

Уважаемые смоляне!

Поздравляю вас с праздником здоровья, энергии, бодрости и сил - Днем физкультурника!

Запрос на здоровый образ жизни у смолян в тренде: растет число тех, кто регулярно посещает секции и спортзалы, занимается на уличных тренажерных площадках, участвует в массовых соревнованиях, успешно сдает нормативы комплекса ГТО.

Чтобы их становилось еще больше, мы активно развиваем спортивную инфраструктуру в городах и малых населенных пунктах нашей области, создаем современные и комфортные условия для тренировок как профессионалов, так и любителей.

Желаю вам отличного настроения, удачи и ярких побед! Пусть спорт всегда будет для вас источником оптимизма, высокого тонуса и нормой жизни!

Губернатор Смоленской области В.Н. Анохин

Уважаемые жители Смоленской области!

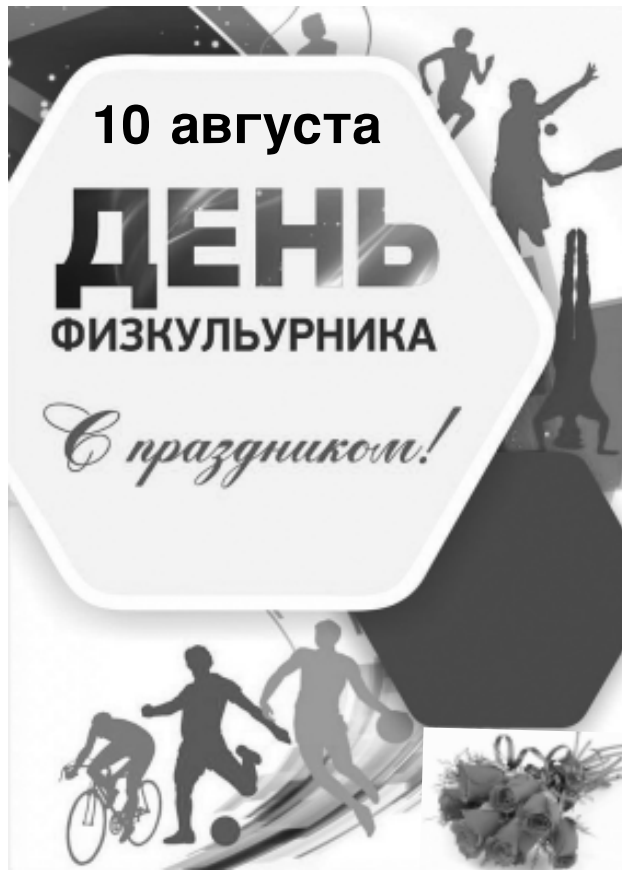
От имени депутатов Смоленской областной Думы примите поздравления с Днем физкультурника!

Профессиональные спортсмены и любители, тренеры, а также люди, ведущие активный образ жизни, - всех объединяет этот замечательный праздник. Именно вы подаете пример землякам, восхищаете мастерством, достигаете побед, делитесь умениями и навыками. Выражаю слова благодарности за ваш труд, который способствует приобщению смолян к занятиям физической культурой.

Спорт дарит здоровье, уверенность, дисциплинирует и закаляет характер, именно поэтому в нашем регионе многое делается для его развития. Отрадно, что сегодня приверженность спортивному движению становится нормой для жителей Смоленщины самых разных возрастов.

Желаю профессиональным спортсменам новых достижений, а всем любителям физической культуры и спорта - крепкого здоровья и отличного настроения!

Председатель Смоленской областной Думы
И.В. Ляхов



Уважаемые спортсмены, ветераны и любители спорта Угранского района!

От всей души поздравляем вас с праздником спорта и здоровья - Днем физкультурника! Приятно осознавать, что занятие спортом сегодня становится нормой жизни. Спорт несет людям здоровье, силу, красоту, учит преодолевать трудности.

Наши спортсмены всегда достойно представляют честь района на соревнованиях разного уровня, своим примером вдохновляя и привлекая в ряды физкультурников новых поклонников здорового образа жизни.

Высокие достижения начинаются со школьного двора, с детских спортивных площадок и секций. В этот день мы выражаем признательность всем, для кого физкультура и спорт стали профессией. Благодаря вашей целеустремленности, ответственности, моральной и физической стойкости имя нашего района звучит на самых разных состязаниях, а занятия спортом становятся неотъемлемой частью жизни угранцев.

Дорогие земляки, занимайтесь физкультурой и спортом! Приобщайте к спорту своих детей, семьи, друзей! Желаем всем крепкого здоровья, неиссякаемой энергии, веры в свои силы, ярких достижений и побед.

Глава муниципального образования «Угранский район» Н.С. Шишигина
Председатель Угранского районного Совета депутатов П.С. Андреев

Дорогие жители Угранского района!

Тепло и сердечно поздравляю вас с Днем физкультурника!

Всероссийский День физкультурника - праздник профессиональных спортсменов и всех тех, для кого пробежка вокруг дома, прогулка на лыжах, занятие в бассейне или тренажерном зале стали нормой жизни. Физическая культура и спорт являются важнейшим фактором в воспитании молодого поколения, за которым наше будущее и славные победы. С каждым годом растет число людей, для которых занятие физкультурой и спортом становятся частью привычного уклада жизни.

Сердечно поздравляю с праздником тех, кто стремится к спортивным вершинам, их тренеров и наставников, организаторов спорта, преподавателей физкультуры, а также всех, кто самостоятельно добивается физического самосовершенствования и укрепления своего здоровья. В этот замечательный праздник искренне желаю вам здоровья, отличного настроения и новых спортивных достижений и побед!

Депутат Смоленской областной Думы И.В. Гулицкий

По району

Итоги прошедшей недели

- Продолжается строительство модульного спортивного сооружения в Угре: смонтированы металлоконструкции оси 1-5 (АБК) на 100%, металлоконструкции спортивного зала на 99%. Сэндвич-панели перегородок АБК смонтированы на 100%. Монтаж стенового ограждения в общем АБК и спортзала - 70%. Система вентиляции смонтирована на 50%. Монтаж индивидуального теплового пункта - 80%. Монтаж венткамеры - 80%. Система электроснабжения - 25%. Система отопления - 30%.

- Продолжаются работы по обустройству детской площадки с установкой детского игрового комплекса в селе Угра (мкр.ДОЗ): подрядчиком выполняются работы по укладке резиновой плитки.



- В мкр.ДОЗа (с. Угра) продолжается реконструкция сетей водоотведения.
- В селе Угра продолжается строительство распределительных сетей газоснабжения.
- Сельхозпроизводителями заготовлено 3298 тонн сена, 900 тонн сенажа, что составляет 28, 4 к.ед. Приступили к уборке озимых культур.

Выборы - 2024

Информация о предоставлении печатной площади для проведения предвыборной агитации на выборах депутатов Угранского окружного Совета депутатов первого созыва

Газета «Искра» (свидетельство о регистрации СМИ ПИ NTY 67-00327 от 20 ноября 2019 года выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Смоленской области) сообщает, что общий объем печатной площади, которую редакция предоставляет **бесплатно**, составляет 3200 кв. см.

Кроме того, уведомляет о готовности предоставить **платную** печатную площадь для размещения предвыборных агитационных материалов в период с 14 сентября до 00:00 часов по местному времени 11 октября 2024 года. Общий объем платной печатной площади составляет 6400 кв.см. Стоимость платного размещения предвыборных агитационных материалов составляет 35 рублей за 1 кв. см.

