март.

При этом органами социальной защиты выплата детских пособий осуществляется в отличные от Социального фонда даты.

Ирина УТКИНА,
начальник отдела
по взаимодействию
со СМИ
и общественностью
Отделения СФР
по Тюменской области

Программы ТВ

ЯНВАРЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 30

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 Новости
09.05 АнтиФейк 16+
09.40 Жить здорово! 16+
10.30, 11.20 Владимир Высоцкий и Марина Влади. Последний поцелуй 16+
11.35 Специальный репортаж. «Отважные» 16+
12.45, 14.15, 18.05, 20.20 Информационный канал 16+
17.15 Мужское / Женское 16+
20.00 Вечерние Новости
21.00 Время
21.45 Т/с «ПРОБУЖДЕНИЕ» 16+
22.40 Большая игра 16+
00.00 Х/ф «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ» 18+
01.00, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1
05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Кто против? 12+
16.30 Малахов 16+
21.20 Т/с «СКЛИФОСОВСКИЙ. ЮБИЛЕЙНЫЙ СЕЗОН» 16+
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
02.05 Т/с «КАМЕНСКАЯ» 16+
03.45 Т/с «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» 12+

НТВ
04.50 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с «ЧУЖАЯ СТАЯ. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ» 16+
22.10, 00.00 Т/с «КРАСНЫЙ ЯР» 16+
00.40 Т/с «ЧУМА» 16+
03.00 Х/ф «КРЫСОЛОВ» 16+
04.20 Агенство скрытых камер 16+

ОТР
06.00, 14.15 Клуб главных редакторов 12+
06.40 Большая страна: открытие 12+
06.55 Х/ф «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ, ИЛИ ОПЕРАЦИЯ «КООПЕРАЦИЯ» 16+
08.30, 12.10 Календарь 12+
09.00, 17.10, 01.00 Т/с «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА» 16+
10.00 ОТРажение-1 16+
12.00, 15.00, 17.00, 21.00 Новости
12.40 Х/ф «ДОРОГА К МОРЮ» 12+
14.00 Новости Совета Федерации 12+
15.10 ОТРажение-2 16+
18.05 Д/ф «Сахаров просит слова» 12+
19.00 Х/ф «КАРУСЕЛЬ» 12+
20.25 Сделано с умом 12+
21.20 ОТРажение-3 16+
23.00 Т/с «КОМИССАРША» 12+
23.50 Очень личное 12+
00.35 Потомки 12+
02.00 ОТРажение. Главное 12+
04.30 Д/ф «Книжные аллеи. Адреса и строки» 16+
05.00 Большая страна 12+

СТС
06.00, 05.50 Ералаш 0+
07.00 М/ф «Все псы попадают в рай» 0+
08.40 Х/ф «ОДНОКЛАССНИКИ» 16+
10.40 Х/ф «ОДНОКЛАССНИКИ-2» 16+
12.35, 19.00, 19.30 Т/с «ЖЕНА ОЛИГАРХА» 16+
20.00 Х/ф «ПЯТАЯ ВОЛНА» 16+
22.20 Х/ф «ИГРА ЭНДЕРА» 12+
00.35 Кино в деталях 18+
01.35 6 кадров 16+
04.55 Мультфильмы 0+

ДОМАШНИЙ
06.30, 05.40 По делам несовершеннолетних 16+
08.20 Давай разведёмся! 16+
09.20 Тест на отцовство 16+
11.30 Д/с «Понять. Простить» 16+
12.45, 23.15 Д/с «Порча» 16+
13.15, 23.45 Д/с «Знахарка» 16+
13.45, 00.15 Д/с «Верну любимого» 16+
14.20 Т/с «СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА» 16+
19.00 Х/ф «ПРИСЯЖНАЯ» 16+
00.45 Т/с «НАПАРНИЦЫ» 16+
03.55 Х/ф «ДОРОГА, ВЕДУЩАЯ К СЧАСТЬЮ» 16+
05.25 6 кадров 16+

ТВ3
06.00, 09.15 Утренние гадания 16+
06.15 Мультфильмы 0+
08.00, 08.30 Охотники за привидениями. Битва за Москву 16+
09.30, 10.05, 10.40, 17.55, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00 Д/с «Слепая» 16+
11.15, 11.50 Знаки судьбы 16+
12.20 Мистические истории 16+
13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.40, 16.10 Гадалка 16+
16.45, 17.20 Д/с «Старец» 16+
20.30, 21.45 Т/с «МАЖОР» 16+
23.00 Х/ф «КАСПЕР» 6+
01.00, 01.45, 02.30 Т/с «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ» 16+
03.15, 04.00, 04.45, 05.30 Городские легенды 16+

ПЯТНИЦА!
07.00, 07.05, 07.10 Т/с «ПРОСТОКВАШИНО» 0+
07.20, 02.50, 06.00 Пятница News 16+
07.40 Кондитер 4 16+
08.50 Гастротур 16+
09.50, 11.00, 12.00 На ножах 16+
13.10, 14.00, 15.20, 06.20 Черный список 2 16+
16.50, 22.30 Т/с «БИТВА ШЕФОВ» 16+
19.00, 00.40 Т/с «БИТВА ШЕФОВ 2» 16+
21.00 Молодые ножи 2 16+
03.20, 04.00, 04.40, 05.20 Х/ф «ДРЕВНИЕ» 16+

ЗВЕЗДА
05.20 Т/с «НЕ ЗАБЫВАЙ» 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 18.00, 21.00 Новости дня 16+
09.15 Х/ф «ПОДКИДЫШ» 6+
10.50 Д/ф «Освобождение» 16+
11.35 Д/ф «Школа русских побед. К 100-летию Главного Управления Боевой Подготовки ВС РФ» 16+
13.55, 17.05, 03.35 Т/с «ОФИЦЕРЫ» 16+
17.00 Военные новости 16+
18.20 Специальный репортаж 16+
18.55 Д/ф «Неизвестные сражения Великой Отечественной» 16+
19.40 Д/ф «Загадки века с Сергеем Медведевым». «Афёра тысячелетия. Как американцы хранят чужое золото» 12+
21.15 Открытый эфир 16+
22.55 Между тем 12+
23.20 Х/ф «ХОЗЯИН ТАЙГИ» 12+
01.05 Х/ф «ГДЕ 042?» 12+
02.15 Близнецы 6+

ТНТ
07.00, 07.30, 08.30 Однажды в России. Спецдайджест 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30 Т/с «ВОЙНА СЕМЕЙ» 16+
13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 20.00, 20.30 Т/с «САШАТАНЯ» 16+
17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «ПАТРИОТ» 16+
21.00, 21.30 Т/с «ПРОСТО МИХАЛЫЧ» 12+
22.00 Т/с «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ» 16+
23.00 Х/ф «ПАПЕ СНОВА 17» 16+
01.00 Такое кино! 16+
01.30, 02.20, 03.05 Импровизация 16+
03.55, 04.40 Comedy Баттл 16+
05.25, 06.15 Открытый микрофон 16+

РЕН-ТВ
05.00, 18.00, 02.40 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 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 Д/ф «Засекреченные списки» 16+
17.00, 03.25 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф «ДЕНЬ, КОГДА ЗЕМЛЯ ОСТАНОВИЛАСЬ» 16+
22.00 Водить по-русски 16+
23.30 Документальный спецпроект 16+

00.30 Х/ф «ПРОМЕТЕЙ» 16+

ПЯТЫЙ
05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Известия 16+
05.35, 06.25, 07.15, 08.10 Т/с «ИСПАНЕЦ» 16+
09.30, 10.20, 11.15, 12.10 Х/ф «РАСКАЛЕННЫЙ ПЕРИМЕТР» 16+
13.30, 14.25, 15.20, 16.20, 17.25, 18.00, 18.55 Т/с «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+
19.55, 20.40, 21.25, 00.30, 01.15, 02.00, 02.40 Т/с «СЛЕД» 16+
22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5» 16+
23.10 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3» 16+
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
03.15, 04.10 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+

