11 (1 081) 22.03.2016
www.orsud.ru
ОРЕНБУРГСКАЯ
Сударыня
6+ ЖЕНЩИНА, СЕМЬЯ, МАТЕРИНСТВО, ДЕТСТВО

стр.21

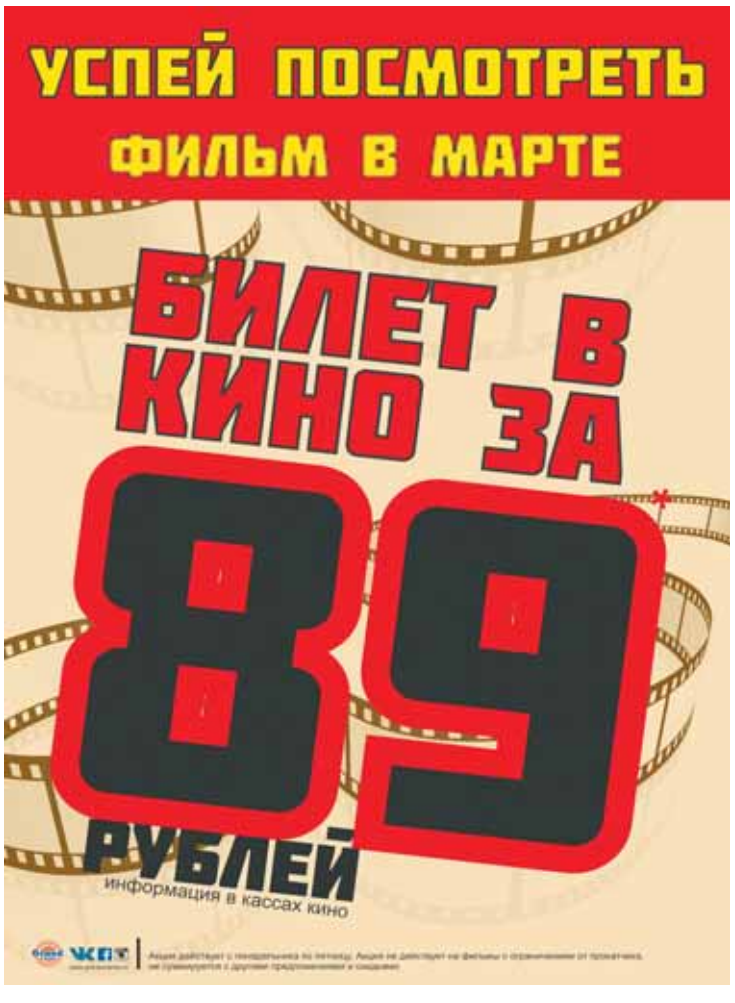
Как попасть в царство игрушек?

Телепрограмма на следующую неделю в каждом номере

«Пусть говорят»: продолжение истории тюльганской школьницы

стр. 5

Только до 31 марта подписка на газету «Оренбургская сударыня» на II полугодие 2016 года по ценам I полугодия. Поторопитесь сэкономить! Т. 77-30-87.



№11 (1 081) 22.03.16 Оренбургская Сударыня www.orsud.ru

СТАТИСТИКА

Актов о рождении - 231:
мальчиков - 126,
девочек - 105,
двойня - 6,
тройня - 1

Редкие имена:
Прохор, Родион, Борис, Мартин, Тихон, Тесса, Сабина, Есения, Марианна

Популярные имена:
Роман, Александр, Максим, Дарья, Алена, Алиса

Ребенок в семье:
первый - 112,
второй - 88,
третий - 23

Одинокая мать - 33

Отказных детей - 1

Мертворожденных/ умерших - 4

Актов по установлению отцовства - 19

Актов по усыновлению - нет

Актов о смерти - 160:
мужчин - 83,
женщин - 77,
детей до года - 1

Средний возраст умерших - 68 лет:
мужчины - 63 года,
женщины - 73 года

Браков - 95

Разводов - 56:
по решению суда - 43,
по обоюдному согласию - 13,
по приговору - нет

Перемена имени - 5

СВОДКА

02 - 182
03 - 5 013
ДТП - 95

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

День недели	t воздуха (°С)	Характер
СР 23.03	0...+1	
ЧТ 24.03	-1...+2	
ПТ 25.03	0...+4	
СБ 26.03	+4...+6	
ВС 27.03	+2...+1	
ПН 28.03	-4...+1	
ВТ 29.03	-4...+1	

Принимаются жалобы на коллекторов

В прокуратуре Оренбургской области продолжает работать горячая линия по приему жалоб населения на противоправные действия взыскателей.

О фактах нарушения своих прав все граждане, страдающие от действий коллекторов, могут сообщать по телефону 77-16-78. Звонки принимаются круглосуточно в режиме автоответчика.

Трагедии, причиной которых стали криминальные методы выбивания долгов коллекторскими агентствами, у всех на слуху. В Ульяновске инспектор по сбору просроченной задолженности забросил в окно должников микрофинансовой организации бутылку с горючей жидкостью. В результате пожара полуторагодовалый ребенок, находившийся в помещении, получил ожоги 40% тела. Такую цену родители малыша заплатили за кредит в размере 4 000 рублей.

В Оренбуржье столь трагичных случаев пока не было. Но методы и способы работы оренбургских коллекторов также вряд ли можно назвать законными. Жалобы на их действия поступают в редакцию постоянно.

УГРОЖАЮТ ДЕТЯМ

Оренбурженка Светлана Осипова, например, сообщила о том, что специалисты по взысканию задолженности банка «Траст» довели ее восьмилетнюю дочку до истерики и стресса. Когда в доме раздался телефонный звонок, сама Светлана была на работе. Трубку подняла дочка. Женщина(!) представилась, попросила пригласить маму. Ребенок ответил, что мамы нет дома. После этого специалист банка сообщила девочке, что завтра маму посадят в тюрьму, а ее отправят в детский дом.

- Когда я вернулась, дочка была в слезах. На фоне нервного потрясения у нее развился приступ эпилепсии, хотя с учета ребенка сняли два года назад, - рассказывает Светлана.

Причиной столь жестокого поведения сотрудницы банка стала двухдневная просрочка платежа по кредиту.

