

**За здоровый  
образ жизни**

## Нет-дивану, да-спорту!

Зима - прекрасное время для занятий спортом. Особенно, если это время зимних каникул, когда свободного времени более чем предостаточно. И совсем не хочется весь день провести у экрана телевизора, лежа на диване.

друга. Как в большой дружной семье. Приятно наблюдать как растут дети, как они становятся ловкими, спортивными. Даже самый юный участник соревнований Саша Чекунов, которому сейчас пять лет, начал свою «спортивную карьеру» еще в трехлетнем возрасте.



Чтобы избавить своих односельчан от гиподинамии, грозящей перейти в «зимнюю спячку» работники Слободского сельского Дома культуры совместно с Главным специалистом отдела культуры и спорта администрации МО «Угранский район» А.А. Никитиным ежегодно организовывают «Веселые старты». Для взрослых - это повод вспомнить молодость, а для ребят - очередной этап подготовки к сдаче норм ГТО. Царит атмосфера веселья, беззлобных шуток, подбадривания друг

сте, пытаюсь повторять все, что делали старшие дети. В этот раз он замахнулся даже на бросок набивного мяча сидя из-за головы. Правда, папе пришлось его немножко поддерживать сзади, иначе мяч перетягивал Сашу. Но он справился с заданием.

Ваня Стуров взрослеет и крепчает на глазах. Он отжался от пола 50 раз! Лишь одному взрослому участнику удалось сделать на 10 отжиманий больше. Удачно прошел он и другие испытания.

Хорошие результаты показали и мно-



гие девочки. Им теперь тоже не страшно будет сдавать ГТО. Навыки есть.

Наблюдая за тем, как школьники справляются с упражнениями, не удержались и взрослые. Они делали наклоны, прыгали с места, отжимались от пола. И делали это неплохо. А как иначе? Выглядеть в глазах своих детей нужно достойно.

Итоговые результаты зимних «Весе-

Пискорский, а у девочек - Виктория Самохвалова.

В троеборье комплекса ГТО (прыжки с места, наклоны, отжимания от пола) по сумме трех дисциплин лучшие результаты показала у девочек - Анастасия Кострюкова, у мальчиков - Денис Румянцев.

Всем победителям и участникам соревнований были вручены медали, а



лых стартов» выглядят следующим образом.

В дартсе самой меткой оказалась Валерия Нестерова. Среди сильного пола - Кирилл Чеканников.

В силовом виде (бросок набивного мяча сидя из-за головы) лучший результат в мужской категории показал Сергей Терентьев, а Марина Иванова забросила дальше всех мяч среди женщин. У мальчиков победителем стал Яков

самой старшей категории участников еще и памятные призы.

В результате были не только победы, награды, но и с пользой для здоровья проведенное время, которое сплотило всех присутствовавших. Серьезные, сосредоточенные, но в то же время счастливые лица детей. Это, пожалуй, самое главное.

**Г. Николаева.**

**На фото:** Слободские старты.



Спорт

## Открытые чемпионаты Дома детского творчества

10 января 2019 года на базе Угранского Дома детского творчества состоялись 19-е традиционные открытые чемпионаты Дома детского творчества по стрельбе и настольному теннису, посвященные очередной годовщине со дня рождения нашего знаменитого земляка М.В. Исаковского.



Соревнования проводились в личном зачете. Лучшие результаты в стрельбе среди девушек показали: Вероника Гвоздева - 1 место, Полина Новикова - 2 место, Елена Паршутинна - 3 место.

Среди юношей - призовые места в итоговом протоколе распределились в следующем порядке: Алексей Тищенко, Владислав Кудрявцев и Александр Саврицкий.

Развернулась упорная борьба среди юношей в настольном теннисе. На первую ступень пьедестала поднялся Андрей Вороненко, на вторую - Антон Кириченко и на третью - Илья Кудрявцев.

Среди девушек первое место завоевала Эльмира Мамедова, второе - Елизавета Кириченко и замкнула тройку призеров Полина Новикова.

Победители и призеры награждены грамотами и медалями ДДТ.

В завершение соревнований было организовано дружеское чаепитие.

А. Антоненков.

## Захватывающий турнир по волейболу

8 января в спортивном зале Угранской средней школы прошел ежегодный межмуниципальный Рождественский турнир по волейболу.

В этом году на спортивной площадке в борьбе за «Рождественский кубок» сражались пять команд. Угранский район представляли сразу две - «Угра-1» и «Угра-2» и по одной команде из Вязьмы, Сычевки и Новодугино.

Подобного рода соревнования - это не только спортивная борьба, но и повод встретиться вместе людям, увлеченным одним общим делом - здоровым образом жизни.

Волейбол - командный вид

спорта, и результат участия в соревнованиях - есть итог коллективных усилий всех членов команды без исключения. Все волейболисты были очень хорошо подготовлены, мотивированы к соревновательной борьбе и настроены на победу.

И следует отметить, что спортивная борьба между командами, буквально с первых минут матча, приобрела бескомпромиссный характер.