ВТОРНИК, 31

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 Новости
09.05 АнтиФейк 16+
09.40 Жить здорово! 16+
10.30, 11.20, 14.15, 18.05, 20.20 Информационный канал 16+
17.15 Мужское / Женское 16+
20.00 Вечерние Новости
21.00 Время
21.45 Т/с «ПРОБУЖДЕНИЕ» 16+
22.45 Большая игра 16+
00.00 Х/ф «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ» 18+
01.00, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1
05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Кто против? 12+
16.30 Малахов 16+
21.20 Т/с «СКЛИФОСОВСКИЙ. ЮБИЛЕЙНЫЙ СЕЗОН» 16+
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
02.05 Т/с «КАМЕНСКАЯ» 16+
03.45 Т/с «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» 12+

НТВ
04.50 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с «ЧУЖАЯ СТАЯ. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ» 16+
22.10, 00.00 Т/с «КРАСНЫЙ ЯР» 16+
00.40 Т/с «ЧУМА» 16+
03.00 Х/ф «КРЫСОЛОВ» 16+
04.20 Агенство скрытых камер 16+

ОТР
06.00 Очень личное 12+
06.40 Д/ф «Сахаров просит слова» 12+
07.20 Песня остается с человеком 12+
07.35, 23.00 Т/с «КОМИССАРША» 12+
08.30, 12.10 Календарь 12+
09.00, 17.10, 01.00 Т/с «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА» 16+
10.00 ОТРажение-1 16+
12.00, 15.00, 17.00, 21.00 Новости
12.35 Х/ф «КАРУСЕЛЬ» 12+
14.00, 15.10 ОТРажение-2. Ленинградская область 12+
18.05, 05.30 Д/ф «Книжные аллеи. Адреса и строки» 16+
18.35 Х/ф «ЗОНТИК ДЛЯ НОВОБРАЧНЫХ» 12+
20.00, 21.20 ОТРажение-3. Ленинградская область 12+
23.50 За дело! 12+
00.35 Потомки 12+
02.00 ОТРажение. Ленинградская область. Главное 12+

СТС
06.00, 05.50 Ералаш 0+
07.00 М/ф «Лунтик» 0+
07.30, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «ЖЕНА ОЛИГАРХА» 16+
08.40 Уральские пельмени. Смехbook 16+
08.45 Х/ф «ПЯТАЯ ВОЛНА» 16+
11.00 Т/с «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ» 12+
20.00 Х/ф «КОД 355» 16+
22.30 Х/ф «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ» 16+
00.55 Х/ф «ТРУДНОСТИ ВЫЖИВАНИЯ» 16+
02.25 6 кадров 16+
04.55 Мультфильмы 0+

ДОМАШНИЙ
06.30, 05.10 По делам несовершеннолетних 16+
08.25, 04.00 Давай разведёмся! 16+
09.30 Тест на отцовство 16+
11.40 Д/с «Понять. Простить» 16+
12.55, 23.15 Д/с «Порча» 16+
13.25, 23.45 Д/с «Знахарка» 16+
14.00, 00.20 Д/с «Верну любимого» 16+
14.35 Х/ф «ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА» 16+
19.00 Х/ф «ТОЛЬКО ПО ЛЮБВИ» 16+
00.50 Т/с «НАПАРНИЦЫ» 16+
04.50 6 кадров 16+

ТВ3
06.00, 09.15 Утренние гадания 16+
06.15 Мультфильмы 0+
08.00, 08.30 Охотники за привидениями. Битва за Москву 16+
09.30, 10.05, 10.40, 17.55, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00 Д/с «Слепая» 16+
11.15, 11.50 Знаки судьбы 16+
12.20 Мистические истории 16+
13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.40, 16.10 Гадалка 16+
16.45, 17.20 Д/с «Старец» 16+
20.30, 21.45 Т/с «МАЖОР» 16+
23.00 Х/ф «КИКБОКСЁР» 16+
01.00, 01.45, 02.30 Т/с «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ» 16+
03.00, 03.45, 04.30, 05.15 Т/с «СНЫ» 16+

ПЯТНИЦА!
07.00, 07.05, 06.35, 06.45, 06.50 Т/с «ПРОСТОКВАШИНО» 0+
07.10, 03.50, 06.10 Пятница News 16+
07.40 Кондитер 4 16+
08.50 Гастротур 16+
09.50, 11.00, 12.00 На ножах 16+
13.00, 14.40, 16.00 Черный список 2 16+
16.40, 18.50 Т/с «БИТВА ШЕФОВ» 16+
21.00, 22.30 Кондитер 7 16+
00.00 Король десертов 16+
01.40 Сердцеедки фильм 16+
04.20 Х/ф «ДРЕВНИЕ» 18+
05.00, 05.40 Х/ф «ДРЕВНИЕ» 16+

ЗВЕЗДА
05.10, 13.55, 17.05, 03.35 Т/с «ОФИЦЕРЫ» 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 18.00, 21.00 Новости дня 16+
09.15, 01.10 Х/ф «ДЕНЬ КОМАНДИРА ДИВИЗИИ» 12+
11.20, 21.15 Открытый эфир 16+
17.00 Военные новости 16+
18.20 Специальный репортаж 16+
18.55 Д/ф «Неизвестные сражения Великой Отечественной» 16+
19.40 Улика из прошлого 16+
22.55 Между тем 12+
23.20 Х/ф «ПРОПАЖА СВИДЕТЕЛЯ» 12+
02.35 Д/ф «Маресьев. Продолжение легенды» 12+
03.25 Д/ф «Сделано в СССР» 12+

ТНТ
07.00, 08.00 Однажды в России. Спецдайджест 16+
08.30 Модные игры 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30 Т/с «ВОЙНА СЕМЕЙ» 16+
13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 20.00, 20.30 Т/с «САШАТАНЯ» 16+
18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «ПАТРИОТ» 16+
21.00, 21.30 Т/с «ПРОСТО МИХАЛЫЧ» 12+
22.00 Т/с «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ» 16+
23.00 Х/ф «ПУТЕШЕСТВИЕ К ЦЕНТРУ ЗЕМЛИ» 12+
00.50, 01.45, 02.30 Импровизация 16+
03.20, 04.05 Comedy Баттл 16+
04.50, 05.40 Открытый микрофон 16+

РЕН-ТВ
05.00, 18.00, 02.10 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 16+
10.00 Совбез 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 Д/ф «Засекреченные списки» 16+
17.00, 02.55 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф «ЧУЖОЙ. ЗАВЕТ» 16+
22.20 Водить по-русски 16+
23.30 Знаете ли вы, что? 16+
00.30 Х/ф «ТЁМНАЯ БАШНЯ» 16+

ПЯТЫЙ
05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Известия 16+
05.35, 06.25, 07.10, 08.10 Т/с «МСТИТЕЛЬ» 12+
09.30, 10.25, 11.25, 12.25, 13.30, 13.55, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 18.25 Т/с «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+
19.25, 20.20, 21.25, 00.30, 01.20, 02.05, 02.40 Т/с «СЛЕД» 16+
22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5» 16+
23.10 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3» 16+
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
03.20, 04.10 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+

СРЕДА, 1

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 Новости
09.05 АнтиФейк 16+
09.40 Жить здорово! 16+
10.30, 11.20, 14.15, 18.05, 20.20 Информационный канал 16+
17.15 Мужское / Женское 16+
20.00 Вечерние Новости
21.00 Время
21.45 Т/с «ПРОБУЖДЕНИЕ» 16+
22.45 Большая игра 16+
00.00 Х/ф «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ» 18+
01.00, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1
05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Кто против? 12+
16.30 Малахов 16+
21.20 Т/с «СКЛИФОСОВСКИЙ. ЮБИЛЕЙНЫЙ СЕЗОН» 16+
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
02.05 Т/с «КАМЕНСКАЯ» 16+
03.45 Т/с «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» 12+

НТВ
04.50 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с «МЕДВЕЖИЙ УГОЛ» 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с «ЧУЖАЯ СТАЯ. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ» 16+
22.10, 00.00 Т/с «КРАСНЫЙ ЯР» 16+
00.30 Т/с «ЧУМА» 16+
02.45 Т/с «ДЕМОНЫ» 16+
04.20 Агенство скрытых камер 16+