Возмущенная Светлана Осипова отправилась в оренбургский филиал банка «Траст». Управляющий внимательно выслушала пострадавшую и сообщила, что воздействовать на работу службы взыскателей не имеет полномочий. Порекомендовала оставить претензию на официальном сайте банка. Светлана так и сделала, но никакого ответа не получила.

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ

Горячая линия в прокуратуре Оренбургской области работает круглосуточно в режиме автоответчика уже две недели. За это время к прокурорам обратились более двух десятков жителей нашего региона. В большинстве случаев это люди, которые вообще не брали кредитов. Их номера телефонов заемщики просто записали в анкетах как контактные. Сотрудники прокуратуры готовы работать с каждым обращением, но проблема в том, что граждане, обращаясь на горячую линию, не называют своих данных, не сообщают ни фамилии, ни имени, ни названия финансовой организации, заемщиками которой являются.

- Нужно понимать, что анонимная жалоба не решит проблему. Ведь каждый звонок - это уникальный случай, требующий детального рассмотрения. А как можно разобраться и наказать виновных, если неизвестно, где их искать и кто обижен? Мы можем помочь избавиться от угроз только тем гражданам, которые назвали себя и оставили контактные данные для уточнения информации, - объясняет старший помощник прокурора Оренбургской области Ольга Аникеева.

Именные звонки регистрируются. По каждому проводится проверка. При необходимости для выявления нарушений со стороны коллекторов привлекаются специалисты Роспотребнадзора и сотрудники полиции.

Марина СЕНЧЕНКО.

ПРОИСШЕСТВИЯ

Причиной смерти стал снежок

18 марта дети играли во дворе одной из школ Орска. Брошенный кем-то снежок попал 11-летней ученице 4 класса в правый висок. Девочка сразу почувствовала себя плохо. Прибывшие сотрудники скорой помощи констатировали смерть. По предварительным данным, причиной летального исхода стала диффузная травма головного мозга.

Деньги исчезают

Мошенники опустошают кошельки оренбуржцев с помощью сервиса «Мобильный банк». У жительницы села Ивановка Тюльганского района с кредитной карты пропало 15 000 рублей. Со слов потерпевшей, она не теряла карту, не сообщала никому PIN-код, часто расплачивалась банковской картой в магазинах. Женщина является пользователем услуги «Мобильный банк». Кражу обнаружила, когда хотела снять деньги в банкомате. За день до этого на мобильный телефон, к которому была подключена услуга, пришло СМС-сообщение об успешном входе в онлайн-банк. Однако женщина оставила его без внимания. После обращения в кредитную организацию, клиентом которой является, пострадавшая узнала, что денежные средства с карты были перечислены через интернет-кошелек.

Мужчина издевался над ребенком

Сотрудники полиции Илекского района расследуют уголовное дело по факту умышленного причинения вреда здоровью средней тяжести пятилетнему мальчику. Сообщение о том, что ребенок пострадал от рук взрослого, поступило в отдел полиции из больницы. В ходе проверки установлено, что 50-летний знакомый матери прислонил ладонь ребенка к раскаленной печи. Известно, что ранее истязатель избивал мальчика кнутом.

Ангелина МАЛИНИНА.

КУЛЬТУРА

Названы обладатели «Оренбургской лиры»

На соискание высшей награды в сфере культуры в этом году были выдвинуты 23 кандидатуры. Имена 10 победителей в основных номинациях и обладателя специальной премии определены тайным голосованием.

В жанре литературного творчества члены жюри отдали свои симпатии журналисту Наталье Веркашанцевой за книгу «Портреты с натуры».

Заслуженная артистка России и народная артистка Мордовии, солистка Оренбургской филармонии Юлия Учватова получит премию за особые заслуги и многолетнюю творческую деятельность.

В сфере музейной деятельности награды удостоены сотрудники областного музея изобразительных искусств Наталья Летунова, Марина Даньшина и Татьяна Майданюк за музейный проект «Музей ИЗО - для всех».

Художник и искусствовед Игорь Смекалов отмечен за вклад в сохранение и развитие лучших традиций отечественной художественной школы.

За особые заслуги и многолетнюю творческую деятельность «Оренбургская лира» присуждена заслуженному работнику культуры Виктору Реневу.

Антонина Рябова получит награду за благотворительную деятельность, направленную на поддержание, сохранение и развитие культуры Оренбуржья.

Творческая группа Оренбургского государственного областного театра музыкальной комедии в составе Александра Лебедева, Сергея Фурсова и Елены Колчановой удостоена премии за постановку и исполнение ролей в спектакле «Биндюжник и Король». Творческая группа областного драматического театра в составе Павла Рыкова, Олега Николаева и Натальи Кирюшиной - за театральный сезон, посвященный 70-летию Победы в Великой Отечественной войне. Заслуженный артист России Борис Круглов завоевал «Оренбургскую лиру» исполнением роли Свирельникова в спектакле «Грибной царь».

Творческая группа областного театра кукол в составе Андрея Гордеева, Александра Казимирского и Ивана Панина отмечена за исполнение ролей в спектакле «Сон в летнюю ночь».

Специальной премии за особые заслуги и многолетнюю творческую деятельность удостоена актриса муниципального театра кукол «Пьеро» Ирина Байрамова.

Премия губернатора Оренбургской области в номинации «Лучшая актерская работа» присуждена Денису Радченко за исполнение роли Менделя Крика в спектакле «Биндюжник и Король», Сергею Тыщенко - за роль Свирельникова в спектакле «Грибной царь» и Александре Маланьиной - за создание образа Александры в спектакле «Саня, Ваня, с ними Римас».

Инга ПРОХОРОВА.

Поводом для визита экспертов ОНФ в Оренбуржье стали негативные тенденции, наблюдающиеся в нашем регионе. С 2014 года Оренбургская область - в «красной зоне». Это означает высокий уровень смертности населения от болезней системы кровообращения, новообразований и ДТП. В 536 населенных пунктах региона нет никаких медицинских учреждений, из них 131 - с численностью жителей свыше 700 человек.

«Медицина на грани жизни и смерти»

Так охарактеризовали состояние оренбургского здравоохранения независимые эксперты Общероссийского народного фронта.

Маршрут следования члена центрального штаба ОНФ, эксперта фонда независимого мониторинга «Здоровье» Эдуарда Гаврилова в Оренбурге начался с посещения областной клинической больницы. Количество пациентов, приехавших сюда из разных уголков региона, в тот день исчислялось десятками. И все они довольно эмоционально рассказывали столичному гостю о проблемах, с которыми приходится сталкиваться при обращении за медицинской помощью в ФАПы, районные и участковые больницы.