ЕСТЬ ТАКАЯ ПРОФЕССИЯ - РОДИНУ ЗАЩИЩАТЬ

от **3 500 000 Р**
годовое денежное довольствие в зоне СВО в первый год контракта

1 000 000 Р
ЕДИНОВРЕМЕННО

от **210 000 Р**
ежемесячно

+7 (4812) **68-71-45, 22-15-22**
г. Смоленск, ул. Маршала Жукова, д. 12/2
contract.smolensk.ru

Официально

Итоги рабочей недели губернатора Василия Анохина

Рассказываем основные события
рабочего графика главы региона

Работа

в Велижском районе

В прошлый понедельник губернатор вместе с командой посетил центральный районный дом культуры. Уже отремонтирован зрительный зал и фойе 1-2 этажей. Василий Анохин поручил привести в порядок входную группу и фасад с обустройством подсветки, а также парковку для велосипедов.

Также проверили ход капремонта бассейна «Средней школы N 1» Велижа. Сейчас завершается обновление системы вентиляции. Работы идут по графику и к 1 сентября они будут завершены. По поручению губернатора будет благоустроена территория вокруг учреждения.

В Велиже ведется комплексное обновление инфраструктуры для спорта. Завершен ремонт здания спортшколы. На городском стадионе установили новые трибуны, сделали спортивную площадку. Сейчас там благоустраиваются дорожки, в планах - установка новых футбольных ворот.

По традиции проверили парк уборочной и дорожной техники. «Будем помогать муниципалитету с обновлением машин и поддержкой сотрудников дорожного предприятия», - заверил губернатор.

Серьезного обновления требует городская баня: «Запланировали двухгодичный ремонт. Сперва займемся частью, которая пострадала от пожара, а в 2026 году полностью закончим восстановление».

Василий Анохин осмотрел территории, которые благоустраивают в рамках проекта «Формирование комфортной городской среды». В прошлом году обустроили 7 дворов, в этом будут обновлены еще 6 территорий и создан парк для семейного отдыха с детской игровой площадкой в д. Крутое.

Также традиционно губернатор встретился с жителями и ответил на их вопросы.

С днем рождения, Темкино!

«Еще раз поздравляю жителей Темкина со 150-летием села! Яркий юбилей объединил всю область - на праздник приехали представители всех районов. Уверен, темкинцы и гости гуляний остались довольны их теплой атмосферой», - сказал Василий Анохин.

Юбилейные мероприятия открылись богослужением в Храме Пророка Илии в честь престольного праздника, а также освящением поклонного Креста на въезде в Темкино.

Ежегодный фестиваль «Глубинкою жива Россия» стал главным событием юбилея села. Там проходили концерты смоленских артистов и творческих коллективов, мастер-классы, конкурсы, игры для детей, работали фотозоны. Особенно порадовала выставка-ярмарка: можно было попробовать вкуснейшие блюда, приготовленные местными мастерами, приобрести фермерские продукты и сувениры.

Правительство области активно участвует в улучшении жизни села и района. В прошлом году было отремонтиро-

вано 7 улиц, благоустроена парковка на улице Советская, обустроена зона отдыха у почты и установлена детская площадка. «Приобрели для Темкинской участковой больницы новое оборудование и обновили стационар. Приводим в порядок фасады зданий и помещения учреждений культуры, оснащаем школы современной техникой и спортивным инвентарем. Будем и дальше помогать муниципалитету в развитии».

Решаем вопросы региона в столице

В Москве провел ряд встреч и переговоров по вопросам социально-экономического развития региона. Так, с генеральным директором группы компаний «Дом.РФ» Виталием Мутко обсудили благоустройство Реадовского парка, строительство техношколы «Феникс» в Печерске, а также совместную реализацию проектов по замене лифтового оборудования в многоквартирных домах. Так, вместе с Щербинским лифтостроительным заводом заменят 203 лифта. Это обеспечит безопасность и комфорт почти для 20 тысяч жителей 75 многоквартирных домов.

С мэром столицы Сергеем Собяниным договорились о взаимодействии по вопросам развития общественного транспорта Смоленска. В частности, при поддержке Правительства Москвы заменим 15 устаревших трамвайных вагонов.

Было вкусно!

Уже третий год подряд Фестиваль уличной еды объединяет смолян, туристов и поваров-энтузиастов из разных уголков страны. В этом году на празднике было представлено 30 гастрономических проектов. 12 из них от смоленских рестораторов, а остальные от кулинаров из Калининградской, Тульской, Белгородской, Курской, Нижегородской, Калужской, Московской, Брянской, Свердловской областей, Приморского края и Республики Дагестан.

«Побывал на фестивале и могу твердо сказать, что мероприятие успешно выполнило свою задачу по популяризации уникальных продуктов и блюд нашей страны. Особенно порадовали «Карасики» - вкуснейшие жареные пирожки с крапивой, приготовленные смоленскими мастерами», - поделился впечатлениями губернатор.

История оживает здесь

Фестиваль исторической реконструкции прошел на территории музея-заповедника «Гнездово». Организаторы и участники из разных уголков страны представили гостям историю, быт и жизнь Древней Руси. В рамках подготовки к фестивалю отремонтировали входную стелу, обустроили автостоянку, благоустроили экологическую тропу, установили туристскую навигацию.

Здесь же открылся туристско-информационный центр, где любой желающий сможет приобрести экскурсионные туры, изделия смоленских мастеров-ремесленников и продукцию локальных брендов.

Арсений Петров



Чтение - лучшее учение

9 августа - знаменательный день для всех книголюбов и людей, причастных к миру литературы: писателей, поэтов, редакторов, критиков, корректоров...

Чтение книг - это не просто увлекательное времяпровождение, но и полезное занятие, влияющее на аспекты нашей жизни. Польза регулярного осмысленного чтения неоспорима. Чтение помогает улучшать память, повышать концентрацию внимания, развивать воображение, словарный запас, кругозор.

Великие русские писатели утверждали: «Без книг пуста человеческая жизнь. Книга - не только наш верный друг, но и постоянный спутник» (Д. Бедный).

«Всем хорошим во мне я обязан книгам» (М. Горький).

Чтение книг - важный элемент развития детей и без него невозможно воспитать разностороннюю личность. Важно с самого детства окружить ребенка полезной литературой, читать вслух книги для детей, повторять интересные цитаты, посещать библиотеку.

Настоящие книголюбители обожают книги во всех проявлениях. Им нравятся не только увлекательные сюжеты, многогранные персонажи и интересные мысли автора, но и аромат бумажных изданий, красота переплета и иллюстрации. В нашем районе есть немало тех, кто любит проводить время за чтением книг, как среди взрослых, так и детей. Расскажем о некоторых из них.



Для Кати Капраловой, ученицы 4 «А» класса Угранской школы, «книга - источник знаний, который помогает ей не только хорошо учиться, но и рассуждать, учит всему хорошему, доброму». Девочка любит читать произведения о природе таких авторов, как В. Бианки, Н. Сладков, Д. Мамин-Сибиряк. Кате нравится рассказ К. Паустовского «Стальное колечко».

«Особенно мне с первого класса запало в душу произведение Д. Мамина-Сибиряка «Серая шейка» про уточку, - рассказывает Катя. - Люблю перечитывать эту книгу до сих пор».