ОТР
06.00, 14.15 За дело! 12+
06.40 Д/ф «Тагефон, или Смерть «Великого немого» 12+
07.20, 14.00 Специальный проект 12+
07.35, 23.00 Т/с «КОМИССАРША» 12+
08.30, 12.10 Календарь 12+
09.00, 17.10, 01.00 Т/с «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА» 16+
10.00 ОТРажение-1 16+
12.00, 15.00, 17.00, 21.00 Новости
12.40 Х/ф «ЗОНТИК ДЛЯ НОВОБРАЧНЫХ» 12+
15.10 ОТРажение-2 16+
18.05 Д/ф «Время волейбола» 12+
18.50 М/ф «Дарю тебе звезду» 0+
19.00 Х/ф «КАТАЛА» 16+
20.25 Сделано с умом 12+
21.20 ОТРажение-3 16+
23.50 На приёме у главного врача 12+
00.35 Потомки 12+
02.00 ОТРажение. Главное 12+
04.30 Д/ф «Книжные аллеи. Адреса и строки» 16+

Программы ТВ

05.00 Большая страна 12+

СТС
06.00, 05.50 Ералаш 0+
07.00 М/ф «Лунтик» 0+
07.30, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «ЖЕНА ОЛИГАРХА» 16+
08.35 Х/ф «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ» 16+
10.55 Т/с «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ» 12+
20.00 Х/ф «ДЖЕК РИЧЕР-2. НИКОГДА НЕ ВОЗВРАЩАЙСЯ» 16+
22.30 Х/ф «ДЖЕК РИЧЕР» 16+
01.05 Х/ф «СТАВКА НА ЛЮБОВЬ» 12+
02.40 6 кадров 16+
04.55 Мультфильмы 0+

ДОМАШНИЙ
06.30, 05.10 По делам несовершеннолетних 16+
08.50, 03.55 Давай разведёмся! 16+
09.50 Тест на отцовство 16+
12.00 Д/с «Понять. Простить» 16+
13.10, 23.05 Д/с «Порча» 16+
13.40, 23.40 Д/с «Знахарка» 16+
14.15, 00.15 Д/с «Верну любимого» 16+
14.50 Х/ф «ПРИСЯЖНАЯ» 16+
19.00 Х/ф «ЧУЖОЕ СЧАСТЬЕ» 16+
00.45 Т/с «НАПАРНИЦЫ» 16+
04.45 6 кадров 16+

ТВ3
06.00, 09.15 Утренние гадания 16+
06.15 Мультфильмы 0+
08.00, 08.30 Охотники за привидениями. Битва за Москву 16+
09.30, 10.05, 10.40, 17.55, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00 Д/с «Слепая» 16+
11.15, 11.50 Знаки судьбы 16+
12.20 Мистические истории 16+
13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.40, 16.10 Гадалка 16+
16.45, 17.20 Д/с «Старец» 16+
20.30, 21.45 Т/с «МАЖОР» 16+
23.00 Х/ф «ФАР КРАЙ» 16+
01.00, 01.30, 02.15 Т/с «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ» 16+
03.00, 03.45, 04.30, 05.15 Т/с «СНЫ» 16+

ПЯТНИЦА!
07.00, 03.50, 06.10 Пятница News 16+
07.20 Кондитер 5 16+
08.40 Гастротур 16+
09.40, 10.40, 13.00, 14.10, 15.10, 16.20, 17.30, 18.30, 19.40, 21.00, 22.00, 23.20 На ножах 16+
11.40, 12.20 Зовите шефа 16+
00.20 Молодые ножи 2 16+
01.50 Х/ф «ГАТТАКА» 16+
04.10, 04.50 Х/ф «ДРЕВНИЕ» 16+
05.30 Х/ф «ДРЕВНИЕ» 18+
06.40, 06.45, 06.50 Т/с «ПРОСТОКВАШИНО» 0+

ЗВЕЗДА
05.15 Т/с «ОФИЦЕРЫ» 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 18.00, 21.00 Новости дня 16+
09.20 Х/ф «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА» 12+
11.20, 21.15 Открытый эфир 16+
13.25, 17.05, 03.25 Т/с «ОФИЦЕРЫ. ОДНА СУДЬБА НА ДВОИХ» 16+
17.00 Военные новости 16+
18.20 Специальный репортаж 16+
18.55 Д/ф «Неизвестные сражения Великой Отечественной» 16+
19.40 Д/ф «Секретные материалы» 16+
22.55 Между тем 12+
23.20 Х/ф «ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ» 12+
01.15 Х/ф «ТРОЙНАЯ ПРОВЕРКА» 12+
02.45 Д/ф «Влюбленные в небо» 12+
03.10 Д/ф «Сделано в СССР» 12+

ТНТ
07.00, 07.30, 08.00, 06.40 Однажды в России. Спецдайджест 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30 Т/с «ВОЙНА СЕМЕЙ» 16+
13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 20.00, 20.30 Т/с «САШАТАНЯ» 16+
18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «ПАТРИОТ» 16+
21.00, 21.30 Т/с «ПРОСТО МИХАЛЫЧ» 12+
22.00 Т/с «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ» 16+
23.00 Х/ф «НАЧНИ СНАЧАЛА» 16+
01.00, 01.55, 02.40 Импровизация 16+
03.30, 04.15 Comedy Баттл 16+
05.00, 05.50 Открытый микрофон 16+

РЕН-ТВ
05.00, 18.00, 02.35 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00, 15.00 Д/ф «Засекреченные списки» 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00, 23.30 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
17.00, 03.25 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф «ЗОЛОТО» 16+
22.20 Смотреть всем! 16+
00.30 Х/ф «ПРОГУЛКА» 12+

ПЯТЫЙ
05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Известия 16+
05.25, 06.15, 07.05, 08.00 Т/с «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ» 16+
09.30, 10.25, 11.25, 12.25, 13.30, 14.05, 15.05, 16.05, 17.05, 18.00, 18.30 Т/с «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+
19.30, 20.15, 20.55, 21.35, 00.30, 01.20, 02.05 Т/с «СЛЕД» 16+
22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5» 16+
23.10 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3» 16+
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
02.40, 03.35 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+
04.30 Т/с «СНАЙПЕРЫ» 16+

ЧЕТВЕРГ, 2

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 Новости
09.05 АнтиФейк 16+
09.40 Жить здорово! 16+
10.30, 11.20, 14.15, 18.05, 20.20 Информационный канал 16+
17.15 Мужское / Женское 16+
20.00 Вечерние Новости
21.00 Время
21.45 Т/с «ПРОБУЖДЕНИЕ» 16+
22.45 Большая игра 16+
00.00 Х/ф «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ» 18+
01.00, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1
05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Кто против? 12+
16.30 Малахов 16+
21.20 Т/с «СКЛИФОСОВСКИЙ. ЮБИЛЕЙНЫЙ СЕЗОН» 16+
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
02.05 Т/с «КАМЕНСКАЯ» 16+
03.45 Т/с «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» 12+

НТВ
04.50 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с «МЕДВЕЖИЙ УГОЛ» 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с «ЧУЖАЯ СТАЯ. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ» 16+
22.10, 00.00 Т/с «КРАСНЫЙ ЯР» 16+
00.30 Поздняков 16+
00.45 Т/с «ЧУМА» 16+
03.00 Т/с «ДЕМОНЫ» 16+
04.35 Их нравы 0+

ОТР
06.00, 12.40 Д/ф «Сталинград» 12+
07.20 То, что задело 12+
07.35, 23.00 Т/с «КОМИССАРША» 12+
08.30, 12.10 Календарь 12+
09.00, 17.10, 01.00 Т/с «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА» 16+
10.00 ОТРажение-1 16+
12.00, 15.00, 17.00, 21.00 Новости
14.00 Специальный проект 12+
14.15 На приёме у главного врача 12+
15.10 ОТРажение-2 16+
18.05 Д/ф «Музыка. Фильм памяти...» 12+
18.45 М/ф «Брут» 12+
19.00 Х/ф «У САМОГО БЕЛОГО МОРЯ» 12+
20.25 Сделано с умом 12+
21.20 ОТРажение-3 16+
23.50 Моя история 12+
00.35 Потомки 12+
02.00 ОТРажение. Главное 12+
04.30 Д/ф «Книжные аллеи. Адреса и строки» 16+
05.00 Большая страна 12+