- У нас в Новоорском районе нет уролога, эндокринолога, окулиста, гинеколога. Закрыты детское и инфекционное отделения. Нет ни роддома, ни реанимации. Из Энергетика, например, увозят тяжелобольных людей в районную больницу. А обратно привозят гробы. Вот и приходится приезжать за 400 км, в Оренбург. Жить-то хочется! - возмущается жительница п. Энергетик Людмила Лыкова.

Настоящим испытанием считает посещение районной больницы и житель Соль-Илецкого района Александр Рейзлих. Мужчина рассказывает, что попасть к невропатологу можно только после того, как получишь направление у терапевта. А к терапевту тоже нужно записаться не менее чем за две недели… За это время и помереть можно!

- У больных людей сегодня есть два основных выхода: лечить себя самостоятельно или ждать смерти. Я выбрал третий вариант - приехал в областную клинику на платный прием, - рассказывает Александр Рейзлих.

ПРОБЛЕМА ОБЩАЯ

Помимо областной клинической больницы эксперты Общероссийского народного фронта посетили областной онкодиспансер и областную детскую больницу. Жалобы пациентов во всех этих медицинских учреждениях оказались одинаковыми. Жители Кувандыкского, Новоорского, Соль-Илецкого, Илекского, Тюльганского, Ташлинского и других районов не жалуются на низкое качество работы оренбургских врачей, они сетуют на отсутствие специалистов в их населенных пунктах, на то, что ждать приема порой приходится неделями, а то и месяцами. Беспокоит жителей оренбургской глубинки и закрытие специализированных отделений в районных больницах. Во многих лечебных учреждениях уже давно отсутствуют инфекционные, детские, гинекологические и родильные отделения. Недоступной становится и скорая медицинская помощь. А потому люди преодолевают по 200-400 километров, выкладывая на оплату проезда свои мизерные зарплаты и пенсии.

ДОСТУЧАТЬСЯ НЕВОЗМОЖНО!

В ходе видеоконференции жители п. Красноярска Кваркенского района рассказали Эдуарду Гаврилову об антисанитарии в районной больнице. Кирпичное здание рушится буквально на глазах. Воду здесь носят ведрами из колонки. Врачи скорой помощи все чаще и чаще приезжают на вызов без необходимых препаратов. Да и лечить людей некому. Например, во время эпидемии гриппа прием пациентов вел… психиатр. Инфекциониста в Кваркенской районной больнице нет.

В Министерстве здравоохранения Оренбургской области факты, изложенные красноярцами, отрицают. Признают лишь дефицит узких специалистов и считают виновником возникшей проблемы районную власть.

- Несколько молодых врачей в последние годы были отправлены в Кваркено по программе «Земский доктор». Однако все они сбежали оттуда, потому что администрация района не позаботилась об обеспечении молодых специалистов жильем, - комментирует министр здравоохранения Оренбургской области Тамара Семивеличенко.

ОПТИМИЗАЦИЯ СО ЗНАКОМ «МИНУС»

Гости из столицы признались, что ничего шокирующего в нашем регионе не увидели. Сельская медицина на грани жизни и смерти сегодня находится в большинстве регионов страны. Всему виной - бездумные реформы.

- К сожалению, оптимизацию системы здравоохранения во всех регионах России начали проводить под одну гребенку. Никакого территориального планирования не проводилось. Выходя на реформирование такой чувствительной сферы, как здравоохранение, федеральное министерство не позаботилось о нормативной базе. Реформа была отдана на откуп регионов с рекомендациями использовать для оценки ситуации и происходящих преобразований пять критериев так называемой дорожной карты. Однако ни один из критериев не учитывает доступность медицинской помощи для населения. Теперь пожинаем плоды, - говорит эксперт фонда «Здоровье» Эдуард Гаврилов.

ЧТО ИЗМЕНИТСЯ?

Свои замечания и предложения эксперты обещают донести как до регионального, так и до федерального министерства здравоохранения. Помимо этого, проблемы медицины нашего и других регионов будут вынесены на обсуждение на форуме Общероссийского народного фронта. В Приволжском федеральном округе мероприятие пройдет в апреле. Произойдут ли после этого какие-либо изменения, покажет время.

Марина СЕНЧЕНКО.

ИЗ ЖИЗНИ ОБЛАСТИ

Аграриев поддержат рублем

Сельхозтоваропроизводители Оренбургской области получат поддержку из бюджета на каждый гектар будущих полей до начала весеннего сева. Более миллиарда рублей между хозяйствами области распределят до конца марта.

В методику выплат субсидий в этом году внесены изменения. Так, для посевов озимых установлен повышающий коэффициент - 2 вместо 1,5; для посевов кукурузы на зеленую массу - 1,7 вместо 1,5; для семеноводческих хозяйств - 1,3 вместо 1,2.

Общая сумма средств, выделяемых в 2016 году из федерального бюджета на поддержку АПК Оренбургской области, составляет 2,4 млрд руб. Эта сумма может быть увеличена.

Поисковики ищут родственников солдата

Сводный поисковый отряд из Оренбургской области, занимающийся поисками погибших в Великой Отечественной войне красноармейцев, обращается к жителям региона за помощью.

В районе села Самофаловка Городищенского района Волгоградской области в 2014 году были найдены останки сержанта 207-й стрелковой дивизии Семена Михайловича Липунцова, 1923 года рождения. Его личность установлена по медальону. Уроженец Чкалова был убит 24 сентября 1942 года. В 2014 году красноармеец похоронен на Россошинском военно-мемориальном кладбище.

Всех, кто может хоть что-нибудь знать о родственниках солдата, просят позвонить по тел. 8-922-844-19-45.

Поисковики готовы передать родным личные вещи погибшего красноармейца.

У студентов – новое общежитие

В Орске после капитального ремонта открылось общежитие филиала ОГУ.

Здание 1968 года постройки столь масштабно отремонтировано впервые. Выполнена реконструкция наружных и внутренних сетей водоснабжения и канализации, полностью заменены системы отопления, вентиляции и освещения, перекрыта крыша, на всех этажах установлены пластиковые окна. Ремонт сделан и в жилых комнатах: поклеены новые обои, уложен линолеум и выкрашены потолки. Кроме того, студенты получили дополнительные кухни и туалеты, а также специальную комнату для хранения уборочного инвентаря.