Екатерина Капралова стала победителем районного библиотечного мероприятия «Нет, весь я не умру», посвященного 225-летию со дня рождения А.С. Пушкина в формате открытый микрофон. Катя больше всех из участников прочитала наизусть отрывки из произведений А.С. Пушкина. Ее любимая поэма гениального поэта - «Руслан и Людмила».



Лидия Александровна Есипова тоже увлечена книгами с детства. Большой интерес у девочки в то время вызвала автобиографическая приключенческая детская повесть Г. Белых и Л. Пантелеева «Республика Шкид» о жизни беспризорных детей в Школе-коммуне.

Позже Лидия увлеклась фантастикой.

«Сейчас читаю серию книг «Смоленская земля в памятниках русской словесности». Очень интересно рассказано об истории Смоленска и области, о литературе выдающихся смоленских писателей и поэтов.

Читаю книги о путешествиях и открытиях исследователей и первооткрывателей флоры и фауны. Нравятся произведения писателей Г. Сенкевич, А. Черкасова, Д. Балашова. Люблю поэзию А. Пушкина, Ю. Друниной, В. Тушновой, Р. Быкова - очень жизненная», - рассказала Лидия Александровна.



С младенчества бабушка Марии Пашиной - Нина Ивановна - прививала своей любимой внучке интерес к чтению. Вначале перед сном читала сказки, рассказывала короткие стишки маленькой Маше, а затем и днем находили время, чтобы почитать любимые книги.

В школе девочка увлеклась книгами фэнтези серии Н. Щербы: «Лунастры», «Часодеи». Девочке очень нравится роман Ф. Достоевского «Бедные люди», вызывает интерес повесть А. Пушкина «Пиковая дама». Любимой книгой остается «Гарри Поттер» Д. Роулинг.

Маша - учащаяся 8 «А» класса Угранской средней школы, всегда активная и ответственная участница мероприятий в Центральной детской библиотеке.



Галина Николаевна Кочанова долгое время проработала методистом в Центральной районной библиотеке, поэтому книги для нее - настоящие друзья, учителя.

Галина Николаевна рассказала, что любит читать книги с детства. В школе часто выступала на мероприятиях, декламировала стихи. Галина Кочанова признается: «Люблю читать книги о мистике, фантастике, нравятся детективы. Один из любимых Т. Поляковой «Та, что правит балом». Хожу в библиотеку, беру книги В. Крупина «Живая вода», Т. Степанова «Темный инстинкт» и другие».

М. Павлова

Прокуратура
Угранского района
разъясняет

О береговой полосе водных объектов

Согласно ст. 6 Водного кодекса Российской Федерации поверхностные водные объекты, находящиеся в государственной или муниципальной собственности, являются водными объектами общего пользования, то есть общедоступными. Полоса земли вдоль береговой линии водного объекта общего пользования (береговая полоса) также предназначена для общего пользования.

Береговая полоса является неотъемлемой частью водного объекта, связана с ним территориально и функционально, составляет с ним единое целое, как природный комплекс. Следовательно, береговая полоса в силу положений ст. 8 Водного кодекса Российской Федерации относится к собственности Российской Федерации.

Ширина береговой полосы водных объектов общего пользования составляет двадцать метров. Исключение из данного правила составляют каналы, а также реки и ручьи, протяженность которых от истока до устья составляет не более десяти километров. Для таких водных объектов ширина береговой полосы составляет пять метров. Необходимо отметить, что береговая полоса болот, ледников, снежников, природных выходов подземных вод (родников, гейзеров) и иных предусмотренных федеральными законами водных объектов не определяется.

Каждый гражданин вправе пользоваться (без использования механических транспортных средств) береговой полосой водных объектов общего пользования для передвижения и пребывания около них, в том числе для осуществления любительского рыболовства и причаливания плавучих средств. Реализация такого права граждан обеспечивается установленным ст. 27 Земельного кодекса Российской Федерации законодательным требованием о недопустимости приватизации береговой полосы.

Размещение ограждений и иных объектов, исключающих доступ к береговой полосе, является неправомерным. Несоблюдение требований об обеспечении свободного доступа граждан к водному объекту общего пользования и его береговой полосе влечет за собой административную ответственность, предусмотренную ст. 8.12.1. Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях.

Контроль за соблюдением требований названного законодательства на территории Московской области осуществляется Межрегиональным управлением Федеральной службы по надзору в сфере природопользования, а также Министерством экологии и природопользования Московской области в зависимости от категории водного объекта.

Региональная служба напоминает о необходимости правильного заполнения реквизитов платежных поручений

Управление ФНС России по Смоленской области напоминает, что с 1 января 2023 года исполнение обязанности по уплате налогов и взносов осуществляется через единый налоговый счет (ЕНС), который пополняется с помощью единого налогового платежа (ЕНП).

При этом налогоплательщиками все еще допускаются ошибки при перечислении денежных средств в счет уплаты налогов, сборов и пошлин:

- неверное указание ИНН получателя, отличное от ИНН 7727406020 (Межрегиональная инспекция по управлению долгом);
- указание БКБ конкретных налогов, входя-

щих в ЕНС. В соответствии с пунктом 4.4 приложения N 2 к Приказу Минфина России N 107н при перечислении платежей, обязанность по уплате которых установлена Налоговым кодексом Российской Федерации, в реквизите «104» расчетного документа указывается БКБ, предназначенный для перечисления денежных средств в качестве единого налогового платежа;

- неверное указание номера счета получателя территориального органа Федерального казначейства, отличного от номера счета 03100643000000018500 (УФК по Тульской области).

Некорректное оформление расчетного документа ведет к задержке передачи Федеральным казначейством информации о платеже и, как следствие, влечет негативные последствия в части несвоевременного отражения платежа на ЕНС налогоплательщика, образованию задолженности, необоснованному применению мер взыскания или к несвоевременной их отмене.

При заполнении платежного поручения особое внимание необходимо обращать на заполнение номера счета получателя средств. Все платежи зачисляются на единый казначейский счет в УФК по Тульской области. Индивидуальным предпринимателям и юридическим лицам необходимо уплачивать налоги единым взносом в составе единого налогового платежа по следующим реквизитам:

- получатель - Казначейство России (ФНС России);

- ИНН получателя - 7727406020/ КПП - 770801001;

- счет получателя - 03100643000000018500;

- банк получателя - Отделение Тула Банка России/УФК по Тульской области г. Тула;

- БИК - 017003983;

- счет - 40102810445370000059;

- КБК - 18201061201010000510.

Рекомендуем уплачивать ЕНП через электронные сервисы сайта ФНС России: личные кабинеты налогоплательщиков, сервис «Уплата налогов и пошлин» или формировать платежные документы в бухгалтерской программе - в этом случае основные реквизиты заполняются автоматически.

Подробная информация о порядке заполнения платежных поручений размещена на странице сайта ФНС России www.nalog.gov.ru «Все о ЕНС».



Наш выбор -

Здоровье Спорт Красота

 СОЦИАЛЬНО
 ЗНАЧИМЫЙ
 ПРОЕКТ

Спортивный праздник дружбы



Семнадцатая спартакиада сельских поселений продолжила летопись спортивной жизни Угранского района. Состоялась она теплым августовским днем на площади центрального Дома культуры. День, как по заказу, выдался солнечным и ярким.