СТС
06.00, 05.50 Ералаш 0+
07.00 М/ф «Лунтик» 0+
07.30, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «ЖЕНА ОЛИГАРХА» 16+
08.40 Х/ф «ИГРА ЭНДЕРА» 12+
10.55 Т/с «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ» 12+
20.00 Х/ф «ЗНАМЕНИЕ» 16+
22.30 Х/ф «МЕДАЛЬОН» 16+
00.20 Х/ф «КОД 355» 16+
02.30 6 кадров 16+
04.55 Мультфильмы 0+

ДОМАШНИЙ
06.30, 05.15 По делам несовершеннолетних 16+
08.50, 03.50 Давай разведёмся! 16+
09.50 Тест на отцовство 16+
12.00 Д/с «Понять. Простить» 16+
13.10, 23.10 Д/с «Порча» 16+
13.40, 23.45 Д/с «Знахарка» 16+
14.15, 00.20 Д/с «Верну любимого» 16+
14.50 Х/ф «ТОЛЬКО ПО ЛЮБВИ» 16+
19.00 Х/ф «БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ» 16+
00.50 Х/ф «СЛУЧАЙНАЯ НЕВЕСТА» 16+
04.40 6 кадров 16+

ТВ3
06.00, 09.15 Утренние гадания 16+
06.15, 05.30 Мультфильмы 0+
08.00, 08.30 Охотники за привидениями. Битва за Москву 16+
09.30, 10.05, 10.40, 17.55, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00 Д/с «Слепая» 16+
11.15, 11.50 Знаки судьбы 16+
12.20 Мистические истории 16+
13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.40, 16.10 Гадалка 16+
16.45, 17.20 Д/с «Старец» 16+
20.30, 21.45 Т/с «МАЖОР» 16+
23.00 Х/ф «ДВОЙНОЙ КОПЕЦ» 16+
01.00, 02.00, 02.30 Т/с «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ» 16+
03.15, 04.00, 04.45 Т/с «СНЫ» 16+

ПЯТНИЦА!
07.00, 04.00, 06.10 Пятница News 16+
07.20, 08.30 Кондитер 5 16+
09.40 Гастротур 16+
10.40, 11.40, 12.50 На ножах 16+
13.50, 17.40, 19.20, 00.40 Четыре свадьбы 3 16+
15.40 Любовь на выживание 16+
21.00, 22.50 Четыре свадьбы 4 16+
02.10, 02.50, 03.20 Т/с «НАСТЯ, СОБЕРИСЬ!» 18+
04.20, 05.20 На ножах. Отели 16+
06.35, 06.40, 06.45 Т/с «ПРОСТОКВАШИНО» 0+

ЗВЕЗДА
05.05, 13.25, 17.05, 04.45 Т/с «ОФИЦЕРЫ. ОДНА СУДЬБА НА ДВОИХ» 16+
07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 18.00, 21.00 Новости дня 16+
09.20, 01.05 Х/ф «ГОРЯЧИЙ СНЕГ» 12+
11.20, 21.15 Открытый эфир 16+
17.00 Военные новости 16+
18.20 Специальный репортаж 16+
18.55 Д/ф «Неизвестные сражения Великой Отечественной» 16+
19.40 Код доступа 12+
22.55 Между тем 12+
23.20 Х/ф «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА» 12+
02.45 Х/ф «ТРОЙНАЯ ПРОВЕРКА» 12+
04.20 Д/ф «Живые строки войны» 12+

ТНТ
07.00, 08.00, 06.50 Однажды в России. Спецдайджест 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30 Т/с «ВОЙНА СЕМЕЙ» 16+
13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 20.00, 20.30 Т/с «САШАТАНЯ» 16+
18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «ПАТРИОТ» 16+
21.00, 21.30 Т/с «ПРОСТО МИХАЛЫЧ» 12+
22.00 Т/с «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ» 16+
23.00 Х/ф «ОДИННАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА» 12+
01.20, 02.10, 02.55 Импровизация 16+
03.45, 04.30 Comedy Баттл 16+
05.15, 06.05 Открытый микрофон 16+

РЕН-ТВ
05.00, 18.00, 02.10 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
09.00 Д/ф «Засекреченные списки» 16+
11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00, 23.30 Загадки человечества 16+
14.00 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Неизвестная история 16+
17.00, 02.55 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф «В ЛОВУШКЕ ВРЕМЕНИ» 12+
22.10 Смотреть всем! 16+
00.30 Х/ф «АНАКОНДА» 16+

ПЯТЫЙ
05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Известия 16+
05.25, 05.45, 06.35, 07.30 Т/с «СНАЙПЕРЫ» 16+
08.35 День ангела 0+
09.30, 10.25, 11.25, 12.25, 13.30, 14.05, 15.05, 16.05, 17.05, 18.00, 18.30 Т/с «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+
19.30, 20.15, 20.55, 21.35, 00.30, 01.20, 02.05, 02.40 Т/с «СЛЕД» 16+
22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5» 16+
23.10 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3» 16+
00.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
03.15, 04.10 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+

ПЯТНИЦА, 3

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00 Новости
09.05 АнтиФейк 16+
09.40 Жить здорово! 16+
10.30, 11.20, 14.15 Информационный канал 16+
17.15 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние Новости
18.35 Человек и закон 16+
19.45 Поле чудес 16+
21.00 Время
21.45 Голос. Дети. 10-й юбилейный сезон 0+
23.25 Олег Целков. Единственный из многих 12+
00.20 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1
05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.15 Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Кто против? 12+
16.30 Малахов 16+
21.30 «Ну-ка, все вместе!». Битва сезонов 12+
23.55 Х/ф «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА» 6+
01.30 Х/ф «ФРАНЦУЗЫ ПОД МОСКВОЙ» 12+

НТВ
04.50 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с «МЕДВЕЖИЙ УГОЛ» 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 ДНК 16+
17.55 Жди меня 12+
20.00 Т/с «ЧУЖАЯ СТАЯ. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ» 16+
22.10 Х/ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ» 16+
00.00 Своя правда 16+
01.45 Захар Прилепин. Уроки русского 12+
02.10 Квартирный вопрос 0+
03.05 Т/с «ДЕМОНЫ» 16+
04.35 Их нравы 0+

ОТР
06.00 Коллеги 12+
06.40 Д/ф «Время волейбола» 12+
07.25, 20.45 Специальный проект 12+
07.35 Т/с «КОМИССАРША» 12+
08.30, 12.10 Календарь 12+
09.00, 02.35 Д/ф «Исследуя искусство» 16+
10.00 ОТРажение-1 16+
12.00, 15.00, 17.00, 21.00 Новости
12.40 Х/ф «У САМОГО БЕЛОГО МОРЯ» 12+
14.05 Песня остаётся с человеком 12+
14.15 Моя история 12+
15.10 ОТРажение-2 16+
17.10 Д/ф «Хроники общественного быта» 12+
17.25 Х/ф «ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ» 12+
19.00 Х/ф «ОДИН ШАНС НА ДВОИХ» 16+
21.20 ОТРажение-3 16+
23.00 Х/ф «ЛАСКОВОЕ БЕЗРАЗЛИЧИЕ МИРА» 16+
00.30 Д/ф «Четвёртое измерение» 12+
01.00 Х/ф «ХИРОСИМА, ЛЮБОВЬ МОЯ» 16+
03.20 Х/ф «КОРОЛЕВСКИЙ РОМАН» 16+
05.30 Свет и тени 12+

СТС
06.00, 05.50 Ералаш 0+
07.00 М/ф «Лунтик» 0+
07.30 Т/с «ЖЕНА ОЛИГАРХА» 16+
08.40 Х/ф «ТРУДНОСТИ ВЫЖИВАНИЯ» 16+
10.20 Х/ф «СТАВКА НА ЛЮБОВЬ» 12+
12.15 Уральские пельмени. Смехbook 16+
13.10 Шоу «Уральских пельменей» 16+
22.30 Х/ф «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ» 12+
00.35 Х/ф «БОЛЬШЕ ЧЕМ СЕКС» 16+
02.30 6 кадров 16+
04.55 Мультфильмы 0+