В итоге после многочасовых баталий и упорной борьбы первое место заняла команда из города Вязьмы, не проиграв никому из оппонентов ни одной партии, обладателями серебряных наград стали новодугинцы, третье место у

хозяев турнира - команды «Угра - 1», обыгравших сычевских волейболистов в трех партиях подряд.

Поздравил волейболистов с праздниками, поблагодарил за интересную, честную и захватывающую игру и вручил заслуженные награды участникам турнира настоятель православного Прихода храма в честь Святых равноапостольных Кирилла и Мефодия с. Угра протоиерей Валентин Зиньков.

Все игры между командами подарили болельщикам массу положительных эмоций.

Турнир получился очень захватывающим и зрелищным.

Текст и фото

С. Боровковой.



## Приятно говорить «СПАСИБО»

11 января люди всего мира отмечают необыкновенный праздник - Международный день «спасибо». Это самая вежливая дата в году. Цель праздника - борьба с грубым обращением, некультурным общением. В этот зимний день люди произносят друг другу теплые слова, выражающие благодарность.

Праздник наполнен светом и теплом открытых сердец, пронизан искренностью пожеланий.

Слово «спасибо», устояв-

шееся сокращение от фразы «спаси бог». Этой фразой люди на Руси выражали благодарность.

Вежливость, хорошие манеры, доброта, искренность ценились всегда.

С помощью простых слов, сказанных от всей души, люди передают друг другу положительные эмоции. Психологи считают, что слова благодарности - знаки внимания, устные «поглаживания», способные согреть своей теплотой.

## Продлить жизнь книге

Большой вклад в пополнение фонда библиотеки вносят наши пользователи и жители Угранского района, которые безвозмездно передают нам книги и журналы.

Часто бывает, что прочитанные книги «скучают» и «стареют» на домашних полках. А ведь можно продлить им жизнь, подарив библиотеке.

Так книги обретают новый дом и новых читателей.

Также благодарим и говорим «Спасибо» всем, кто, отложив свои дела, приходит в библиотеку на мероприятия, за тепло их сердец, доброту, понимание и отзывчивость. Приходите в библиотеку, приводите своих друзей и близких! С нетерпением ждем всех в гости!

## Спасибо вам, добрые люди

Вот уже три года я являюсь участницей народного хора Угранского центрального Дома культуры. С удовольствием выступаю. Это прекрасный досуг для многих женщин, которые любят и поют песни.

В начале декабря прошлого года я, как обычно, пришла на очередную репетицию в ДК и неожиданно почувствовала себя плохо. Решила идти домой, но мои коллеги по хору: Галина Николаевна Кочанова, Лариса Васильевна Несмеянова, Надежда Владимировна Потапова, видя мое состояние,

строго запретили мне куда либо идти. Посадили меня на стул и вызвали «Скорую помощь».

В этот день дежурила фельдшер Юлия Владимировна Гуква. Она экстренно оказала мне профессиональную медицинскую помощь, доставила сразу же в Угранскую больницу, чем спасла мне жизнь. После чего я прошла стационарное лечение и вновь чувствую себя здоровой.

Спасибо вам, добрые люди, за помощь.

Вылку Евгения Ивановна.

## Неожиданный, приятный подарок

На протяжении нескольких последних лет на территории Смоленской области проходит акция «Подари дрова».

Ее инициатором выступает руководитель фракции «Единая Россия» в Государственной Думе Сергей Неверов. Проект реализуется при участии фонда социальной поддержки «Со-ИдаНИЕ» и Смоленского регионального отделения партии «Единая Россия».

Неожиданным подарком к Новому году для нашей многодетной семьи стала привезен-

ная бесплатно машина дров.

Проживаем мы в деревянном доме, где постоянно нужно протапливать печь. Дров уходит за зиму много.

Наша семья искренне благодарит организаторов данного проекта, работников социальной защиты населения, включивших нашу семью в список, организацию ИП В.Н. Капионов, осуществляющую доставку дров и всех тех, кто занимается таким благородным делом.

Семья Трифионовых.

## Благодарим спонсоров

Для ребенка новогодний утренник в детском саду - важная часть встречи Нового года. Сколько хлопот, переживаний, репетиций - и все это ради такого короткого мгновения встречи с Дедом Морозом, Снегурочкой и сказочными персонажами, которые приходят поиграть и поздравить ребят. Но и, конечно, какой праздник без угощения? Дедушка Мороз подарил детям замечательные подарки.

Родители и коллектив дошко-

льной группы при школе МБОУ «Знаменская средняя школа» выражают огромную благодарность спонсорам, которые помогли в приобретении новогодних подарков для воспитанников дошкольной группы - это депутат Угранского районного Совета депутатов Владимир Владимирович Бакутов и индивидуальный предприниматель Алексей Иванович Анисков.

Желаем вам всего хорошего и надеемся на дальнейшее плодотворное сотрудничество!

# Правила безопасности в зимних видах спорта

ЗИМА ПРЕКРАСНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ ЗИМНИМИ ВИДАМИ СПОРТА. ЛЫЖИ, КЛЮШКИ, САНКИ, СМЕХ И СНЕГ. ЗИМОЙ НЕТ НИЧЕГО ЛУЧШЕ, ЧЕМ СКАТИТЬСЯ СО СНЕЖНОГО СКЛОНА ИЛИ ПОКРУЖИТЬСЯ НА ЛЬДУ. ПРАВДА, НУЖНО СОБЛЮДАТЬ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ: ВЕРОЯТНОСТЬ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ, ЗАНИМАЯСЬ ЗИМНИМИ ВИДАМИ СПОРТА, ДОСТАТОЧНО ВЕЛИКА.

ЗИМНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ ДОЛЖНЫ ПРИНОСИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ, А НЕ РАЗОЧАРОВАНИЕ! ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ.

## При катании на лыжах

Кататься на лыжах зимой-очень здорово! Катишься и чувствуешь красоту природы, наслаждаешься ею. Под лыжами слышен хруст снега, вокруг белым-бело, красота! Все деревья вокруг одеты в белые шубки. Ничего нет лучше, чем прокатиться на лыжах.

Но нужно помнить правила безопасного поведения при катании на лыжах.

Лыжи должны быть в исправном состоянии, их размер должен совпадать с вашим ростом.

Крепление должно быть легким и отрегулированным так, чтобы можно было без посторонней помощи прикрепить лыжи к лыжным ботинкам.

Лыжные палки, ботинки и одежда должны соответствовать погодным условиям и быть вашего размера. В противном случае вы рискуете получить травму, либо повредить ноги или руки.

*Движение на лыжах:*

Когда вы вышли на лыжню, помните, что как и в правилах дорожного движения, между лыжниками должна быть дистанция. При обычном движении - 3-4 метра, при спусках - не менее 30 метров. Не пересекайте лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники. Дождитесь, когда на пути у вас никого не будет и продолжайте движение в том ритме, который вам привычен.



*При спуске:*

Не выставляйте вперед лыжные палки.

Если возникает необходимость, приседайте, падать на бок (обязательно держите при этом палки сзади).

Не прыгайте с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыж-

ковые лыжи.

При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.



Катание на коньках всегда было и остается одним из наиболее популяр-

ных зимних развлечений, а также приятным времяпрепровождением для

## Если вы выбрали коньки

взрослых и детей. Поэтому на катках одновременно может собираться огромное количество людей. Чтобы не навредить себе и окружающим, необходимо знать правила безопасности при катании на коньках и строго придерживаться их во время езды по льду.

Перед тем как вступить на лед в коньках, необходимо правильно выбрать коньки и свою одежду. Они должны удобно сидеть на ноге, быть нужного размера, чтобы в них вы чувствовали себя уверенно. Одежду нужно выбрать не слишком тяжелую, но при этом достаточно теплую. Если каток находится на улице, то головной убор не будет лишним.

Первым, чему необходимо научиться, это научиться падать. Падения - это важная часть при занятиях спортом.

При падении на льду нужно соблюдать

особенные меры предосторожности:

Постарайтесь падать на бок или вперед рыбкай.

Голова должна всегда быть направлена в противоположную сторону от стороны падения.

Старайтесь падать так, чтобы лезвия ваших коньков не были направлены в сторону других людей.

Прежде чем начать кататься, убедитесь, что состояние ледового покрытия хорошее. Не должно быть никаких ям и трещин. Это тоже может привести к падениям и серьезным травмам.

Избегайте столкновений с другими участниками. Если вы не одни, а с ребенком, то не отпускайте его ни на шаг! Если вы не умеете кататься сами, то попросите кого-нибудь из старших, которые катаются, присматривать за ним.

## Езда на санках

Это не только развлечение для детей, но и отличное упражнение, которое оказывает большое физическое развитие ребенка и закаливает его организм. Катание на санках неразрывно связано с активным восприятием природы и ориентации в окружающем мире, с проявлением воли и яркими эмоциональными впечатлениями.

Однако это безобидное, на первый взгляд, активное занятие может стать причиной травм, поэтому так необходимо усвоить некоторые правила.

Нельзя кататься с горки, которая выходит на проезжую часть улицы или железнодорожное полотно, она не должна заканчиваться забором или водоемом.

Для катания на санках выбирайте только горки с пологим спуском, без кочек, деревьев или кустов на пути.

Перед тем, как спускаться на санках с горки, обязательно нужно проверить, свободна ли трасса и не собираются ли ее пересекать с другого склона.

Проследите, чтобы на поверхности трассы не было осколков стекла, трам-

плинов, коряг, торчащих камней, а также других предметов, которые препятствуют движению санок и при падении могут поранить ребенка.

Одевать ребенка лучше всего в «дутые» синтепоновые куртки и штаны, поскольку эта легкая одежда не позволит ребенку сильно вспотеть, а при падении сможет максимально смягчить удар.

Обувь выбирайте удобную и прочную, со специальной прорезиненной подошвой. Руки должны защищать толстые перчатки, а голову - шапка, а на крутых склонах потребуются ветрозащитные очки и шлем.

Не позволяйте маленькому ребенку (до 5 лет) самостоятельно съезжать на санках. При катании на них ребенок должен крепко держаться руками.

Детские санки должны быть оборудованы спинкой и ремнями безопасности.

Если в ваших санках предусмотрена съемная ручка-толкатель, при катании с горки ее лучше снять.