Команды спортсменов были представлены от 13 сел и деревень района: Угра, Выходы, Знаменка, Дрожжино, Слободка, Русаново, Мытишино, Маньшино, Желанья, Вешки, Баскаковка, Михали и Полднево.

Всем участникам пожелала побед и

командного единства Глава муниципального образования «Угранский район» Наталья Сергеевна Шишигина.

«Спартакиада поселений - отличная возможность для жителей и гостей нашего района проверить свои силы. Это нужно для того, чтобы люди шли в ногу с физической культурой и спортом, вели здоровый образ жизни. А такие крупные соревнования, безусловно, каждый раз становятся стимулом для привлечения на спортплощадки детей, молодежи и взрослых. Мы в очередной раз являемся свидетелями спортивного события, сплотившего все наши поселе-

ния. Несмотря на то, что на спортивных площадках все соперники, одна из главных миссий такой спартакиады - сделать людей ближе, дать им возможность обрести новых друзей, просто встретиться и пообщаться.

Надеюсь, что от данного мероприятия вы получите множество позитивных эмоций, заряд энергии, бодрости, сил», - сказала Наталья Сергеевна.

Красивое патриотическое начало соревнований было украшено исполнением государственного гимна РФ всеми гостями и участниками спартакиады.

Семнадцатая сельская спартакиада проводилась по девяти спортивным дисциплинам.

Сразу же после торжественного открытия на площади ЦДК начались соревнования по дартсу, челночному бегу и армрестлингу.

Недалеко расположилась еще одна площадка, где свой спортивный спор решали мужчины - в соревнованиях по метанию тяжести и женщины - в метании набивного мяча.

Состязания среди любителей шашек и игры в настольный теннис проходили в здании Дома культуры.

Троеборье комплекса ГТО представители команд сдавали на улице на специально подготовленных площадках.

По старой доброй спортивной традиции спартакиаду сельских поселений завершил, пожалуй, самый зрелищный по накалу страстей вид - перетягивание каната.

Продолжение на 5 странице





Наш выбор -

Здоровье

Спорт

Красота

СОЦИАЛЬНО
ЗНАЧИМЫЙ
ПРОЕКТ

БИОРИТМЫ ПО ЧАСАМ:

или как жить в гармонии со своим организмом

Жизнь по часам: как определить свои биоритмы и научиться им следовать. Какие нарушения в работе внутренних органов может вызвать несоблюдение режима дня. Что такое циркадные биологические ритмы и почему так важно строить свой день в соответствии с ними.

ЧТО ТАКОЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ

Биологические ритмы - это циклические изменения активности живых организмов, связанные со сменой времени суток, сезонов, лунных фаз.

Все живые организмы, начиная от молекул и заканчивая биосферой в целом, живут согласно собственным циклам.

Человек не исключение. Он тоже живет по природным правилам и ежедневно ощущает изменения уровня бодрости, работоспособности, физической и умственной активности.

Биоритмы регулируют все повторяющиеся биологические процессы в организме - сон и бодрствование, активность и лень, способность к размножению и даже периодичность выделений. Это влияет на все сферы жизни, а значит напрямую и на ее качество.

Самое важное то, что биологические ритмы организма связаны в основном с циклом сна и бодрствования. И если человек соблюдает эти ритмы, то его организм хорошо функционирует. А если нет, то происходят системные нарушения на разных уровнях работы организма.

ВИДЫ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ ЧЕЛОВЕКА

Существует 5 видов биологических ритмов, которые так или иначе оказывают влияние на организм человека.

1. Высокочастотные (периодичность - 30 минут). Внутренние биологические ритмы, в которых работают клетки организма. Пример таких ритмов - генерация импульсов нейронами и клетками мышечной ткани.

2. Ультрадианные (0,5-20 часов). Близки к суточному циклу активности, но не всегда укладываются в 24-часовой период. К таким биологическим ритмам относятся колебания состава крови и мочи, а также стадии сна.

3. Циркадные (период - 20-28 часов). Эти биологические ритмы синхронизированы с движением нашей планеты вокруг своей оси, сменой времени суток. Они представляют собой природный суточный «распорядок дня», соблюдение которого важно для здоровья и хорошего самочувствия.

4. Инфраничные (от 26 часов до 6 суток). К таковым относятся, например, биологический ритм выделения определенных гормонов с мочой, периодичность которого составляет примерно неделю.

5. Низкочастотные. К ним относятся небольшие по времени (30 суток) и более продолжительные (до нескольких лет) циклы. Они не оказывают такого серьезного влияния на организм человека, как, например, циркадные, и касаются изменения популяции



и видов животных.

Циркадные биологические ритмы можно условно поделить на мужские и женские.

В чем состоит и чем обусловлено их различие

Известно, что биоритмы женщин и мужчин отличаются, но почему - четкого ответа нет. Предполагается, что исторически так сложилось, потому что женщины должны быть более активны с утра в связи с их социальной ролью - приготовление еды и присмотр за потомством предполагают ранние подъемы. Поэтому они продуктивны утром, а к вечеру быстрее устают.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СВОИХ БИОЛОГИЧЕСКИХ ЧАСАХ

У каждого человека они индивидуальны - нет на земле двух совершенно одинаковых людей, у каждого свой набор хромосом, генов и прочих отличительных маркеров. И хотя мы подчиняемся общим законам, мы - разные.

Несмотря на то что биологические ритмы имеют генетическую регуляцию (передаются по наследству), они тесно связаны с изменением внешних факторов. Те, кто часто летает в другие часовые пояса, знают, как непросто проходит адаптация, особенно если разрыв во времени составляет от 8 часов и больше.

Есть много разновидностей биологических ритмов. Желательно иметь о них понятие и учитывать их - как в распорядке дня, так и при долгосрочных планах. Конечно, строго по расписанию жить никто не призывает. Но если при планировании учитывать пики и спады своих физических и индивидуальных возможностей, результат, как любят говорить, может приятно удивить.

Физиологические и экологические

К первым относят ритмы давления, биения сердца и артериального давления. Периоды физиологических биоритмов - от долей секунды до нескольких минут.

Во вторым - экологические (су-

точные, месячные, годовые). Эти биоритмы совпадают с естественными ритмами внешней среды.

Суточные (или циркадные) обусловлены вращением нашей планеты вокруг собственной оси.

Месячные зависят от движения Луны вокруг Земли и от их совместного вращения вокруг Солнца.

Сезонные ритмы зависят от вращения Земли вокруг Солнца и соответствуют смене времен года. Грядет похолодание - увеличивается выработка антител для того, чтобы бороться с характерными для осени и зимы простудными заболеваниями. Длиннее стали ночи - мозг увеличивает выработку мелатонина, гормона, который регулирует цикл сна и бодрствования.

Особенности циркадных (суточных) ритмов

Главное их отличие - цикличность в одни сутки. Эти циклы определяют стандартные биологические процессы в организме, например, «сон - бодрствование» и «голод - переваривание».

ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ

Сбой в привычном режиме дня, нарушение режима сна и неправильное питание ведут к нарушению биологических ритмов организма, которые были заданы самой природой.

Это может быть раздражительность, плаксивость, подавленное, безрадостное состояние, плохая концентрация, забывчивость, тревожность, лень.

Но нервозность и сонливость - только вершина айсберга проблем со здоровьем, возникающих в результате сбоя биологических ритмов.