ДОМАШНИЙ
06.30 По делам несовершеннолетних 16+
08.50 Давай разведёмся! 16+
09.50 Тест на отцовство 16+
12.00 Д/с «Понять. Простить» 16+
13.15, 23.00 Д/с «Порча» 16+
13.45, 23.35 Д/с «Знахарка» 16+
14.20, 00.10 Д/с «Верну любимого» 16+
14.55 Х/ф «ЧУЖОЕ СЧАСТЬЕ» 16+
19.00 Х/ф «ТЕНИ СТАРОГО ШКАФА» 16+
00.40 Т/с «Я ТРЕБУЮ ЛЮБВИ!» 16+
03.50 6 кадров 16+
04.20 Х/ф «МЕЛОДИЯ ЛЮБВИ» 16+

ТВ3
06.00, 09.15 Утренние гадания 16+
06.15 Мультфильмы 0+
08.00, 08.30 Охотники за привидениями. Битва за Москву 16+
09.30, 10.05, 10.40, 16.45, 17.20, 17.55, 18.30, 19.00 Д/с «Слепая» 16+
11.15, 11.50 Знаки судьбы 16+
12.20 Мистические истории 16+
13.30, 14.00 Гадалка 16+
14.30 Вернувшиеся 16+
15.40 Врачи 16+
19.30 Х/ф «ПЛАН ПОБЕГА» 16+
21.45 Х/ф «В ОСАДЕ» 16+
00.00 Х/ф «ТРИ ДНЯ НА УБИЙСТВО» 16+
02.00, 03.30, 04.30, 05.15 Последний герой. Зрители против звёзд 16+

ПЯТНИЦА!
07.00, 03.00, 06.10 Пятница News 16+
07.20, 08.30 Кондитер 5 16+
09.30 Гастротур 16+
10.30, 11.40, 12.40 На ножах 16+
13.40 Т/с «БИТВА ШЕФОВ 2» 16+
15.50 Такси фильм 16+
17.40 Х/ф «ТАКСИ 2» 16+
19.20 Х/ф «ТАКСИ 3» 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с «СЕСТРУХА» 16+
23.00 Х/ф «РАЗЛОМ САН-АНДРЕАС» 16+
01.10 Х/ф «СУДЬЯ ДРЕДД 3D» 18+
03.30 Х/ф «ДРЕВНИЕ» 16+
04.10, 04.50, 05.30 Х/ф «ДРЕВНИЕ» 18+
06.35, 06.45, 06.50 Т/с «ПРОСТОКВАШИНО» 0+

ЗВЕЗДА
06.25 Т/с «ОФИЦЕРЫ. ОДНА СУДЬБА НА ДВОИХ» 16+
09.00, 13.00 Новости дня 16+
09.20 Д/ф «Сталинградская битва» 16+
12.45, 13.20 Д/ф «Битва оружейников» 16+
13.55, 17.05 Т/с «ЛЕГЕНДА ДЛЯ ОПЕРШИ» 16+

Программы ТВ

17.00 Военные новости 16+
18.20 Т/с «ПРАВО НА ПОМИЛОВАНИЕ» 16+
22.00 Здравствуйте, товарищи! 16+
23.00 Музыка+ 12+
00.00 Х/ф «МЕЧЕНЫЙ АТОМ» 12+
01.50 Х/ф «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА» 12+
03.20 Х/ф «БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО» 12+
04.50 Д/ф «Покер-45. Черчилль, Рузвельт, Сталин» 12+

ТНТ
07.00, 07.30, 08.00, 06.50 Однажды в России. Спецдайджест 16+
09.00 Конфетка 16+
11.00, 11.25, 11.55, 12.20, 12.50, 13.10, 13.40, 14.05, 14.35 Страна в Shope 16+
15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Наша Russia. Дайджест 16+
20.00 Однажды в России 16+
21.00, 22.00 Комеди Клаб 16+
23.00 StandUp 16+
00.00 Х/ф «ДВЕНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА» 16+
02.15, 03.00 Импровизация 16+
03.45, 04.30 Comedy Баттл 16+
05.15, 06.00 Открытый микрофон 16+

РЕН-ТВ
05.10, 18.00 Самые шокирующие гипотезы 16+
06.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
09.00 Документальный проект 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, 03.15 Невероятно интересные истории 16+
15.00 Д/ф «Засекреченные списки» 16+
17.00 Тайны Чапман 16+
20.00 Х/ф «ВОЙНА МИРОВ Z» 12+
22.10 Х/ф «НОВАЯ ЭРА Z» 16+
00.20 Х/ф «ПИРАМИДА» 16+
02.00 Х/ф «НА ДНЕ» 18+

ПЯТЫЙ
05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Известия 16+
05.25, 06.15, 07.05, 08.05 Т/с «СНАЙПЕРЫ» 16+
09.30, 10.25, 11.25, 12.25, 13.30, 13.55 Т/с «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+
14.55, 16.00, 17.05, 18.00, 18.25 Т/с «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 16+
19.25, 20.15, 21.00, 21.40, 22.25 Т/с «СЛЕД» 16+
23.10 Светская хроника 16+
00.10 Они потрясли мир 12+
00.55, 02.20, 03.40, 04.55 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5» 16+
01.40, 03.00, 04.15 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3» 16+

СУББОТА, 4

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
06.00 Доброе утро. Суббота 12+
09.00 Умницы и умники 12+
09.45 Слово пастыря 0+
10.00 Новости
10.15 К 100-летию великого режиссера Леонида Гайдая. «Самогонщики» 12+
10.35, 18.15 Леонид Гайдай. Все бриллианты короля комедии 12+
11.40, 19.25 Х/ф «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА» 0+
13.10 Как Иван Васильевич менял профессию 12+
14.05 Х/ф «12 СТУЛЬЕВ» 0+
17.10 «Бриллиантовая рука». Рождение легенды 12+
17.50 Пес Барбос и необычный кросс 12+
18.00 Вечерние Новости
21.00 Время
21.35 Сегодня вечером 16+
23.15 Нина Гребешкова. «Я без тебя пропаду» 12+
00.15 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1
05.00 Утро России. Суббота 12+
08.00 Вести. Местное время
08.20 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, 17.00, 20.00 Вести
12.00 Доктор Мясников 12+
13.05 Т/с «ТОЛЬКО ТЫ» 16+
18.00 Привет, Андрей! 12+
21.00 Х/ф «НАРИСУЙ МЕНЯ СЧАСТЛИВОЙ» 12+
00.30 Х/ф «ДОКТОР УЛИТКА» 12+
03.50 Х/ф «ЛЕШИЙ» 16+

НТВ
04.55 Т/с «СТАЖЁРЫ» 16+
07.25 Смотр 0+
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 Поедем, поедим! 0+
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 Научное расследование Сергея Малозёмова 12+
15.00 Своя игра 0+
16.20 ЧП. Расследование 16+
17.00 Следствие вели... 16+
19.00 Центральное телевидение 16+
20.20 Ты не поверишь! 16+
21.20 Секрет на миллион. Тайны детей звёзд 16+
23.15 Международная пилорама 16+
23.55 Квартирник НТВ у Маргулиса. Академия современной музыки А. Белова и О. Кормухиной 16+
01.25 Дачный ответ 0+
02.15 Т/с «ДЕМОНЫ» 16+

ОТР
06.00, 16.05 Большая страна 12+
06.55, 17.00 Д/ф «Мозг. Вторая Вселенная» 12+
07.20 Мультфильмы 0+
09.00 Д/ф «Книжные аллеи. Адреса и строки» 16+
09.30 Свет и тени 12+
10.00 Специальный проект 12+
10.15 Коллеги 12+
11.00 ОТРажение. Детям
11.30, 15.40 Календарь 12+
12.00, 13.45, 21.00 Новости
12.05 ОТРажение. Суббота 16+
13.50 Потомки 12+
14.15 Спектакль «Спящая красавица» театра «Кремлёвский балет» 12+
17.25 М/ф «История одного преступления» 12+
17.45 Х/ф «У ТИХОЙ ПРИСТАНИ» 12+
19.00 Очень личное 12+
19.40, 21.05 Х/ф «КВАРТЕТ» 12+
21.20 Х/ф «КОРОЛЕВСКИЙ РОМАН» 16+
23.35 Х/ф «СЕРДЦЕ МИРА» 18+
01.40 Х/ф «ДИКАЯ ОХОТА КОРОЛЯ СТАХА» 12+
03.50 Д/ф «Диалоги без грима» 12+
04.00 Х/ф «ЛЕВ» 16+