На эти цели вуз направил более 30 млн руб.

Долги перед энергетиками растут

Общая задолженность жителей и предприятий Оренбургской области за тепло и электроэнергию побила рекордную цифру и достигла отметки в четыре миллиарда рублей.

За тепло и горячую воду жители Оренбурга, Орска и Медногорска задолжали 1 миллиард 398 млн руб, еще 692 млн руб числится за предприятиями региона. Долги за электроэнергию также продолжают расти: юридические лица не оплатили счета на сумму 1 миллиард 754 млн руб, физические лица - на 339 млн руб.

В числе крупнейших должников за энергоресурсы - жилищно-коммунальные предприятия, обеспечивающие энергией объекты Министерства обороны РФ, ООО «Медногорск-Водоканал», ООО «ВодоСнабжение», ООО «ЭнергоРесурс».

Перерасчет ЕДК продолжается

В настоящее время по всей области действует около 60 телефонных номеров, по которым граждане льготных категорий могут задать вопросы по размеру ежемесячной денежной компенсации на жилищно-коммунальные услуги.

Основная задача специалистов call-центра - опираясь на данные лицевых счетов, разъяснить гражданам, из чего складывается итоговая сумма ЕДК, от каких факторов зависит. Также льготников консультируют по вопросам получения субсидии на ЖКУ, если доходы не позволяют оплачивать жилищные услуги.

Субсидии выплачиваются, если расходы на оплату ЖКУ даже с учетом выплаты ежемесячной денежной компенсации на указанные цели превышают максимально допустимую величину расходов в совокупном доходе семьи: 12 % - для семей инвалидов и участников ВОВ; 15% - для одиноко проживающих **инвалидов**, многодетных семей и семей, имеющих в своем составе двух и более инвалидов; 22 % - для остального населения.

Внимание! В материале «Работа над ошибками», опубликованном в №10 газеты «Оренбургская сударыня», была допущена неточность при определении доли расходов на оплату ЖКУ. Приносим свои извинения читателям.

По всем вопросам можно звонить на горячую линию 8(3532)77-03-03, звонок бесплатный по всей области.

Инга ПРОХОРОВА.

№11 (1 081) 22.03.16 Оренбургская Сударыня www.orsud.ru

Будни и праздники вместе

«Всегда вместе, все поровну» - с таким девизом идет по жизни семья оренбуржцев Чуриловых.

Мама Наталья, папа Владимир, сыновья Дима, Леша и Вова… Что еще нужно для счастья?

Наталью и Владимира познакомил общий друг. Молодые люди тогда и не предполагали, что их случайная встреча окажется судьбоносной и с того дня они станут неразлучны. Даже служба Владимира в армии не смогла помешать сильным чувствам. Они писали друг другу письма, перезванивались, Наталья ездила к любимому на присягу в Самарскую область. Но оформлять свои отношения не спешили, пока родители не настояли: «Вы уже четыре года вместе, пора и пожениться». Сказано - сделано. И на следующий день молодые люди подали заявление в загс. А через неделю узнали, что скоро станут не только мужем и женой, но и родителями.

Ровно через год после рождения первенца - Димы - в семье появился второй сын - Алексей. Родительскому счастью и радости бабушек и дедушек не было предела!

Потом сыновья подросли, и для полной гармонии в семье решено было родить девочку. И родили... Володеньку! Сейчас мальчику уже три года, а Наталья и Владимир-старший безмерно счастливы, что у них есть такие замечательные мальчишки.

Все заботы о детях и доме супруги Чуриловы делят поровну. В будни Наталья, помощник воспитателя в детском саду, уходит на работу самой первой. А Владимир развозит детей: одного - в детский сад, другого - в школу в первую смену, третьего - во вторую. Благо, работа в ТСЖ позволяет ненадолго отлучаться. Вечером вся семья собирается за ужином. И каждый из ребят спешит поделиться с родителями самыми интересными событиями дня. А потом все дружно учат уроки. Если нужна помощь в упражнении по русскому языку - мальчишки обращаются к маме, если не получается задача по математике - помогает папа.

Вместе с папой сыновья ходят в магазин. А еще помогают маме наводить порядок в квартире и мыть посуду. И пусть потом мама потихоньку перемывает полы и собирает осколки случайно разбитой чашки, зато точно знает: с каждым разом у ребят получается все лучше.

- Мы с мужем стараемся, чтобы дети росли дружными, стояли, что называется, брат за брата, - делится секретами воспитания мальчишек Наталья Валерьевна. - Это пригодится в жизни. И, конечно, воспитываем в них уважение к женскому полу.

Повар-кондитер по специальности, Наталья непременно балует своих мужчин разными вкусностями. Но самое сладкое печенье получается, когда за дело берутся младшие Чуриловы: один месит тесто, второй раскатывает, а третий вырезает печенье формочками.

Вместе с сыновьями Чуриловы активно участвуют во всех мероприятиях в школе и детском саду. Каждое лето обязательно выезжают на неделю на природу и живут в лесу, по выходным рыбачат или ходят в баню. А еще увлекаются спортом. Точнее, карате занимаются старшие мальчишки, а родители и младший Вова пока только болельщики.

С 2009 года семья Чуриловых стоит в очереди на получение субсидии по программе «Обеспечение жильем молодых семей в Оренбургской области». Вот только продвигается эта очередь очень медленно. А ипотечный кредит молодой многодетной семье не соглашается дать ни один банк.

Поэтому сейчас Чуриловы живут на съемной квартире и мечтают о том, что когда-нибудь у них будет свой большой дом.

Надежда ТЕРЕХИНА.

ЮБИЛЕЙ

И дольше века жизнь!

Жительница Тюльганского района Дарья Самсонова отметила 100-летний юбилей.

Сейчас Дарья Сергеевна живет с младшей дочерью в селе Троицком Тюльганского района.

Дарья Самсонова (в девичестве Юденко) - уроженка хутора Новосергиевка Тюльганского района. Родилась она в обычной крестьянской семье последним, седьмым ребенком.

Замуж вышла за парня из Ташлы. Через некоторое время мужа призвали в армию, а Дарья Сергеевна осталась жить с его родителями и восемью их детьми.