Дети в возрасте от 5 лет уже могут кататься самостоятельно, при этом обязательно соблюдая дистанцию между своими и едущими впереди сан-



ками.

Нельзя связывать несколько санок между собой.

Запрещается съезжать на санках, стоя на ногах или коленях, лежа на животе, а также сидя против движения.

Нельзя долго находиться на проезжей части склона, а также подниматься по ней. После съезда нужно встать с санок, оглянуться назад и отойти в сторону.

Если столкновение неизбежно, лучше выпрыгнуть из них и правильно упасть. При этом падать лучше на бок, перекатившись на спину, прижав подбородок к груди, чтобы сберечь голову.

Правила безопасности для детей должны строго соблюдаться, тогда зимние забавы будут приносить только радость и массу удовольствия для всей семьи.



# Лунный посевной календарь - 2019

ЛУНА ОКАЗЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ НА ВСЕ ЖИВЫЕ ОРГАНИЗМЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ И НА РАСТЕНИЯ. НЕБЕСНОЕ СВЕТИЛО ПОМОГАЕТ РАСТЕНИЯМ ПРАВИЛЬНО РАЗВИВАТЬСЯ И ДАВАТЬ БОЛЬШИЕ УРОЖАИ ИЛИ ЖЕ, НАОБОРОТ, ПОСАДКА ИЛИ ВЫПОЛНЕНИЕ ДРУГИХ РАБОТ В НЕБЛАГОПРИЯТНЫЙ ПЕРИОД МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ БУДУЩЕМУ УРОЖАЮ.

«Что посеешь, то и пожнешь» - эта простая истина, изложенная в русской поговорке, известна нам с пеленок. Разумеется, вырастет, разумеется, будет урожай, если соблюдать все агротехнические требования к разведению огородных, садовых, тепличных культур. Но ведь все в мире относительно. Как и та

истина, что для получения оптимального, в определенных природных условиях, урожая нужно учитывать не только правила выращивания растений, но и такие факторы, как влияние лунного цикла на все живое и неживое на Земле.

Для того чтобы помочь огороднику получить урожай без лишних хлопот и

суеты издаются лунно-солнечные календари. Следуя природным ритмам растений, можно повысить урожайность садовых и огородных культур, предотвратить их от болезней, улучшить качество семян.

Опытные садоводы и огородники привыкли согласовывать посевные работы

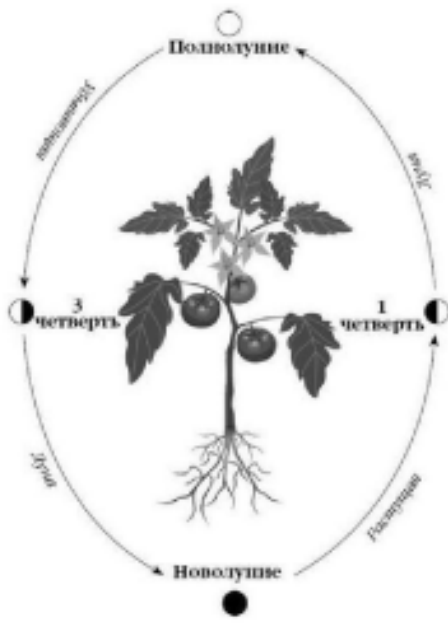


с данными Лунного календаря.

У каждой культуры, каждого семечка - свой ритм. «Разбуженное» не вовремя растение чахнет, болеет, приносит мало плодов.