Если после первых звоночков от организма продолжать пренебрегать режимом дня, можно столкнуться с такими проблемами:

- риск ожирения;
- проблемы с сердечно-сосудистой системой;
- риск деменции;
- ускорение процесса старения;

- расстройство сна;
- скачки артериального давления;
- сложности с работой желудочно-кишечного тракта;
- снижение устойчивости к стрессу, неврозы, депрессия;
- повышенный риск онкологических заболеваний;
- снижение когнитивной работоспособности;
- усиление вероятности алкогольной и других видов зависимостей;
- сезонное расстройство настроения.

Чтобы не допустить появления серьезных заболеваний, важно вовремя настроить свои биологические ритмы.

РАСПИСАНИЕ ОРГАНИЗМА (БИОРИТМЫ ПО ЧАСАМ)

Чтобы жить в гармонии со Вселенной, необходимо разобраться в действии суточных биологических ритмов на человеческий организм.

С 5 до 6 ч. утра постепенно повышается температура тела, кровяное давление. Активизируются процессы выработки необходимых веществ, таких как кортизол, адреналин и другие гормоны. Системы органов находятся в готовности к активной деятельности.

С 7 до 8 ч. максимально активен желудок, питательные вещества усваиваются быстро и продуктивно. Это время считается лучшим для завтрака.

С 9 ч. наблюдается небольшое уменьшение активности. Следует избегать интенсивной нагрузки.

С 10 ч. до полудня организм функционирует очень активно, обмен веществ проходит в быстром темпе. Рекомендуются умственные и физические нагрузки. Поскольку в это время активизируется иммунитет, целесообразно принимать витамины и пищевые добавки.

В 12 ч. дня глюкоза поступает в кровь в меньших количествах, работоспособность снижается. Желательно переключить внимание, немного отдохнуть.

В 13 ч. наступает идеальное время для обеда, тк активизируется выработка желудочного сока.

С 14 до 15 ч. работоспособность повышается, активно функционирует долгосрочная память. Хорошие результаты принесет учебная деятельность.

С 16 до 18 ч. наблюдается улучшение кровообращения, поэтому имеет смысл увеличить физические нагрузки, посетить спортзал. Психическая деятельность постепенно ослабевает.

В 18 ч. следует поужинать. Позже есть нежелательно, т.к. из-за снижения ферментативной активности питательные вещества плохо усваиваются.

В 19 ч. организм пребывает в режиме восстановления. Растет эмо-

циональная напряженность, повышается давление. Могут появиться нервозность, головные боли.

С 20 ч. эмоциональный фон приходит в норму, оживляется умственная деятельность. Это время можно использовать для решения интеллектуальных задач.

С 21 ч. наблюдается постепенное понижение температуры тела, замедляется дыхание.

С 22 до 23 ч. - лучшее время для засыпания. При более позднем отходе ко сну нарушаются естественные биологические ритмы организма, возникает чувство голода.

В 24 ч. происходит пик восстановления и обновления клеток. Необходим покой.

С 2 до 4 ч. ночи организм ослаблен, снижается мышечная активность, замедляется сердечный ритм и обмен веществ. Лишь печень осуществляет очистительную работу.

Большой вред своему здоровью наносят совы, которые регулярно полночиночают. Они подвержены стрессам, депрессиям. Ухудшается работа внутренних органов. Сведения о естественных биоритмах необходимо принимать во внимание, планируя свою деятельность, питание, тренировки.

ПРО СОВ И ЖАВОРОНКОВ

А что же совы и жаворонки - у них биологические часы настроены по-разному.



Жаворонки предпочитают ранний подъем и с утра наиболее работоспособны. Совы любят поспать и начинают активничать только с 6 вечера. Изменение эффективности связано с изменением уровня гормонов - серотонина, мелатонина и кортизола. Но даже если совы будут вставать раньше, максимальная активность у них будет все равно в вечернее время.

Независимо от того, жаворонком ты или сова, спать нужно ночью, а бодрствовать днем. На это человек запрограммирован генетически. Жить иначе, значит, сознательно укорачивать свою жизнь.

И для всех «птичек» обязательны 7-8-часовой сон. Иначе, вне зависимости от хронотипа, утром ты будешь чувствовать себя несчастной «совой», а вечером - вымотанным «жаворонком».

КАК НАСТРОИТЬ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ?

Вставать в одно и то же время. Днем не спать или спать правильно - не дольше 15 минут, чтобы не перейти в стадию глубокого сна, а после пробуждения погасить головную боль.

Соблюдать гигиену сна: приглушить свет, отложить гаджеты - ограничить синий световой спектр, так как он подавляет выработку мелатонина.

Засыпать не позже 23-00 часов. Хотя бы несколько дней выполняйте эти простые правила, и вы ощутите прилив энергии, бодрости, жизненных сил.

Биоритмы человека - это одна из многочисленных форм эволюционной адаптации человека, а также дополнительная возможность лучше понимать свой организм.

ТВ ПРОГРАММА

С 12 ПО 18 АВГУСТА 2024 ГОДА



ПОНЕДЕЛЬНИК
12 августа
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 0+
09.00,12.00,15.00,03.00 Новости 12+
09.20 Модный приговор 0+
10.10 Жить здорово! 16+
11.00,12.15,17.00,18.30 Информационный канал 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние Новости 12+
20.00 «ИЩЕЙКА» 16+
21.00 Время 12+
22.00 «ТРЕЙДЕР» 16+
23.00 Большая игра 16+
00.00,00.45,01.30,02.15,03.05,03.40,04.15 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1
05.00,09.30 Утро России 12+
09.00,14.35,21.05 Вести. Местное время 12+
09.55 О самом главном 12+
11.00,14.00,17.00,20.00 Вести 12+
11.30,18.30 60 минут 12+
13.00 Наши 12+
15.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.30 Малахов 16+
21.20 «МОСКОВСКИЙ РОМАН» 12+
01.25 «ОСИНОЕ ГНЕЗДО» 12+
03.25 «ВАСИЛИСА» 12+

НТВ
04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00,10.00,13.00,16.00,19.00,23.35 Сегодня 12+
08.25,10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
11.00 «ПЕС» 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 ДНК 16+
20.00,00.00 «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ» 16+
00.30 Маска 12+
03.10 «ФЕМИДА ВИДИТ» 16+

ДОМАШНИЙ
06.30,05.40 По делам несовершеннолетних 16+
07.30 Давай разведемся! 16+
08.40 Тест на отцовство 16+
10.55,23.30 «Понять. Простить» 16+
12.00,00.35 «Порча» 16+
13.10,01.35 «Знахарка» 16+
13.45,02.05 «Верну любимого» 16+
14.20 «Голоса ушедших душ» 16+
14.55 «ПЕРВОКУРСНИЦА» 16+
19.00 «МАМА ВСЕГДА ПРАВА» 16+
02.30 «УРАВНЕНИЕ ЛЮБВИ» 16+