Долгих три года молодая супруга ожидала мужа, но грянула война, и Петр Иванович Самсонов оказался на фронте. Ожидание продлилось еще четыре года. Для Дарьи Сергеевны эти семь лет стали самыми трудными в жизни - голод, нищета и непосильно тяжелая работа. Приходилось и пахать, и сеять, и жать. Однажды Дарья с двумя подругами в пургу на трех подводах перевозили солому. Когда женщины поняли, что сбились с пути и замерзают, они отпустили быков, а сами, зарывшись в солому и обнявшись, остались умирать. Но быки пришли в хутор Сюпряк, и сельчане поняли, что где-то остались люди. Женщин нашли.

После Победы вернулся с войны муж. Он окончил Оренбургский сельскохозяйственный институт и по распределению вместе с женой уехал в Алмалу.

Более 30 лет Дарья Сергеевна и ее муж Петр Иванович посвятили ветеринарии, вырастили двух дочерей и сына. Несмотря на то, что сама Дарья Сергеевна имела только четыре класса церковно-приходской школы, детям дала достойное образование: Александр - электрик, Надежда - учитель истории, Валентина - швея.

В день юбилея за праздничным столом собрались дети, шесть внуков и 11 правнуков со своими семьями - всего 31 человек.

Уже четыре года Дарья Сергеевна не видит, но слышит и все понимает. Каждого, кто ее поздравлял, она гладила по руке и благодарила: «Спасибо. Спасибо, что не забыли…»

Наталья ГИРИНА.

МНЕНИЕ

Как научить трудиться?

Я работаю воспитателем более 20 лет. Стремлюсь создать для своих детей атмосферу любви и радости, сделать их жизнь интересней и содержательней.

Девочки в группе отдают предпочтение моделированию, созданию красивой одежды, причесок, природного ландшафта. А мальчишки увлечены конструированием, экспериментами и современной техникой.

Как все живое тянется к доброму и светлому, так и мои дети любят тех, кто проявляет к ним заботу и внимание. Наблюдая за малышами, за их деятельностью, я поняла, что в настоящее время необходимо уделять внимание трудовому воспитанию. Это необходимо для успешной социализации детей в дальнейшей жизни. Труд увлекает, позволяет почувствовать свои возможности, испытать радость от общения со сверстниками, объединяет общими эмоциональными переживаниями, способствует становлению коллектива. Всякая работа, в том числе и выполняемая маленьким человеком, должна быть организованна, результативна и полезна для общества.

В этом году я в очередной раз выпускаю своих ребят. И нам есть чем гордиться! Они умеют ухаживать за комнатными растениями в уголке природы, дежурить в столовой, наводить порядок в игровых уголках. И все трудовые поручения они выполняют с большим удовольствием.

Ежегодно мы с детьми выращиваем овощи в огороде на окне. Ребятишкам очень нравится следить за ростом и развитием растений, они отмечают свои наблюдения, делают выводы, а затем готовую рассаду высаживают в грядки на приусадебном участке. Все это формирует прилежание и ответственность, стремление к качественному выполнению работы, желание оказывать помощь товарищам.

Я заметила, что дети очень любят играть в сюжетно-ролевые игры: самостоятельно выбирают сюжет, распределяют роли, проявляют фантазию, творчество. Посредством бесед, экскурсий, рассматривания различных наглядно-дидактических пособий, просмотра презентаций о профессиях мам и пап я стараюсь расширить представления дошкольников о различных профессиях.

Я счастлива, что мои дети целеустремленны, любознательны и открыты для новых свершений!

Е. Н. РАЗДОБУДКИНА,
воспитатель МБДОУ №199 г. Оренбурга.

Передачу «Пусть говорят» с участием школьницы из Тюльганского района увидели по Первому каналу тысячи жителей Оренбургской области. По просьбам читателей журналист нашей газеты узнала продолжение истории, которая прогремела на всю страну.

Жители Оренбургской области с начала этого года уже трижды становились участниками ток-шоу Андрея Малахова «Пусть говорят». Это стало своеобразным способом решения наболевших проблем.

Малахов в помощь!

Пятиклассница Валя Колчина из поселка Тюльган написала письмо Андрею Малахову осенью прошлого года. Девочка говорит, что обращение к известному шоумену - это последняя надежда спасти ее маму Ольгу Курамышеву от алкоголизма. У Ольги двое детей, она пьет уже лет двадцать, три раза кодировалась, нигде не работает.

- Моя мама добрая и талантливая, пишет стихи. Свои сочинения она несколько раз хотела опубликовать в местной газете, но там почему-то усомнились в авторстве, - рассказывает Валя Колчина.

Девочка считает, что ее мама хозяйственная и заботливая, когда не пьет. Но очень слабая, не может сама справиться со своей проблемой. А после смерти бабушки и вовсе трезвой не бывает. Ребенок уверен, что взрослому человеку не обойтись без посторонней помощи.

Послание в редакцию передачи «Пусть говорят» Вале помогла отправить классный руководитель.

ИЗ МОСКВЫ – В ТЮЛЬГАН

Андрей Малахов ответил на письмо быстро. И сразу предложил Вале и ее семье стать участниками своего ток-шоу. Вскоре съемочная группа Первого канала приехала в Оренбуржье, чтобы сделать «зарисовки» к программе.

Больше всего шуму телевизионщики наделали в селе Благодарном Тюльганского района, где семья Вали Колчиной проживала до того момента, как мать лишили родительских прав и отец забрал дочку к себе в Тюльган.

- О визите не знала даже местная администрация. Москвичи снимали в основном дом, в котором Валя жила со своей матерью. Там, конечно, полная разруха: нет ни воды, ни газа, ни света. Все отключено за неуплату, - говорят жители Благодарного.

Сельчане жалеют девочку, вспоминают, что она как могла заботилась о матери и брате, ходила на службы в церковь, стояла от начала до конца, чтобы батюшка продукты давал, которые прихожане в храм несли. Тем и кормилась семья.

ИЗ ТЮЛЬГАНА – В МОСКВУ

В середине февраля Валя Колчина вместе с матерью и отцом оказалась в Москве. Дорога туда-обратно и съемки в студии заняли всего сутки. Расходы по авиаперелету и проезду до Останкино взяла на себя студия спецпроектов Первого канала.

- Мне не было страшно, я не обращала внимания на реплики зрителей, важных дяденек и тетенек. Для меня главное было, чтобы меня услышали и помогли, - говорит Валя.