## Благоприятные дни для посадки по Лунному посевному календарю огородника на 2019 год:

Растение	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь
Огурцы	6, 8, 12, 13, 16, 17	7, 11, 15, 16	7, 11, 12, 18	8, 10, 16, 18	5, 6, 11, 13, 15	3, 8, 10, 12, 14, 15	5, 8, 10, 12, 13	1, 3, 4, 6, 8, 13	2, 4, 5, 11, 30
Зелень, салат	7, 11, 13, 17	10, 12, 16	8, 12, 18	9, 10, 16, 17	6, 12, 14, 16	8, 9, 10, 12, 13, 16	6, 7, 9, 12	2, 3, 5, 8, 13	1, 4, 6, 10, 29, 31
Помидоры	6, 8, 11, 13, 16	10, 11, 15, 16	8, 11, 18	9, 15, 17, 18	5, 11, 12, 13, 15	3, 9, 11, 14, 16	6, 8, 9, 11, 13	1, 2, 4, 6, 8, 13	2, 3, 6, 10, 29, 31
Перец сладкий	6, 11, 12, 17	7, 12, 15	7, 12, 18	8, 15, 17	5, 12, 14, 16	3, 8, 10, 12, 14, 15	5, 8, 10, 12	2, 3, 6, 7, 9	1, 4, 5, 11, 30
Баклажаны	7, 8, 11, 13, 17	10, 12, 16	8, 11, 12	9, 10, 15, 17	6, 12, 14, 16	8, 9, 11, 14, 15	6, 7, 9, 10, 12	2, 4, 5, 6, 8, 9	1, 3, 5, 10, 29
Кабачки, патиссоны, тыква	7, 8, 12, 16, 17	11, 12, 15	7, 12, 18	8, 15, 17, 18	5, 12, 14, 16	3, 9, 10, 12, 13, 16	5, 7, 10, 12	1, 4, 6, 7, 13	2, 3, 6, 11, 29, 30
Картофель, топинамбур	-	-	2, 3, 21, 24, 26, 29, 30	1, 4, 20, 23, 27, 31	2, 19, 23, 28	21, 22, 30, 31	-	-	-
Редис, редька, дайкон	1, 3, 23, 25, 27, 28	1, 5, 23, 25, 28, 29	2, 20, 23, 25, 26, 29	4, 21, 23, 26, 28	1, 19, 24, 29	20, 25, 30	16, 17, 22, 26, 27	18, 23, 29, 30	15, 20, 27
Морковь, свекла	-	2, 5, 22, 24, 26, 27, 29	3, 20, 21, 24, 25, 30	1, 21, 23, 27, 28	1, 18, 24, 29	20, 25, 26, 31	-	-	-
Бахчевые культуры (арбуз, дыня)	-	-	7, 11, 12, 18	8, 10, 17	5, 11, 12, 14, 16	8, 10, 12, 14, 16	-	-	-
Фасоль, горох, бобы	6, 11, 12, 17	7, 11, 16	8, 11, 12, 18	8, 15, 18	5, 12, 13, 15, 16	3, 9, 11, 13, 16	5, 8, 10, 11, 13	2, 3, 6, 7, 9	1, 4, 6, 10, 29
Капуста белокочанная, цветная	-	7, 12, 15	7, 11, 18	9, 10, 17, 18	6, 12, 14, 16	-	-	-	-
Капуста краснокочанная	-	7, 11, 16	8, 12, 18	9, 15, 18	6, 11, 13, 14, 16	3, 10, 12, 14, 15	-	-	-
Лук-репка	-	-	3, 21, 23, 26, 30	4, 20, 22, 23, 26, 31	2, 18, 19, 23, 28	21, 25, 30	18, 21, 23, 27	19, 22, 24, 30	15, 21, 26
Лук-батун	-	-	2, 20, 24, 25, 29	1, 21, 23, 26, 27	1, 18, 23, 24, 29	21, 22, 26, 31	17, 22, 26	18, 23, 24, 29	16, 20, 26
Петрушка корневая	-	5, 22, 25, 27, 29	3, 21, 24, 26, 30	4, 20, 22, 23, 27, 31	2, 19, 24, 28	20, 21, 25, 30	-	-	-
Однолетние цветы	7, 11, 13, 16	10, 12, 15	7, 11, 18	9, 10, 15, 17	5, 6, 12, 13, 16	8, 9, 11, 14, 16	-	-	-
Многолетние из семян	6, 8, 12, 17	7, 11, 16	7, 8, 12	8, 10, 17, 18	6, 11, 14, 15	3, 10, 12, 13, 15	-	-	-
Многолетние цветы (деление, пересадка)	-	-	8, 12, 18	8, 10, 15, 17	5, 11, 12, 13, 16	-	-	1, 4, 6, 8, 13	2, 3, 6, 10, 29
Луковичные и клубнелуковичные цветы (в том числе на выгонку)	-	7, 12, 15, 16	7, 11, 18	9, 15, 18	-	-	-	2, 3, 5, 7, 9	1, 4, 5, 11, 30, 31
Плодовые деревья	-	10, 12, 15, 16	8, 11, 12	8, 15, 17	-	-	-	1, 3, 6, 7, 9	1, 3, 6, 11, 29
Плодовые кустарники	-	11, 15, 16	7, 8, 12	9, 15, 18	-	-	-	2, 4, 5, 8, 13	2, 4, 5, 10, 30, 31



## Что надо знать о фазах Луны

Еще наши предки замечали, что Луна влияет на рост и развитие всех растений. Она вращается вокруг Земли и принимает разное положение относительно Солнца. Нам видны разные ее облики, их называют фазами. Как известно, существует четыре лунных фазы.

**Новолуние** - самое неудачное время для садово-огородных работ. Ничего не сажайте и не пересаживайте. Этот неблагоприятный период длится три дня, день до новолуния, новолуние и день после.

**Растущая Луна** - Луна растет сама и тянет вверх энергию и соки растений. Это самое лучшее время для работы с растениями, плоды которых зреют над

землей (зелень, травы, фрукты, овощи, цветы). Можете сажать, пересаживать, прививать и так далее.

**Полнолуние** - этот период также не рекомендован для посадки и пересадки растений, но длится он один день. Можете заняться прополкой, подкормками, обработкой сада от вредителей.

**Убывающая Луна** - соки и энергия направляется вниз, к корням, поэтому старайтесь работать с корнеплодами, луковичными.

Лунные фазы оказывают влияние и на другие виды работ в саду и на огороде, поэтому внимательно ознакомившись с лунным календарем можно определить наиболее благоприятные дни

для удаления сорняков, обработки почвы и борьбы с вредителями.

Учитывая тонкости влияния нашего спутника на Землю составляют посевной лунный календарь для проведения работ в саду и огороде.

Это помогает вырастить отличный урожай овощей и фруктов, правильно определять дни посадки, прополки, правильно ухаживать за растениями.