СТС
06.00, 05.50 Ералаш 0+
06.05 М/ф «Фиксики» 0+
06.25, 04.55 Мультфильмы 0+
06.45 М/ф «Три кота» 0+
07.30 М/ф «У овечек» 0+
08.00 М/ф «Лекс и Плу. Космические таксисты» 6+
08.25 Шоу «Уральских пельменей» 16+
09.00, 09.30 Просто кухня 12+
10.00 Х/ф «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ» 12+
12.05 М/ф «Angry birds в кино» 6+
14.00 М/ф «Angry birds-2 в кино» 6+
15.55 Х/ф «ЧЕЛОВЕК-ПАУК» 12+
18.20 Х/ф «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-2» 12+
21.00 Х/ф «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-3. ВРАГ В ОТРАЖЕНИИ» 12+
23.50 Х/ф «ЗНАМЕНИЕ» 16+
02.05 6 кадров 16+

ДОМАШНИЙ
06.30 Х/ф «МЕЛОДИЯ ЛЮБВИ» 16+
07.30 Х/ф «НОВАЯ ЖЕНА» 16+
09.55, 02.10 Т/с «ТАКАЯ, КАК ВСЕ» 16+
18.45 Скажи, подруга 16+
19.00 Т/с «ВЕТРЕНЫЙ» 16+
22.25 Х/ф «И РАСЦВЁЛ ПОДСОЛНУХ...» 16+
05.30 Д/с «Предсказания-2023» 16+
06.20 6 кадров 16+

ТВ3
06.00, 05.45 Мультфильмы 0+
09.15, 09.45, 10.15, 11.00, 11.30, 12.00 Д/с «Старец» 16+
12.30 Х/ф «В ОСАДЕ» 16+
14.30 Х/ф «В ОСАДЕ. ТЕМНАЯ ТЕРРИТОРИЯ» 16+
16.45 Х/ф «ПЛАН ПОБЕГА» 16+
19.00 Х/ф «ЗЕЛЕНАЯ МИЛЯ» 16+
23.00 Х/ф «ЖАЖДА СМЕРТИ» 18+
01.15 Х/ф «ДВОЙНОЙ КОПЕЦ» 16+
02.45 Х/ф «ФАР КРАЙ» 16+
04.15, 05.00 Мистические истории 16+

ПЯТНИЦА!
07.00, 03.20, 06.30 Пятница News 16+
07.20, 08.40 Кондитер 5 16+
10.00, 10.40, 11.10 Зовите шефа 16+
12.00, 15.30, 21.10, 23.00 Четыре свадьбы 3 16+
13.40, 17.10, 19.10 Четыре свадьбы 4 16+
00.40 Х/ф «КРОВАВЫЙ АЛМАЗ» 16+
03.50, 04.40, 05.40 На ножах. Отели 16+

ЗВЕЗДА
06.20 Х/ф «СКАЗКА ПРО ВЛЮБЛЕННОГО МАЛЯРА» 6+
08.00, 13.00, 18.00 Новости дня 16+
08.15 Морской бой 6+
09.15 Х/ф «ПО ДАННЫМ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА...» 12+
10.40 Кремль-9. Ялта 45. Тайны дворцовых переговоров 12+
11.45 Легенды музыки 12+
12.10 Легенды кино 12+
13.15 Время героев 16+
13.35 Главный день 16+
14.20 СССР. Знак качества 12+
15.10 Не факт! 12+
15.35 Д/ф «Война миров». «Битва с фашистами за Украину» 16+
16.25, 18.25 Т/с «ВЕЛИКИЕ БИТВЫ РОССИИ» 16+
22.55 Т/с «БАТАЛЬОНЫ ПРОСЯТ ОГНЯ» 12+
03.35 Х/ф «МЕЧЕНЫЙ АТОМ» 12+
05.10 Д/ф «Вторая мировая война. Возвращая имена» 12+

ТНТ
07.00, 07.30, 08.00 Однажды в России. Спецдайджест 16+
08.55 Модные игры 16+
09.30, 10.00, 11.00, 12.00 Однажды в России 16+
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 Т/с «ЖУКИ» 16+
21.00 Конфетка 16+
23.00 Женский стендап 18+
00.00 Х/ф «ТРИНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА» 16+
02.10, 03.00 Импровизация 16+
03.45, 04.35 Comedy Баттл 16+
05.20, 06.10 Открытый микрофон 16+

РЕН-ТВ
05.00 Невероятно интересные истории 16+
07.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30, 16.30 Новости 16+
09.00 Минтранс 16+
10.00 Самая полезная программа 16+
11.00, 13.00 Военная тайна 16+
14.30 Совбез 16+
15.30 Документальный спецпроект 16+
17.00 Д/ф «Засекреченные списки» 16+
18.00 Х/ф «ВЕДЬМИНА ГОРА» 12+
20.00 Х/ф «ПОСЛЕЗАВТРА» 12+
22.20 Х/ф «ВОЙНА МИРОВ» 16+
00.30 Х/ф «НОЧЬ СТРАХА» 16+
02.15 Х/ф «ДРУГОЙ МИР. ВОЙНЫ КРОВИ» 18+
03.35 Тайны Чапман 16+

ПЯТЫЙ
05.00 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5» 16+
05.35 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3» 16+
06.10, 06.50, 07.25, 08.15 Т/с «АКВАТОРИЯ» 16+
09.00 Светская хроника 16+
10.05 Они потрясли мир 12+
10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55 Т/с «ДОЗНАВАТЕЛЬ» 16+
18.55, 19.45, 20.35, 21.20, 22.10, 23.10 Т/с «СЛЕД» 16+
00.00 Известия. Главное 16+
01.05, 02.10, 03.05, 04.00, 04.55 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 5

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 Как Иван Васильевич менял профессию 12+
07.00 Играй, гармонь любимая! 12+
07.45 Часовой 12+
08.15 Здоровье 16+
09.20 Мечталлион. Национальная Лотерея 12+
09.40 Непутевые заметки 12+
10.10 Жизнь своих 12+
11.05 Повара на колесах 12+
12.15 Видели видео? 0+
13.25 Х/ф «СТАЛИНГРАД» 12+
17.00 Специальный репортаж. «Добровольцы» 16+
18.00 Вечерние Новости
19.00 Три аккорда. Новый сезон 16+
21.00 Время
22.35 Х/ф «КОНТЕЙНЕР» 16+
23.30 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1
06.15, 02.20 Х/ф «ОДНАЖДЫ И НАВСЕГДА» 16+
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 Когда все дома 12+
09.25 Утренняя почта 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 17.00 Вести
12.00 Большие перемены 12+
13.05 Т/с «ТОЛЬКО ТЫ» 16+
18.00 Песни от всей души 12+
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин 12+
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
01.30 Х/ф «ТУШЁНКА. СОЛОНИНА. РАЗВЕДКА» 12+

НТВ
04.50 Т/с «СТАЖЁРЫ» 16+
06.30 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+
11.55 Дачный ответ 0+
13.00 НашПотребНадзор 16+
14.05 Однажды... 16+
15.00 Своя игра 0+
16.20 Следствие вели... 16+
18.00 Новые русские сенсации 16+
19.00 Итоги недели
20.20 Звезды сошлись 16+
21.45 Основано на реальных событиях. Живые и мертвые 16+
00.30 Т/с «ДЕМОНЫ» 16+
04.25 Их нравы 0+

ОТР
06.00, 16.05 Большая страна 12+
06.55, 17.00 Д/ф «Мозг. Вторая Вселенная» 12+
07.15 От прав к возможностям 12+
07.30 Мультфильмы 0+
09.00, 05.30 Д/ф «Книжные аллеи. Адреса и строки» 16+
09.25 На приёме у главного врача 12+
10.05 Специальный проект 12+
10.20 Моя история 12+
11.00 ОТРажение. Детям
11.30, 15.40 Календарь 12+
12.00, 13.45, 21.00 Новости
12.05 ОТРажение. Воскресенье 16+
13.50 Потомки 12+
14.15 Спектакль «Спящая красавица» театра «Кремлёвский балет» 12+
17.20 Х/ф «КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗ» 12+
19.00 Клуб главных редакторов 12+
19.40 Вспомнить всё 12+
20.05, 21.05 Х/ф «ЛЕВ» 16+
22.15 Х/ф «Я - КУБА» 12+
00.35 Д/ф «24 снега» 16+
02.10 Х/ф «ЛАСКОВОЕ БЕЗРАЗЛИЧИЕ МИРА» 16+
03.45 Х/ф «ОДИН ШАНС НА ДВОИХ» 16+