ЦЕЛЬ ДОСТИГНУТА

В настоящее время Ольга Курамышева находится в одной из наркологических клиник Подмосковья. Женщина добровольно «сдалась» врачам сразу после окончания съемок и решила остаться на лечение с последующей реабилитацией. Период пребывания в клинике займет не менее полугода. Валя разговаривала со своей мамой по телефону всего несколько минут и только один раз, потому что пациентам наркологической клиники общение с близкими запрещено.

Одиннадцатилетняя Валя признается, что ей очень хочется рассказать маме о том, что она заняла второе место на соревнованиях по фигурному катанию, а также о других успехах и неудачах.

Врачи-наркологи верят в успех лечения Ольги Курамышевой, а больше всех в него верит Валя. Девочка ждет, что в августе мама вернется и они заживут новой жизнью.

Людмила ЯКОВЛЕВА.

УСПЕХ

Оренбурженка «запустила» космический корабль

Алина Усманова, студентка Оренбургского института МГЮУ им. Кутафина, побывала на крупнейшем в мире космодроме. Путевка на Байконур стала подарком от полномочного представителя президента России в ПФО Михаила Бабича за участие в молодежном форуме «iВолга-2015».

Самым ярким событием поездки для студентки оказалась возможность своими глазами увидеть запуск ракеты-носителя «Союз-ФГ» с транспортным пилотируемым кораблем (ТПК) «Союз ТМА-20М».

- Нас предупредили, что будет очень громко, но в момент запуска на шум не обращаешь внимания. Когда ракета отрывается от земли, становится очень светло, как днем. Ощущения нереальные, и даже не верится, что все происходит рядом и по-настоящему, - поделилась впечатлениями Алина.

Напомним, что путевки на космодром завоевали авторы лучших проектов, представленных на окружном форуме, который по инициативе полномочного представителя президента РФ в ПФО Михаила Бабича в третий раз прошел в Самарской области.

На Байконуре также побывали ребята из Башкортостана, Мордовии, Татарстана, Пермского края, Нижегородской, Самарской и Саратовской областей.

Инга ПРОХОРОВА.

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Декларация в вопросах и ответах

Все оренбуржцы, которые в 2015 году получили доходы, подлежащие декларированию, должны, не дожидаясь получения из налоговой инспекции напоминания о необходимости представления декларации, представить налоговую декларацию по форме 3-НДФЛ в инспекцию по месту жительства. На наиболее частые вопросы читателей отвечает и. о. начальника ИФНС России по Промышленному району г. Оренбурга Н. И. Барченкова.

- Какие категории граждан обязаны представить декларации о полученных в 2015 году доходах?

- Как и прежде, заявить о своих доходах в минувшем году должны индивидуальные предприниматели, нотариусы, адвокаты, а также налогоплательщики, получившие доход от сдачи имущества в аренду или оказания услуг физическим лицам, - домработницы, репетиторы, няни.

В список тех, кто обязан декларировать свои доходы, входят также физические лица, продавшие имущество, принадлежавшее им на праве собственности менее трех лет, и граждане, которым посчастливилось выиграть в лотерею, на тотализаторе или в других играх, основанных на риске.

- Каковы сроки подачи декларации по налогу на доходы физических лиц?

- Срок подачи декларации для всех перечисленных категорий граждан истекает 4 мая 2016 года. На граждан, представляющих налоговую декларацию за 2015 год исключительно с целью получения налоговых вычетов по НДФЛ (стандартных, социальных, имущественных), установленный срок подачи декларации не распространяется. Такие декларации можно представить в любое время в течение всего года. Налогоплательщик, заявивший в налоговой декларации за 2015 год как доходы, подлежащие декларированию, так и право на налоговые вычеты, обязан представить декларацию не позднее 04.05.2016.

- По какой форме должна быть заполнена декларация, где и как можно получить бланки?

- Форма декларации по налогу на доходы физических лиц вновь претерпела некоторые изменения. В обновленной форме учтены изменения, касающиеся особенностей налогообложения доходов по операциям, учитываемым на индивидуальном инвестиционном счете, уточнения порядка предоставления налоговых вычетов, включая предоставление налоговыми агентами социальных вычетов по расходам на образование и лечение, изменения ставки налога по доходам в виде дивидендов. Бланки налоговой декларации на бумажных носителях можно бесплатно получить в налоговой инспекции по месту жительства. Для заполнения декларации в электронном виде можно использовать специальную программу, которую можно скачать на официальном сайте налоговой службы www.nalog.ru в разделе «Программное обеспечение». После введения необходимых исходных данных программа самостоятельно сформирует декларацию на бланках необходимой формы, готовую для подачи в налоговый орган. Заполнить декларацию в электронном виде и оправить ее в инспекцию по месту жительства без личного визита поможет электронный сервис «Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц» на сайте www.nalog.ru. Для этого пользователям сервиса в разделе «3-НДФЛ» необходимо воспользоваться услугой «Заполнить/отправить декларацию онлайн».

- Как представляется налоговая декларация?

- Декларация может быть представлена в бумажном виде в налоговую инспекцию лично или через представителя (при наличии нотариально заверенной доверенности) либо направлена почтой. Если налогоплательщик решил направить декларацию почтовым отправлением, необходимо сделать опись вложения. Отправить декларацию можно и с помощью электронного сервиса «Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц», подписав документ неквалифицированной электронной подписью. Посещать налоговую инспекцию, чтобы продублировать отчет на бумаге, не требуется.

- Что будет в случае непредставления налоговой декларации?

- Для физических лиц, не исполнивших обязанность по своевременному представлению декларации по форме 3-НДФЛ, предусмотрена налоговая ответственность в виде штрафа. Размер штрафа зависит от суммы налога, подлежащей уплате, и от количества дней, истекших с установленного законодательством срока, но не менее 1 000 рублей.

- Куда при необходимости можно обратиться за разъяснениями?

- Информационные материалы, посвященные декларированию доходов, можно найти на сайте ФНС России www.nalog.ru в разделе «Физические лица». Получить ответы на возникающие вопросы можно также в налоговой инспекции по месту жительства, по бесплатному телефонному номеру единого контакт-центра ФНС России 8-800-222-22-22, по телефонам горячей линии ИФНС по Промышленному району Оренбурга 77-62-90, 77-83-06.

Подготовила Марина ПЕТРЕНКО.