Каждый земледелец должен учитывать фазы луны и учесть рекомендации лунного календаря. Следование лунному календарю, труды каждого огородника будут вознаграждены и садоводческая удача не пройдет стороной!

«Плохие» дни	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Запрещенные дни для посадки и пересаживания растений	6, 21	5, 19	6, 21	5, 19	5, 19	3, 17	2, 17	1, 15, 30	14, 28	14, 28	12, 26	12, 26

Данные для зимних месяцев можно с успехом использовать при разведении огорода на подоконнике и работ в теплице.

## ОГИБДД информирует

Основная причина всех несчастных случаев с несовершеннолетними на дороге заключается в несоблюдении ПДД и низкой культуре поведения, как водителей транспортных средств, так и детей. Что касается нарушений со стороны несовершеннолетних, то наиболее часто они нарушают Правила дорожного движения в качестве пешеходов

# Ответственность несовершеннолетних за нарушение правил дорожного движения

(переходят проезжую часть не по пешеходным переходам, передвигаются по проезжей части дороги при наличии тротуара и т.д.), тем самым подвергают опасности свою жизнь и здоровье, создают аварийные ситуации на дороге.

Каждый должен четко усвоить, что правила дорожного движения - это закон для всех, со-

блюдение которого является обязательным. Несовершеннолетние обязаны знать не только свои права и обязанности как участников дорожного движения, но и к каким последствиям может привести их нарушение.

Кодекс об административной ответственности 16 лет определяет как возраст, по достижении которого наступает

ответственность за совершение административного правонарушения, в том числе, и в сфере безопасности дорожного движения.

Хотелось бы отметить и тот факт, что за своих несовершеннолетних детей ответственность несут родители. Из-за неосторожного поведения, а порой и вполне сознательного нарушения

ПДД несовершеннолетними, может произойти ДТП. Самостоятельно и в полном объеме осуществлять свои права и обязанности может только совершеннолетний гражданин. Конституция определяет этот возраст с 18 лет. В соответствии с уголовно-процессуальным кодексом РФ и Гражданским Кодексом именно родители являются гражданскими ответчиками и несут материальную ответственность за ущерб, причиненный преступными деяниями своего ребенка.

**ОГИБДД МО МВД России «Вяземский».**

## Информация для населения

## На региональном рынке труда снизилась регистрируемая безработица

По состоянию на 30 декабря 2018 года в Смоленской области зафиксировано снижение на 7% численности зарегистрированных безработных граждан по

сравнению с аналогичным периодом 2017 года.

Как подчеркивают в Департаменте государственной службы занятости населения, социально-

экономическая политика, проводимая Администрацией Смоленской области, и реализация мероприятий в сфере занятости позволяют сохранить стабильную ситуацию на региональном рынке труда. По итогам минувшего года уровень регистрируемой безработицы зафиксирован на отметке 1,06 % (для сравнения - в декабре 2017 года данный показатель составлял 1,14%). Вместе с тем, количество вакансий, заявленных

работодателями в Службу занятости, увеличилось на 11,5% и насчитывает порядка 7 тысяч предложений. Кроме того, за прошедший месяц было трудоустроено 850 человек (в целом, за 2018 год работу получили более 22,8 тысяч жителей региона).

Также стоит отметить, что в зоне особого внимания Администрации области находится ситуация с просроченной задолженностью по выплате заработной

платы перед работниками организаций всех форм собственности. В частности, продолжает свою работу соответствующая Межведомственная комиссия. Согласно данным профильного Департамента, совместными усилиями всех заинтересованных сторон удалось погасить задолженность на общую сумму свыше 52 млн рублей - данный объем средств был выплачен 3,2 тысячам смолян.

# ТЕЛЕПРОГРАММА

## ПОНЕДЕЛЬНИК, 21 января ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Телеканал «Доброе утро».  
09.00,12.00,15.00,18.00,03.00 Новости.  
09.55 Модный приговор (16+).  
10.55 «Жить здорово!» (16+).  
12.15,17.00,18.25 «Время покажет» (16+).  
15.15 «Давай поженимся!» (16+).  
16.00 «Мужское/Женское» (16+).  
18.50 «На самом деле» (16+).  
19.50 «Пусть говорят» (16+).  
21.00 Время.  
21.45 «СУЛТАН МОЕГО СЕРДЦА» (16+).  
23.40 «Большая игра» (12+).

## РОССИЯ

05.00,09.25 «Утро России».  
09.00,11.00,14.00,20.00 Вести.  
09.55 «О самом главном» (12+).  
11.40 «Судьба человека» (12+).  
12.50,18.50 «60 минут» (12+).  
14.40 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (12+).  
17.25 «А. Малахов» (16+).  
21.00 «ДРУГИЕ» (12+).  
23.20 «Вечер с В. Соловьевым» (12+).

## НТВ

05.15,06.05,07.05 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО» (16+).  
06.00,07.00,08.00,10.00,13.00,16.00,19.00,00.05 «Сегодня».  
08.05 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» (16+).  
10.20 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» (16+).  
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+).  
14.00,16.30 «Место встречи».  
17.15 «ДНК» (16+).  
18.10,19.40 «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» (16+).  
21.00 «ОДИН» (16+).  
00.15 «Поздняков» (16+).