СТС
06.00, 05.50 Ералаш 0+
06.05 М/ф «Фиксики» 0+
06.25, 04.55 Мультфильмы 0+
06.45 М/ф «Три кота» 0+
07.30 М/ф «Царевны» 0+
07.55 Шоу «Уральских пельменей» 16+
08.55 Х/ф «ЧЕЛОВЕК-ПАУК» 12+
11.20 Х/ф «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-2» 12+
14.00 Х/ф «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-3. ВРАГ В ОТРАЖЕНИИ» 12+
16.45 М/ф «Стражи терракоты» 12+
19.00 М/ф «Камуфляж и шпионаж» 6+
21.00 Х/ф «МАРСИАНИН» 16+
23.55 Х/ф «ЖИВОЕ» 18+
01.50 6 кадров 16+

ДОМАШНИЙ
06.30, 05.50 6 кадров 16+
06.40 Х/ф «БЕЗОТЦОВЩИНА» 16+
08.30 Х/ф «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ» 16+
10.40 Х/ф «БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ» 16+
15.00 Х/ф «ТЕНИ СТАРОГО ШКАФА» 16+
19.00 Т/с «ВЕТРЕНЫЙ» 16+
22.40 Х/ф «ВЫШЕЛ ЁЖИК ИЗ ТУМАНА...» 16+
02.30 Т/с «ТАКАЯ, КАК ВСЕ» 16+

ТВ3
06.00 Мультфильмы 0+
09.15, 10.00, 10.30, 11.00 Д/с «Слепая» 16+
11.30 Х/ф «СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ» 16+
13.30, 14.45, 15.45, 17.00, 18.15, 19.15, 20.30, 21.45 Т/с «МАЖОР» 16+
23.00 Х/ф «В ОСАДЕ. ТЕМНАЯ ТЕРРИТОРИЯ» 16+
01.00 Х/ф «ТРИ ДНЯ НА УБИЙСТВО» 16+
02.45 Мистические истории 16+
03.30, 04.15, 05.00 Т/с «ТРИНАДЦАТЬ» 16+

ПЯТНИЦА!
07.00, 04.20, 06.00 Пятница News 16+
07.20, 08.40 Кондитер 5 16+
10.00, 10.40, 11.20 Зовите шефа 16+
12.10 Такси фильм 16+
14.00, 14.30, 15.00, 15.30 Т/с «СЕСТРУХА» 16+
16.00 Х/ф «ТАКСИ 2» 16+
17.40 Х/ф «ТАКСИ 3» 16+
19.20, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30, 00.30 На ножах 16+
01.40 Х/ф «УБИЙСТВО» 18+
04.40 Х/ф «ДРЕВНИЕ» 18+
05.20 Х/ф «ДРЕВНИЕ» 16+
06.30 Черный список 2 16+

ЗВЕЗДА
05.35 Х/ф «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ...» 12+
07.15 Х/ф «В ДВУХ ШАГАХ ОТ «РАЯ» 12+
09.00 Новости недели 16+
09.25 Служу России 12+
09.55 Военная приемка 12+
10.45 Скрытые угрозы 16+
11.30 Код доступа 12+
12.20 Легенды армии с Александром Маршалом 12+
13.05 Специальный репортаж 16+
13.55 Т/с «НЕ ПОКИДАЙ МЕНЯ» 16+
18.00 Главное 16+
19.40 Д/ф «Легенды советского сыска» 16+
20.30 Д/ф «Легенды советского сыска. Годы войны» 16+
23.00 Фетисов. Ток-шоу 12+
23.45 Х/ф «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...» 12+
01.25 Х/ф «ПО ДАННЫМ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА...» 12+
02.35 Х/ф «СКАЗКА ПРО ВЛЮБЛЕННОГО МАЛЯРА» 6+
03.50 Т/с «ЛЕГЕНДА ДЛЯ ОПЕРШИ» 16+

ТНТ
07.00 Х/ф «НАЧНИ СНАЧАЛА» 16+
09.00, 09.30, 10.05, 10.35, 11.05, 11.35, 12.10, 12.40 Т/с «САШАТАНЯ» 16+
13.10 Т/с «ОСТРОВ» 12+
16.00 Х/ф «МАТРИЦА» 16+
18.40 Х/ф «КОНГ. ОСТРОВ ЧЕРЕПА» 16+
21.00, 22.00 Это миниатюры 16+
23.00 Конфетка 16+
01.00, 01.30 LAB. Лаборатория музыки Антона Беляева 16+
01.55, 02.40 Импровизация 16+
03.30, 04.40 Comedy Баттл 16+
05.30 Открытый микрофон 16+
06.15 Однажды в России. Спецдайджест 16+

РЕН-ТВ
05.00 Тайны Чапман 16+
07.00 С бодрым утром! 16+
08.30, 12.30 Новости 16+
09.00 Самая народная программа 16+
09.30 Знаете ли вы, что? 16+
10.30 Наука и техника 16+
11.30 Неизвестная история 16+
13.00 Х/ф «БИБЛИОТЕКАРЬ 2. ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА» 16+
14.50 Х/ф «БИБЛИОТЕКАРЬ 3. ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ» 16+
16.40 Х/ф «ПИРАМИДА» 16+
18.25 Х/ф «ДЖУМАНДЖИ. ЗОВ ДЖУНГЛЕЙ» 16+
20.40 Х/ф «ДЖУМАНДЖИ. НОВЫЙ УРОВЕНЬ» 12+
23.00 Итоговая программа с Петром Марченко 16+
23.55 Самые шокирующие гипотезы 16+

ПЯТЫЙ
05.00, 05.50 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+
06.40, 07.35, 08.25, 09.20 Т/с «ХОЛОСТЯК» 16+
10.20, 11.15, 12.10, 13.05 Х/ф «БЕЗ ПРИКРЫТИЯ» 16+
13.55, 14.55, 15.45, 16.45 Т/с «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ» 16+
17.40, 18.35, 19.20, 20.05, 20.45, 21.35, 22.25, 23.10, 23.55, 00.40 Т/с «СЛЕД» 16+
01.25, 02.20, 03.10, 04.00, 04.45 Т/с «НЕПОКОРНАЯ» 12+

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Привычки бодрого утра

Как снизить уровень стресса, нормализовать сон и в целом улучшить качество жизни? Семь полезных привычек бодрого утра помогут добиться энергичности в течение суток.

ВРЕМЯ УСТАНОВЛЕНО

Специалисты рекомендуют каждый день просыпаться в одно и то же время, даже в выходные.

– Заранее определите, когда надо вставать, исходя из времени, которое вы тратите на утренние процедуры, сборы, дорогу. Такая привычка улучшает качество сна. Возможно, вам даже не понадобится в дальнейшем будильник, так как просыпаться будет гораздо легче. Помимо этого, вы будете чувствовать себя гораздо бодрее, некоторые даже отказываются от привычного утреннего кофе, – говорит Светлана Петровских, руководитель Территориального отдела Роспотребнадзора в Бердюжском, Казанском и Сладковском районах.

БЕЗ ГАДЖЕТОВ

Согласно статистике учёных, 80 процентов пользователей смартфонов проверяют свои мобильные устройства в течение 15 минут после пробуждения. Это, говорят специалисты, большая ошибка.

– Открывая телефон сразу после пробуждения, вы сталкиваетесь с большим потоком информации, новостей, задач, сообщений и другими стимулами, которые могут привести к стрессу и беспокойству, – отмечает С.Петровских. – Также велика вероятность потратить драгоценное время на соцсети и новости в ущерб завтраку и утренним процедурам. Десять таких минут с лёгкостью превращаются в тридцать и даже в час потерянного времени.