№11 (1 081) 22.03.16 Оренбургская Сударыня www.orsud.ru

ПРОЕКТ

ЕГЭ сдадут родители

Мамам и папам оренбургских выпускников предложено оказаться на месте детей и попробовать сдать выпускные экзамены.

Цель акции регионального министерства образования «Родители сдают ЕГЭ» - психологическая подготовка к государственной итоговой аттестации.

В рамках мероприятия взрослым предложено на выбор сдать экзамен по математике или русскому языку. Для них организуют условия, максимально приближенные к обстановке на выпускном испытании для школьников. Экзамены для родителей будут проходить в специально оборудованных пунктах.

Акция запланирована на 25 и 26 марта. Она пройдет во всех городах и районах Оренбуржья.

ОТДЫХ

На каникулы – в «Артек»

70 одаренных детей из Оренбуржья проведут весенние каникулы в лучших оздоровительных лагерях страны.

Отбор кандидатов на получение путевок проводится областными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования, культуры, физкультуры, спорта и туризма, молодежной политики, в соответствии с особенностями смен и утвержденной годовой разнарядкой.

Путевки предоставляются детям, добившимся успехов в общественной деятельности и учебе, а также победителям соревнований, смотров, олимпиад, конкурсов, фестивалей в области культуры, искусства, науки, спорта.

Всего в 2016 году в «Артеке», «Смене» и «Орленке» отдохнут более 1 000 оренбургских школьников.

Инга ПРОХОРОВА.

Территория радужного детства

Вот уже три года в Саракташе и зимой, и летом сияет своя «Радуга». Так называется новый детский сад, самое современное дошкольное учреждение райцентра.

Как все начиналось? Новенькое, только что отмытое от краски и побелки здание. Молодой коллектив, средний возраст которого на момент открытия детского сада составляет 35 лет, а 70% педагогов еще не перешагнули порог тридцатилетия.

Становление учреждения и коллектива идет параллельно. Вместе с наполнением групп необходимыми для осуществления деятельности материалами, развешиванием занавесок и установкой столов и кроваток происходили знакомство педагогов, притирка характеров и изучение психологических особенностей друг друга.

- Скорее всего, этот момент и был ключевым, - считает заведующая детским садом Галина Вдовина. - Не зря мудрецы говорят, что человек проверяется в непростых ситуациях. Готовиться к открытию детского сада было действительно нелегко. Порой сотрудники уходили домой за полночь, а утром с новыми идеями и силами вновь спешили на работу, чтобы сделать свой сад самым лучшим и востребованным у детей и родителей.

«Радуга» - это мир добра, радости, развития и творчества, где каждый день наполнен яркими красками и позитивом.

СЕГОДНЯ И ЗАВТРА

«Радуга» сегодня - это современный, соответствующий всем нормам и правилам дом для 213 мальчишек и девчонок. За три года работы дошкольное учреждение обрело свои отличительные черты. Детский сад зарекомендовал себя как самый передовой не только в районе, но и в области: коллектив дошкольного учреждения старается сочетать традиционные методы воспитания и обучения с новейшими и пробует свои силы в различных направлениях деятельности.

Победы воспитателей в муниципальном этапе конкурса «Учитель года» в 2013 и 2015 годах, третье место заведующей детским садом в муниципальном этапе областного конкурса «Лидер в образовании - 2014», достижения педагогов и воспитанников на муниципальном и региональном уровнях, участие и победы во всероссийских интернет-проектах и фестивалях - все это говорит о том, что педагогический коллектив саракташского детского сада №11 высокопрофессиональный, творческий и развивающийся. А сколько здесь талантов! Спортсмены и танцоры, рукодельницы и кулинары, огородники и цветоводы... И секрет успеха коллектива прост: здесь каждый хочет сделать так, чтобы «Радуга» засияла на образовательном небосклоне района и области еще ярче, старается привнести в жизнь детского сада инновации и реализовать творческие замыслы.

Чтобы ребята росли здоровыми и выносливыми, на базе детского сада организована секция настольного тенниса. Для любителей хореографии действует студия современного танца. А для повышения интеллектуального уровня воспитанников ежемесячно проводится олимпиада «Хочу все знать».

Сейчас педагоги и родители мечтают о том, чтобы появилась возможность реализовать в дошкольном учреждении проект «Клуб общения». Идею его создания подсказала сама жизнь. Воспитатели обратили внимание на то, что многие дошколята не спешат вечером уходить домой. Ребята стараются вовлечь в совместные игры пришедших за ними родителей, спешат поделиться с ними секретами и заботами. Теперь и воспитателям, и ребятам, и их мамам и папам хочется, чтобы в непринужденной обстановке за чашкой чая и разговорами родители вместе с малышами проводили время в детском саду после рабочего дня.

Я + ТЫ + ВОСПИТАТЕЛЬ = МЫ

Родители играют особую роль в дошкольном учреждении. Они активные участники учебно-воспитательного процесса, потому музыкальные руководители детского сада уже давно не испытывают трудностей с поиском артистов для участия в утренниках и развлечениях. Мамы и папы с удовольствием перевоплощаются в различных героев и выходят на сцену. Сколько эмоций испытывают все участники действа, описать словами просто невозможно. А как малышня гордится своими родителями! Этот незамысловатый педагогический прием несет в себе огромный воспитательный компонент. Ведь все великие педагоги в один голос говорят о важности и необходимости совместной деятельности детей и родителей. А в «Радуге» это получается легко и непринужденно.

Очень довольны детским садом и родители воспитанников.

- Моя дочь ходит в этот детский сад с момента его открытия. У нас уже был опыт посещения другого образовательного учреждения, потому сравнивать есть с чем. В «Радуге» благоприятный психологический климат. Замечательно, что педагоги дают шанс раскрыть способности каждому ребенку, - рассказывает Наталья Лисовая.

Анастасии Яковлевой нравится, что сын занимается настольным теннисом и стал меньше болеть. Дочка Дарьи Большаковой увлечена хореографией и стала более раскрепощенной.

Мамы и папы, у которых есть младшие дети, о другом детском садике для своих малышей и не мечтают.

Наталья ФИЛИППОВА.

ОПЫТ

Театр как средство развития

В нашем детском саду более 15 лет работают группы компенсирующей направленности, в том числе для детей с синдромом Дауна и аутизмом.