## ВТОРНИК, 22 января ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Телеканал «Доброе утро».  
09.00,12.00,15.00,18.00,03.00 Новости.  
09.55 Модный приговор (16+).  
10.55 «Жить здорово!» (16+).  
12.15,17.00,18.25 «Время покажет» (16+).  
15.15 «Давай поженимся!» (16+).  
16.00 «Мужское/Женское» (16+).  
18.50 «На самом деле» (16+).  
19.50 «Пусть говорят» (16+).  
21.00 Время.  
21.45 «СУЛТАН МОЕГО СЕРДЦА» (16+).

## РОССИЯ

05.00,09.25 «Утро России».

09.00,11.00,14.00,20.00 Вести.  
09.55 «О самом главном» (12+).  
11.40 «Судьба человека» (12+).  
12.50,18.50 «60 минут» (12+).  
14.40 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (12+).  
17.25 «А. Малахов. Прямой эфир» (16+).  
21.00 «ДРУГИЕ» (12+).  
23.20 «Вечер с В. Соловьевым» (12+).

## НТВ

05.10,06.05,07.05 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО» (16+).  
06.00,07.00,08.00,10.00,13.00,16.00,19.00,00.00 Сегодня.  
08.05 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» (16+).  
10.20 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» (16+).  
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+).  
14.00,16.30 «Место встречи».  
17.10 «ДНК» (16+).  
18.10,19.40 «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» (16+).  
21.00 «ОДИН» (16+).  
00.10 «ЭТАЖ» (18+).

## СРЕДА, 23 января ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Телеканал «Доброе утро».  
09.00,12.00,15.00,18.00,03.00 Новости.  
09.55 Модный приговор (16+).  
10.55 «Жить здорово!» (16+).  
12.15,17.00,18.25 «Время покажет» (16+).  
15.15 «Давай поженимся!» (16+).  
16.00 Чемпионат Европы по фигурному катанию 2019. Женщины.  
18.50 «На самом деле» (16+).  
19.50 «Пусть говорят» (16+).  
21.00 Время.  
21.45 «СУЛТАН МОЕГО СЕРДЦА» (16+).  
23.40 «Большая игра» (12+).

## РОССИЯ

05.00,09.25 «Утро России».  
09.00,11.00,14.00,20.00 Вести.  
09.55 «О самом главном» (12+).  
11.40 «Судьба человека» (12+).  
12.50,18.50 «60 минут» (12+).  
14.40 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (12+).  
17.25 «А. Малахов. Прямой эфир» (16+).  
21.00 «ДРУГИЕ» (12+).  
23.20 «Вечер с В. Соловьевым» (12+).

## НТВ

05.10,06.05,07.05 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО» (16+).  
06.00,07.00,08.00,10.00,13.00,16.00,19.00,00.00 Сегодня.  
08.05 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» (16+).

10.20 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» (16+).  
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+).  
14.00,16.30 «Место встречи».  
17.10 «ДНК» (16+).  
18.10,19.40 «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» (16+).  
21.00 «ОДИН» (16+).  
00.10 «ЭТАЖ» (18+).

## ЧЕТВЕРГ, 24 января ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Телеканал «Доброе утро».  
09.00,12.00,15.00,18.00,03.00 Новости.  
09.55 Модный приговор (16+).  
10.55 «Жить здорово!» (16+).  
12.15,17.00,18.25 «Время покажет» (16+).  
15.15 «Давай поженимся!» (16+).  
16.00 «Мужское/Женское» (16+).  
18.50 «На самом деле» (16+).  
19.50 «Пусть говорят» (16+).  
21.00 Время.  
21.45 «СУЛТАН МОЕГО СЕРДЦА» (16+).  
23.40 «Большая игра» (12+).

## РОССИЯ

05.00,09.25 «Утро России».  
09.00,11.00,14.00,20.00 Вести.  
09.55 «О самом главном» (12+).  
11.40 «Судьба человека» (12+).  
12.50,18.50 «60 минут» (12+).  
14.40 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (12+).  
17.25 «А. Малахов. Прямой эфир» (16+).  
21.00 «ДРУГИЕ» (12+).  
23.20 «Вечер с В. Соловьевым» (12+).

## НТВ

05.10,06.05,07.05 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО» (16+).  
06.00,07.00,08.00,10.00,13.00,16.00,19.00,00.00 Сегодня.  
08.05 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» (16+).  
10.20 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» (16+).  
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+).  
14.00,16.30 «Место встречи».  
17.10 «ДНК» (16+).  
18.10,19.40 «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» (16+).  
21.00 «ОДИН» (16+).  
00.10 «ЭТАЖ» (18+).

## ПЯТНИЦА, 25 января ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Телеканал «Доброе утро».  
09.00,12.00,15.00,18.00 Новости.  
09.55 Модный приговор.  
10.55 «Жить здорово!» (16+).  
12.15,17.00,18.25 «Время покажет» (16+).  
15.15 «Давай поженимся!» (16+).  
16.00 «Мужское/Женское» (16+).  
18.50 «Человек и закон» (16+).