ВТОРНИК
13 августа
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 0+
09.00,12.00,15.00,03.00 Новости 12+
09.20 Модный приговор 0+
10.10 Жить здорово! 16+
11.00,12.15,17.00,18.30 Информационный канал 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние Новости 12+
20.00 «ИЩЕЙКА» 16+
21.00 Время 12+
22.00 «ТРЕЙДЕР» 16+
23.00 Большая игра 16+
00.00,00.45,01.30,02.15,03.05,03.40,04.15 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1
05.00,09.30 Утро России 12+
09.00,14.35,21.05 Вести. Местное время 12+
09.55 О самом главном 12+
11.00,14.00,17.00,20.00 Вести 12+
11.30,18.30 60 минут 12+
13.00 Наши 12+
15.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.30 Малахов 16+
21.20 «МОСКОВСКИЙ РОМАН» 12+

01.25 «ОСИНОЕ ГНЕЗДО» 12+
03.25 «ВАСИЛИСА» 12+
НТВ
04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00,10.00,13.00,16.00,19.00,23.35 Сегодня 12+
08.25,10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
11.00 «ПЕС» 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 ДНК 16+
20.00,00.00 «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ» 16+
00.30 Маска 12+
03.50 «ФЕМИДА ВИДИТ» 16+

ДОМАШНИЙ
06.30,05.20 По делам несовершеннолетних 16+
07.25,04.30 Давай разведемся! 16+
08.25,02.50 Тест на отцовство 16+
10.40,23.25 «Понять. Простить» 16+
11.45,00.30 «Порча» 16+
12.55,01.30 «Знахарка» 16+
13.30,02.00 «Верну любимого» 16+
14.05,02.25 «Голоса ушедших душ» 16+
14.00 «КОШКИН ДОМ» 16+
19.00 «СУББОТНЯЯ ЖЕНА» 16+

СРЕДА
14 августа
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 0+
09.00,12.00,15.00,03.00 Новости 12+
09.20 Модный приговор 0+
10.10 Жить здорово! 16+
11.00,12.15,17.00,18.30 Информационный канал 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние Новости 12+
20.00 «ИЩЕЙКА» 16+
21.00 Время 12+
22.00 «ТРЕЙДЕР» 16+
23.00 Большая игра 16+
00.00,00.45,01.30,02.15,03.05,03.40,04.15 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1
05.00,09.30 Утро России 12+
09.00,14.35,21.05 Вести. Местное время 12+
09.55 О самом главном 12+
11.00,14.00,17.00,20.00 Вести 12+
11.30,18.30 60 минут 12+
13.00 Наши 12+
15.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.30 Малахов 16+
21.20 «МОСКОВСКИЙ РОМАН» 12+
01.25 «ОСИНОЕ ГНЕЗДО» 12+
03.25 «ВАСИЛИСА» 12+

НТВ
04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00,10.00,13.00,16.00,19.00,23.35 Сегодня 12+
08.25,10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
11.00 «ПЕС» 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 ДНК 16+
20.00,00.00 «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ» 16+
00.30 Маска 12+
03.25 «ФЕМИДА ВИДИТ» 16+

ДОМАШНИЙ
06.30,05.25 По делам несовершеннолетних 16+
07.10,04.35 Давай разведемся! 16+
08.10,02.50 Тест на отцовство 16+
10.25,23.20 «Понять. Простить» 16+
11.30,00.30 «Порча» 16+
12.45,01.30 «Знахарка» 16+
13.20,02.00 «Верну любимого» 16+
13.55,02.25 «Голоса ушедших

душ» 16+
14.30 «СУПЕРМАМА ДЛЯ КАЗАНОВЫ» 16+
19.00 «ПЕРЕЗВОНЮ ПОЗЖЕ» 16+
04.30 6 кадров 16+

ЧЕТВЕРГ
5 августа
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 0+
09.00,12.00,15.00,03.00 Новости 12+
09.20 Модный приговор 0+
10.10 Жить здорово! 16+
11.00,12.15,17.00,18.30 Информационный канал 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние Новости 12+
20.00 «ИЩЕЙКА» 16+
21.00 Время 12+
22.00 «ТРЕЙДЕР» 16+
23.00 Большая игра 16+
00.10,00.55,01.40,02.25,03.05,03.40,04.15 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1
05.00,09.30 Утро России 12+
09.00,14.35,21.05 Вести. Местное время 12+
09.55 О самом главном 12+
11.00,14.00,17.00,20.00 Вести 12+
11.30,18.30 60 минут 12+
13.00 Наши 12+
15.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.30 Малахов 16+
21.20 «МОСКОВСКИЙ РОМАН» 12+
01.25 «ОСИНОЕ ГНЕЗДО» 12+
03.25 «ВАСИЛИСА» 12+

НТВ
04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00,10.00,13.00,16.00,19.00,23.35 Сегодня 12+
08.25,10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
11.00 «ПЕС» 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 ДНК 16+
20.00,00.00 «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ» 16+
00.30 Маска. Финал 12+

ДОМАШНИЙ
06.30,05.40 По делам несовершеннолетних 16+
07.30 Давай разведемся! 16+
08.30 Тест на отцовство 16+
10.45,23.30 «Понять. Простить» 16+
11.55,00.35 «Порча» 16+
13.00,01.35 «Знахарка» 16+
13.35,02.05 «Верну любимого» 16+
14.10,02.30 «Голоса ушедших душ» 16+
14.45 «Я НАУЧУ ТЕБЯ МЕЧТАТЬ» 16+
19.00 «УРОКИ ЛЮБВИ» 16+
02.55 6 кадров 16+
03.10 «ЧЕРНО-БЕЛАЯ ЛЮБОВЬ» 16+
06.15 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ЛОВЦЫ ДУШ» 16+

ПЯТНИЦА
16 августа
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 0+
09.00,12.00,15.00 Новости 12+
09.20 Модный приговор 0+
10.10 Жить здорово! 16+
11.00,12.15,17.00 Информационный канал 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние Новости 12+
18.40 Человек и закон 16+
19.45 Поле чудес 16+
21.00 Время 12+
21.45 Фантастика 12+
23.35 Больше, чем золото 0+
00.30,01.15,02.00,02.45,03.20,04.00,04.35,05.15 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1
05.00,09.30 Утро России 12+
09.00,14.35,21.15 Вести. Местное время 12+
09.55 О самом главном 12+
11.00,14.00,17.00,20.00 Вести 12+
11.30,18.30 60 минут 12+
13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+
15.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.30 Прямой эфир 16+
21.30 Ну-ка, все вместе! Народный кастинг 12+
23.55 Истории Большой Страны 12+
00.55 «ОТ СУДЬБЫ НЕ ЗАРЕКАЙСЯ» 12+

НТВ
04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00,10.00,13.00,16.00,19.00 Сегодня 12+
08.25,10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
11.00 «ПЕС» 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.45 ДНК 16+
20.00 «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ» 16+
00.20 Своя правда 16+
02.10 «ФЕМИДА ВИДИТ» 16+

ДОМАШНИЙ
06.30 По делам несовершеннолетних 16+
07.30 Давай разведемся! 16+
08.30 Тест на отцовство 16+
10.45,23.30 «Понять. Простить» 16+
11.55,00.35 «Порча» 16+
13.00,01.35 «Знахарка» 16+
13.35,02.05 «Верну любимого» 16+
14.10,02.30 «Голоса ушедших душ» 16+
14.45 «Я НАУЧУ ТЕБЯ МЕЧТАТЬ» 16+
19.00 «УРОКИ ЛЮБВИ» 16+
02.55 6 кадров 16+
03.10 «ЧЕРНО-БЕЛАЯ ЛЮБОВЬ» 16+
06.15 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ЛОВЦЫ ДУШ» 16+