УМЫВАТЬСЯ ПО УТРАМ

Помочь проснуться помогают водные процедуры. Не пропускайте чистку зубов, ведь она сводит к минимуму количество бактерий, обитающих в зубном налёте и в полости рта. Именно они становятся причиной неприятного запаха изо рта и кариеса.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ПОДЗАРЯДКИ

– Утренняя тренировка приносит много преимуществ. Во время физических упражнений вырабатываются эндорфины или гормоны счастья, что особенно важно по утрам для обеспечения стрессоустойчивости в течение дня, – рассказывает руководитель отдела Роспотребнадзора. – Не обязательно идти в тренажёрный зал, упражнения можно делать дома. Даже легкая гимнастика и растяжка подарят заряд бодрости.

ВОДА НАТОЩАК

Многие люди после пробуждения утрами хотят пить. Жажду рекомендуют специалисты утолять простой водой. Стакан чистой воды натощак включает пищеварительную систему и активизирует метаболизм.

– Важно пить и в течение всего дня. 43 миллилитра на 1 кг массы тела. Кофе и чай не в счёт, – подчеркнула С.Петровских.

ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК

Не многие знают, что первый приём пищи влияет на контроль веса и кардио-метаболические факторы риска. У людей, не пренебрегающих по утрам завтраком, уровень стресса и депрессии ниже. Но завтрак должен быть правильным.

– Секрет здорового завтрака – цельное зерно, белок, нежирные молочные продукты, обязательно фрукты и овощи, – рекомендуют специалисты. – Сложные углеводы, клетчатка, белок и небольшое количество жиров – комбинация, которая приносит пользу для здоровья и помогает быть сытым в течение нескольких часов.

ПЛАНЫ НА ДЕНЬ

Каждый из нас, просыпаясь утром, планирует предстоящий день. Важно, чтобы помимо рабочих моментов и повседневных дел в график были включены прогулка, физкультминутки, небольшие паузы для отдыха от компьютера и работы.

– Утром можно пройтись до работы пешком, если расстояние позволяет отказаться от транспорта. В течение рабочего дня меняйте позы, чаще вставайте, чтобы походить и размяться, – обращают внимание специалисты Роспотребнадзора.

Помните, что бодрое утро позволяет сохранить позитивный настрой до самого вечера!

Людмила ВЕРХОШАПОВА

www.океанзвука.рф
ПРОВЕРЕННЫЕ временем и самые НОВЕЙШИЕ модели
СЛУХовые АППАРАТЫ
консультация I тест слуха I продажа I обслуживание
Сладково - 5 февраля с 10.00 до 11.00 ч.
в здание старой Школа, ул. Гурьева, 89 (вход со стороны ул. Пушкина)
• Рассрочка** • Выезд на дом
СКИДКА* на аппараты 23%! Батарейки 250 руб.
Аппараты от 7 000 до 50 000 руб. При покупке аппарата батарейки БЕСПЛАТНО!
Позвоните! 8-912-85-25-719 (мтс) 8-952-405-82-92 (теле2)
*Подробную информацию об условиях предоставления скидки уточняйте у продавца или по телефонам 8-912-852-57-19, 8-952-405-82-92. Реклама 16+
**Рассрочку предоставляет продавец ИП Шамгунова Сильвина Рашитовна. ОГРНИП 305184129000010, ИНН 183504065510 Товар сертифицирован
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

УЦ «Дорожник 3» производит обучение и переподготовку по специальностям:
Тракторист категорий «В», «С», «Е», «Д», «А1», «А2», «F».
Машинист бульдозера, экскаватора, грейдера, катка, асфальтоукладчика.
Водитель погрузчика, снегохода, квадроцикла, вездехода. Формы обучения: очная и заочная.
Скидки. Трудоустройство.
Тел.: 8 9081175320.
Лицензия № 12 от 27.06.2018 г.
Сайт: уц-дорожник3.рф
реклама

РЕМОНТ холодильников, стиральных машин, электронагревателей, электроплит.
Выезд на дом, район.
Гарантия.
Обр.: т. 8 9058210165.
реклама

ЗАКУПАЮ МЯСО КРС, баранов и вынужденный забой.
Дорого. Расчёт – на месте. Работаем круглый год.
Тел.: 8-908-009-29-29, 8-909-149-82-67.
РЕКЛАМА

ВАЛЕНКИ-САМОКАТКИ
мягкие из Татарстана
По просьбам жителей приедем 29 января
Менжинское: 11.00-11.15
Маслянский: 12.00-12.30
Новоандреевка: 13.00-13.30
СЛАДКОВО(м.Магнит): 14.30-15.00
Покровка: 15.30-15.45
Усово: 16.00-16.15
Майка: 17.00-17.15
Ждём вас возле центральных магазинов!
8-986-967-00-35
Реклама

Ремонт холодильников, морозильных камер, стиральных машин, электронагревателей.
Выезд на дом, район.
Гарантия. Пенсионерам – отдельная скидка.
Тел.: 8 9504911903.
реклама

Закупаю КРС, овец живьём.
Тел.: 8 9026234232.
РЕКЛАМА

Закупаем говядину.
Сами приезжаем.
Тел.: 8 9512624055; 8 9226755999.
реклама

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
Скидка пенсионерам и бюджетникам 30%
Плинтуса, люстры, гардины, светильники - в наличии (дешевле, чем в магазине).
Монтаж на следующий день после замера.
РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ. От 200 руб/м².
реклама 89533941707.

ЖДЁМ ВАШУ РЕКЛАМУ.

Отруби, мука, зерно, сахар, продукты.
Доставка – бесплатно.
Тел.: 8 9523445656.
РЕКЛАМА

ПОДБОР ОЧКОВ и ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЗА ЧАС в ИШИМЕ, ул.К.МАРКСА, 39
GAZ ОПТИКА.
РАБОТАЕМ ЕЖЕДНЕВНО И В ПРАЗДНИКИ!
ЖДЁМ ВАС!
г.Ишим, ул.К.Маркса, 39,
т.: 8 (34551) 7-48-98
Очки за час!
реклама

ПРОФИЛАКТИКА COVID-19
1 Вакцинироваться против COVID-19
2 Ревакцинироваться против COVID-19 каждые 6 месяцев
3 Мыть руки с мылом или обрабатывать их антисептиком
4 Дезинфицировать гаджеты
5 Не касаться руками лица
6 Носить маску в общественных местах
7 Избегать скопления людей
8 Проводить влажную уборку и проветривание дома

КИРОВСКАЯ ЯРМАРКА
– восхитительная новая коллекция. Скидки тают на глазах. Огромный выбор. Пуховики. Норковые шубы – от 30 тыс. – самая привлекательная цена. Мутон – от 15 тыс. Дублёнки мужские – от 5 тыс., женские – от 10 тыс. Новая коллекция меховых шапок. Мечтаешь о новой шубе?! Утилизируем старое: меняем на новое, покупай шубу – шапка из новой коллекции в подарок. Жителям из деревень, пенсионерам – горячая скидка. Кредит без первоначального взноса. Успей купить по цене 2022 года. ***Скажи кодовое слово «ЗИМУШКА» и получи скидку.***
Мы приезжаем 31 января в здание старой школы: ул. Гурьева, 89.
реклама

Закупаю КРС, овец, лошадей, ДОРОГО.
Тел.: 8-950-211-48-83.
реклама

ЗАКУПАЕМ МЯСО – говядину, баранину – и вынужденный забой.
Дорого.
Тел.: 8 9638645381, 8 9225636103.
РЕКЛАМА

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
- Монтаж на след. день.
- Пенсионерами бюджетникам скидка 30%.
- Рассрочка без %.
- Работаем без выходных.
89048252547.
реклама

ЕМКОСТИ под канализацию
ПЕЧИ ДЛЯ БАНЬ / ТЕПЛИЦЫ
ЗИМОЙ ДЕШЕВЛЕ. УСПЕВАЙТЕ!
Фирма БОЧКОВАР 8-952-343-6666
реклама

Выражаем соболезнование Ольге Алексеевне Лобеевой по поводу смерти брата

ЛОБЕЕВА Юрия Алексеевича.

Родственники, друзья, одноклассники

Газета выпускается при финансовой поддержке правительства Тюменской области

Главный редактор А.А.Позюмская

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.

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 1185 экз. Заказ 8
Объём 2 печатных листа

УЧРЕДИТЕЛЬ: Департамент по общественным связям, коммуникациям и молодёжной политике Тюменской области **ИЗДАТЕЛЬ:** Автономная некоммерческая организация «Информационно-издательский центр «Трудовое знамя»