19.55 «Поле чудес» (16+).  
21.00 Время.  
21.30 Чемпионат Европы по фигурному катанию 2019. Женщины.  
22.30 К дню рождения В. Высоцкого. «Своя колея» (16+).

## РОССИЯ

05.00,09.25 «Утро России».  
09.00,11.00,14.00,20.00 Вести.  
09.55 «О самом главном» (12+).  
11.40 «Судьба человека» (12+).  
12.50,18.50 «60 минут» (12+).  
14.40 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (12+).  
17.25 «А. Малахов. Прямой эфир» (16+).  
21.00 «Юморина» (16+).  
23.20 «Выход в люди» (12+).

## НТВ

05.10,06.05,07.05 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО» (16+).  
06.00,07.00,08.00,10.00,13.00,16.00,19.00 Сегодня.  
08.05 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» (16+).  
10.20 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» (16+).  
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+).  
14.00,16.30 «Место встречи».  
17.10 «ДНК» (16+).  
18.10 «Жди меня» (12+).  
19.40 «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» (16+).  
21.50 «ПЕС» (16+).

## СУББОТА, 26 января ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.50,06.10 «ТОРПЕДОНОСЦЫ» (12+).  
06.00,10.00,12.00 Новости.  
07.55 «Играй, гармонь любимая!» (12+).  
08.45 «Смешарики» (0+).  
09.00 Умницы и умники (12+).  
09.45 Слово пастыря (0+).  
10.15 «Фрейндлих. Алиса в стране лицедеев» (12+).  
11.15 «Теория заговора» (16+).  
12.15 «Живой Высоцкий» (12+).  
12.40 «СТРЯПУХА» (0+).  
14.10 Чемпионат Европы по фигурному катанию 2019. Мужчины.  
15.15 «В. Высоцкий. «И, улыбаясь, мне ломали крылья» (16+).  
16.20 «Кто хочет стать миллионером?» (12+).  
17.50 «Эксклюзив» (16+).  
19.30,21.20 «Сегодня вечером» (16+).  
21.00 Время.  
23.00 Чемпионат Европы по фигурному катанию 2019. Танцы (0+).

## РОССИЯ

05.00 «Утро России. Суббота».  
08.40,11.10 Вести. Местное время (12+).  
09.20 «Пятеро на одного».  
10.10 «Сто к одному».  
11.00,20.00 Вести.

11.45 «ЖЕНИХ ДЛЯ ДУРОЧКИ» (12+).  
16.00 «Пригласите на свадьбу!» (12+).  
17.30 «Привет, Андрей!» (12+).  
20.45 «ЛЮБОВЬ ПО НАЙМУ» (16+).  
00.50 «ГОСТЬЯ ИЗ ПРОШЛОГО» (16+).

## НТВ

06.15 «МИМИНО» (16+).  
08.00,10.00,16.00 Сегодня.  
08.20 Зарядись удачей!  
09.25 Готовим с А. Зиминим (0+).  
10.20 Главная дорога (16+).  
11.05 «Еда живая и мертвая» (12+).  
12.00 Квартирный вопрос (0+).  
13.05 «НашПотребНадзор» (16+).  
14.00 «Поедем, поедим» (0+).  
15.00 «Брэйн ринг» (12+).  
16.20 «Следствие вели...» (16+).  
19.00 «Центральное телевидение».  
20.40 «ПЕС» (16+).

## ВОСКРЕСЕНЬЕ, 27 января ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00,10.00,12.00 Новости.  
06.10 «ЛЕНИНГРАДСКАЯ СИМФОНИЯ» (0+).  
08.00 К 75-летию полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. «Чтобы жили!» (12+).  
09.00 К 100-летию писателя. «Война и мир Д. Гранина» (16+).  
10.15,12.15 «ЛАДОГА» (12+).  
14.30 «ЛЕНИНГРАД» (16+).  
18.35 Чемпионат Европы по фигурному катанию 2019.  
19.30 «Лучше всех!» (0+).  
21.00 «Толстой. Воскресенье».  
22.30 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ» (12+).  
00.30 Великая война. «Блокада Ленинграда» (12+).

## РОССИЯ

07.30 «Смехопанорама».  
08.00 Утренняя почта.  
08.40 Местное время. Воскресенье.  
09.20 «Когда все дома с Т. Кизяковым».  
10.10 «Сто к одному».  
11.00,20.00 Вести.  
11.20 «ЧУЖАЯ» (16+).  
22.00 Москва. Кремль. Путин.  
23.00 «Воскресный вечер с В. Соловьевым» (12+).

## НТВ

08.00,10.00,16.00 Сегодня.  
08.20 Их нравы (0+).  
08.40 «Кто в доме хозяин?» (16+).  
09.25 Едим дома (0+).  
10.20 «Первая передача» (16+).  
10.55 «Чудо техники» (12+).  
11.50 Дачный ответ (0+).  
12.55 «НашПотребНадзор» (16+).  
14.00 «У нас выигрывают!» (12+).  
15.05 Своя игра (0+).  
16.20 «Следствие вели...» (16+).  
19.00 «Итоги недели».  
20.10 «ПЕС» (16+).