СУББОТА
17 августа
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
06.00 Доброе утро. Суббота 12+
09.45 Слово пастыря 0+
10.00,12.00 Новости 12+
10.15 Наше все 12+
11.05 Поехали! 12+
12.15 Больше, чем золото 0+
13.10 «МАГОМАЕВ» 16+
15.50 Кубок Первого канала по волейболу. Мужчины. Прямой эфир
18.00 Вечерние Новости 12+
18.20 Кто хочет стать миллионером? 12+
19.15 Лучше всех! 0+
21.00 Время 12+
21.35 Сегодня вечером 16+
23.15 «ПАСТОРАЛЬ» 16+
01.10,01.55,02.40,03.25,04.10,04.55,05.30 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1
05.00 Утро России. Суббота 12+
08.00 Вести. Местное время 12+
08.20 Местное время. Суббота 12+
08.35 По секрету всему свету 12+
09.00 Формула еды 12+
09.25 Пятеро на одного 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00,14.00,17.00,20.00 Вести 12+
11.50 Доктор Мясников 12+
13.00 Большие перемены 12+
14.50 Юмор! Юмор! Юмор!!! 16+
17.50 Привет, Андрей! 12+
21.00 «СТАРОЕ ПИАНИНО» 12+
00.35 «ЛИНИЯ ЖИЗНИ» 12+
04.00 «ЛЮБВИ ВСЕ ВОЗРАСТЫ...» 12+

НТВ
05.15 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 12+
06.55 Российская дипломатия 12+
08.00,10.00,16.00,19.00 Сегодня 12+
08.20 У нас выигрывают! 12+
10.20 Первая передача 16+
11.00 Чудо техники 12+
11.50 Дачный ответ 0+
13.00 НашПотребНадзор 16+
14.05 Однажды... 16+
15.00 Своя игра 0+
16.20 Следствие вели... 16+
20.00 Основано на реальных Событиях 16+
22.00 Первый международный музыкальный фестиваль «Dream fest» в Баку. Восточные напевы 12+
00.25 Звезды сошлись 16+
01.55 Агентство скрытых камер 16+
02.30 «ФЕМИДА ВИДИТ» 16+

ДОМАШНИЙ
06.30 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ЛОВЦЫ ДУШ» 16+
07.55 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ТАКСИ «ЗЕЛЕНый ОГОНЕК» 16+
09.55 «ТАКАЯ, КАК ВСЕ» 16+
19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК» 16+
23.05 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ.

КОМСОМОЛЬСКИЙ РОМАН»
16+
02.30 6 кадров 16+
02.35 «Эффект Матроны» 16+
03.25 «ЧЕРНО-БЕЛАЯ ЛЮБОВЬ» 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ
18 августа
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
06.00,10.00,12.00 Новости 12+
06.10,00.05,00.50,01.35,02.20,03.05,03.50 Подкаст.Лаб 16+
06.55 Играй, гармонь любимая! 12+
07.40 Часовой 12+
08.10 Здоровье 16+
09.20 Непутевые заметки 12+
09.40 Мечталлион. Национальная Лотерея 12+
10.15 Жизнь своих 12+
11.05 Повара на колесах 12+
12.15 Муслим Магомаев. Лучший голос Земли 12+
13.25 «МАГОМАЕВ» 16+
15.50 Кубок Первого канала по волейболу. Женщины. Прямой эфир
18.00 Вечерние Новости 12+
19.00 Две звезды. Отцы и дети 12+
21.00 Время 12+
23.00 «ВЕРТИНСКИЙ» 16+

РОССИЯ 1
06.00,02.10 «ПРЯНИКИ ИЗ КАРТОШКИ» 16+
08.00 Местное время. Воскресенье 12+
08.35 Когда все дома 12+
09.25 Утренняя почта 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00,14.00,17.00,20.00 Вести 12+
11.50 Доктор Мясников 12+
13.00 Большие перемены 12+
14.50 Парад юмора 16+
17.50 Песни от всей души 12+
22.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым 12+
00.30 «ТЕЧЕТ РЕКА ВОЛГА» 16+

НТВ
05.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 12+
07.00 Российская дипломатия 12+
08.00,10.00,16.00,19.00 Сегодня 12+
08.20 У нас выигрывают! 12+
10.20 Первая передача 16+
11.00 Чудо техники 12+
11.50 Дачный ответ 0+
13.00 НашПотребНадзор 16+
14.05 Однажды... 16+
15.00 Своя игра 0+
16.20 Следствие вели... 16+
20.00 Основано на реальных Событиях 16+
22.00 Первый международный музыкальный фестиваль «Dream fest» в Баку. Восточные напевы 12+
00.25 Звезды сошлись 16+
01.55 Агентство скрытых камер 16+
02.30 «ФЕМИДА ВИДИТ» 16+

ДОМАШНИЙ
06.30 «ЧЕРНО-БЕЛАЯ ЛЮБОВЬ» 16+
06.35 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. КОМСОМОЛЬСКИЙ РОМАН» 16+
10.10 «ПРИНЦ И НИЩАЯ» 16+
14.40 «УРОКИ ЛЮБВИ» 16+
19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК» 16+
23.00 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ЛОВЦЫ ДУШ» 16+
00.55 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ТАКСИ «ЗЕЛЕНый ОГОНЕК» 16+

Контрактная служба в Вооруженных Силах России в Смоленской области

Хотите служить в армии и получить уникальные возможности и льготы? Присоединяйтесь к Вооруженным Силам России в Смоленской области – это доступно для всех, независимо от вашего места проживания!
Жители любых регионов России могут быстро подписать контракт на службу именно в Смоленской области и воспользоваться всеми преимуществами:
Единовременная выплата при подписании контракта в размере 1 000 000 рублей.
После подписания контракта и начала службы, вы будете получать ежемесячную выплату от 210 000 рублей!
Кроме этого, вы получаете дополнительные преимущества:
- Бесплатное проживание и трехразовое питание во время прохождения комиссии и оформления документов;
- Оснащение экипировкой.

Страхование жизни на случай ранения или гибели с выплатами до 3 000 000 и 12 000 000 рублей соответственно;
Статус Ветерана боевых действий.
БЕССРОЧНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ.
Для того, чтобы подписать контракт с собой необходимо взять минимальный пакет документов:
- Паспорт;
- Военный билет или приписное свидетельство;
- Копия ИНН;
- СНИЛС.
Контактная информация:
- г. Смоленск, ул. Маршала Жукова, д. 12/2, тел. (4812) 68-71-45, 22-15-22;
- военный комиссариат г. Вязьма: ул. Ленина, д. 59, телефон: 8 (48131) 4-13-01.
Не упустите шанс стать частью команды защитников Родины в одном из самых перспективных регионов России! Подписать контракт в Смоленской области может каждый, независимо от места жительства.

**Информация
для населения**

**В Смоленской области
увеличили выплату
на приобретение
школьной формы**

Многодетные семьи могут получить 5000 рублей на покупку школьной формы

Размер выплаты увеличили по поручению губернатора Василия Анохина.

Прежние правила остаются для семей, воспитывающих пять и более детей. Если же семья воспитывает троих или четверых детей, то ее среднедушевой доход не должен превышать полутора кратную величину прожиточного минимума на душу населения (в 2024 году - 22 716 рублей).

Для получения выплаты нужно обратиться в отдел соцзащиты населения с заявлением. Информацию об обучении и удостоверении многодетной семьи специалисты запросят самостоятельно. Заявление также можно подать на Госуслугах или в МФЦ.

Как уточнила министр соцразвития Смоленской области Елена Романова в прямом эфире ЦУР, выплату предоставляют однократно в течение учебного года на каждого обучающегося.

**Источник: сайт Объясняем.
Смоленская область**



Коллектив редакции газеты «Искра» поздравляет с Днем рождения **СВИРИДЕНКОВУ ГАЛИНУ НИКОЛАЕВНУ.**

*На Ваш день рождения мы пожелаем
Достатка в семье, уваженья, тепла,
Чтоб в небе сияла звезда золотая
И к счастью огромному Вас привела.
Пусть сбудется то, что*

*в мечтаньях таится,
Успех ожидает всегда и во всем,
И только родные и близкие лица
Всегда наполняют уютный Ваш дом!*

ПРОДАЕМ КУР-НЕСУШЕК от 120 дней. Бесплатная доставка от 5 шт. Тел.: 8 958 100 27 48, сайт: NESUSHKI.RU Реклама

КУПЛЮ земельные пай КП «Великополье» Знаменского с/п. Тел.: 8 961 137 85 37 Реклама

ГАРАЖИ 7 РАЗМЕРОВ, ОТ 39 000 РУБЛЕЙ. Заборы. ТЕЛ.: 8 960 549 97 77. Реклама.



Дорогая наша мама, самая прекрасная в мире бабушка **КРУПЕНЧЕНКОВА ЛЮДМИЛА ИВАНОВНА,**

поздравляем тебя с днем рождения!

Пусть жизнь твоя считает счастливые и светлые дни, спокойные и мирные ночи, желаем тебе оставаться такой же заботливой, милой, доброй, красивой, самой любимой и замечательной.

Пусть в доме твоём всегда будет тепло и уютно, пусть в сердце живет любовь и радость, пусть будет прекрасным настроение и крепким здоровье!

Мы тебя любим!

С любовью дети и внуки



Поздравляем с 85-летием дорогую мамочку, бабушку, тетушку **ТРОШЕНКОВУ ТАМАРУ НИЛОВНУ!**

*О годах грустить не надо,
Жизнь нельзя перечеркнуть,
Думай только о хорошем,
А о горестях забудь.*

*Принимай в свой день рожденья
Ты подарки и цветы,
Ты прекрасна, как и прежде,
А с годами будь на «ты».*

*Не беда, что белым снегом
Припорошены виски,
Мы тебе желаем счастья,
Жить без боли и тоски.*

Дети, внуки, племянники

Управление Россельхознадзора по Брянской, Смоленской и Калужской областям информирует

**АФРИКАНСКАЯ
ЧУМА СВИНЕЙ**

**Вниманию владельцев
личных подсобных хозяйств**

Признаки африканской чумы свиней

Африканская чума свиней (АЧС) - убивает домашних и диких свиней всех пород и возрастов.

Заболевание возникает в любое время года. У животных наблюдается повышение температуры, одышка, кашель, появляются приступы рвоты, параличи задних конечностей.

МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ АЧС НЕ СУЩЕСТВУЕТ.

В случае возникновения очага инфекции, в неблагополучном пункте устанавливается карантин. При этом ликвидируется все поголовье свиней в радиусе 20 километров. В дальнейшем разведение животных в неблагополучном пункте возможно не ранее, чем через год после снятия карантина.

УПРАВЛЕНИЕ РОССЕЛЬХОЗНАДЗОРА ПО БРЯНСКОЙ, СМОЛЕНСКОЙ И КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТЯМ РЕКОМЕНДУЕТ

- не приобретайте живых свиней и продукцию животного происхождения не прошедших ветеринарный контроль и в местах несанкционированной торговли;
- в случае ввоза свиней из-за пределов своего района или области незамедлительно информируйте ветеринарную службу;
- не приобретайте для животных корма не прошедшие ветеринарный контроль;
- не скармливайте животным необеззараженные столовые отходы;
- не выгуливайте животных на открытых площадках;
- убой животных проводите только после их осмотра ветеринарным специалистом;
- в случае падежа животных незамедлительно информируйте ветеринарную службу;
- не допускайте уничтожение трупов животных без ветеринарного осмотра и установления причин падежа;
- не допускайте посторонних лиц в помещения, где содержатся животные.

ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ ЭКСТРЕННОЙ СВЯЗИ:

в Смоленской области - 8 (4812) 64-22-92, 65-36-74.



Материал умы- вальника	Англий- ский вид лива	"Прыжок" цен на рынке золота	Ночной костюм джентль- мена	Звёзд- ный ...	Шест эквилиб- риста	Героиня песни Р. Газмана- ва
Эквива- лент 4-х вершков	Узкий неглубо- кий овраг				Ручная "дрель"	... в мир
		Секью- рити	Автор "Медного всадни- ка"	Обнуле- ние		
"Изнуря- ющий плоть свою"	"Би- льярд- ный" князь	Коллега тахты		Чинар по-дру- гому	Пель- мешки "на ма- кушке"	
			Импери- ский стиль			"Органи- затор" ссоры
Гетера из Токио	Коллега Брокгау- за	Очень тихая речь	Рубин для сти- хотворца		Город- порт на берегу Дона	"Полы- ное" ви- но
			Пассия Шерлока Холмса	Похожа на ябло- ко или грушу		Материал водос- тойкой кровли
Рябь на мраморе	Заблуд- ился в тумане			"Сказка" про Ге- ракла	Кобра у Редьярда Киплинга	Правил вместе с Асколь- дом
			Направ- ление в искусст- ве			
Орудие извозчи- ка	Мясо для жителей Севера					Кто снял "Майскую ночь"?
		Длинный зал с колонна- ми			Шум и гам на стадионе	

Газета «Искра» публикуется при государственной поддержке в производстве выпуска, распространения и тиражирования социально значимых проектов в области печатных СМИ.

<p>Мнение авторов публикаций не всегда отражает точку зрения редакции. За достоверность объявлений всю ответственность несет рекламодатель.</p>		<p>12+</p>
<p>Учредители: Автономная некоммерческая организация «Восточная объединенная редакция средств массовой информации», Администрация муниципального образования «Угранский район» Смоленской области, Министерство Смоленской области по внутренней политике</p> <p>Газета «Искра» зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Смоленской области. Регистрационный номер ПИ № ТУ67-00327 от 20 ноября 2019 года.</p>	<p>Главный редактор Е.А. Журавлева Выпускающий редактор М.А. Косарыгина</p> <p>Газета выходит по пятницам. Тираж 680 экз. Индекс для подписки 53955. Газета отпечатана в ОАО «Вяземская типография»: Смоленская область, г. Вязьма, ул. Льнозаводская, д. 15. Печать офсетная. Заказ N 1016 Дата выхода в свет: 9 августа 2024 года.</p>	<p>Адрес издателя: 215116 Смоленская область, Вяземский район, г. Вязьма, ул. Пушкина, д. 23. Адрес редакции: 215430 Смоленская область, Угранский район, с. Угра, ул. Ленина, д. 22. Телефон главного редактора - 8 (48131) 4-17-75, выпускающего редактора - 8 (48137) 4-17-75, рекламного отдела - 8 (48137) 4-19-79. E-mail: smi-ugra@yandex.ru</p>