Опыт взаимодействия с детьми с ограниченными возможностями здоровья помог нам найти наиболее эффективное средство развития и коррекции имеющихся отклонений. Это театрализованная игра. Театрализованные игры мы проводим для развития речи и закрепления знаний литературных произведений. Драматизированная форма подачи материала облегчает малышам понимание смысла. Кроме того, в процессе игры дети знакомятся с окружающей действительностью, развивают коммуникативные способности, учатся выражать свои эмоции.

В процессе игры мы изучаем потешки, стихотворения, песенки, сказки. Моторику развиваем посредством упражнений по ритмопластике, способствующих формированию плавности движений, умению владеть телом и перевоплощаться.

Для этого в нашем детском саду создан уголок театрализованной игры, где представлены различные виды театра: пальчиковый, перчаточный, плоскостной и теневой. Есть даже ростовые куклы.

Педагоги детского сада №123 г. Оренбурга.

ПРОФЕССИОНАЛЫ

Хозяйка своего двора

Март для Любови Вениаминовны Сухановой, генерального директора УК ЖФ «Гарант», стал месяцем побед. Ее дважды признали победителем в номинации «Деловая женщина»: в окружном и муниципальном конкурсах «Женщина года» Оренбурга.

Вся жизнь Любови Сухановой связана со сферой жилищно-коммунального хозяйства. После декрета она пришла на шелковый комбинат техником-смотрителем. Наблюдательная, сообразительная, хозяйственная женщина быстро доросла до должности мастера, затем - старшего мастера, инженера...

- Только муж и я знаем, скольких трудов стоило мне тогда научиться всему, - делится Любовь Вениаминовна. - Муж, тоже работник ЖКХ, приносил мне вентили, и по вечерам я изучала их устройство, чтобы потом точно знать, стоит ли контргайка, заменена ли прокладка.

Сейчас уже генеральный директор Любовь Суханова может проконтролировать работу на каждом участке деятельности своего предприятия. Конечно, случаются и ЧП. Генеральный директор «Гаранта» до сих пор помнит, как из-за возгорания электрокабеля в вводном щите одного из домов пришлось эвакуировать жильцов. Но сработали оперативно, без паники и устранили последствия аварии в кратчайший срок.

Деятельность руководителя и коллектива УК ЖФ «Гарант» высоко оценивают жильцы всех 35 обслуживаемых управляющей компанией домов. Это показали собрания собственников жилья при смене формы управления коммунальным предприятием. В книге отзывов «Гаранта» - лишь одни благодарности в прозе и стихах.

Работа отнимает у Сухановой немало сил, восстанавливать их помогают отдых на природе и рыбалка. Может, Любовь Вениаминовна и оставила бы свой пост, посвятила бы себя внукам, да коллеги не отпускают, просят еще годик-другой-третий потерпеть. Как двору без настоящей хозяйки?!

Надежда ТЕРЕХИНА.

ИФНС России по Центральному району г. Оренбурга напоминает, что в случае несогласия с актами, а также действиями (бездействием) должностных лиц можно обратиться с жалобой непосредственно в налоговый орган, принявший решение, либо в УФНС России по Оренбургской области. Жалоба может быть представлена лично, через представителя, по почте либо по сети Интернет. Более подробная информация - по адресу ул. Чичерина, 1а, или по тел. 77-08-03.

Как нас обманывают в магазинах?

После прочтения заголовка многим наверняка сразу представляется полная тетенька с весами, на которые устанавливаются просверленные гири…

На самом деле тетеньки с просверленными гирями канули в прошлое вместе с советским строем. А вот способы обмана покупателей стали элегантными и изощренными. Крупные супермаркеты и магазины известных брендов одежды в целях получения прибыли обдирают нас без зазрения совести, приправляя свои бессовестные уловки любезными улыбками продавцов-консультантов.

СКИДКИ

Конечно, магазин не будет работать себе в убыток. Поэтому, объявляя о скидках, продавцы идут на самые разные ухищрения. Самая распространенная уловка - оставить цены прежними, надеясь на то, что покупатель «купится» на вывеску и возьмет вещь по той же цене, которая была. Некоторые просто приписывают на ценники более высокую старую цену и предлагают приобрести товар «дешевле» или какое-то время до объявления скидок продают товар по завышенной цене, а затем снижают ее до той, которая была изначально. Вот вам и товар со скидкой! В любом случае даже по себестоимости никто ничего не продает.

АКЦИИ

Акции особенно часто практикуются в крупных супермаркетах. Так, например: «Только 22, 23 и 24 марта вы можете приобрести товар за 49 руб!» (до этого стоимость была 75 руб).

На самом деле, это просто способ сбыть поврежденные продукты либо товар, срок годности которого истекает буквально на днях. Иными словами, это просто уценка!

ИЗМЕНЕНИЕ ЭТИКЕТКИ

Когда срок годности товара подходит к концу, недобросовестные продавцы делают этикетки с новым сроком годности и наклеивают их прямо поверх старой этикетки. Бывает, что на старом ценнике подтираются даты и пишутся другие, продлевающие свежесть продукта. Так что на срок годности нужно обращать особое внимание.

НЕВЕРНАЯ СУММА

Когда покупатель невнимателен, торопится или за ним стоит большая очередь, продавец на кассе, пробив все товары, называет сумму чуть выше, чем есть на самом деле. Вообще, сумма покупки высвечивается на специальном экране, но многие ли туда смотрят?

ИЗМЕНЕНИЕ ЦЕНЫ

Этот вид обмана покупателей состоит в следующем. На прилавке в супермаркете товар стоит по одной цене, пропечатанной на ценнике. Однако на кассе пробивается совсем другая сумма, гораздо больше той, которая указана на витрине. Продавец объясняет изменение цены тем, что этикетку еще не успели поменять.

В таких случаях нужно требовать продажи товара по той цене, которая указана на ценнике. Никакие изменения по закону о защите прав потребителя не должны волновать покупателя. Это проблема магазина.

УЛОВКА С БЕСПОРЯДКОМ

На полке лежат, допустим, бисквитные рулеты одной фабрики и с одинаковой упаковкой, но разные по вкусу: с карамельным и клубничным вкусом. Клубничный рулет продается дешевле, и его на полке всего несколько штук, а карамельный рулет стоит дороже, и им заполнена практически вся полка.

На полку ставятся ценники с указанием цены дешевого клубничного рулета, а стоимость карамельного указана только на его упаковке или на малозаметных ценниках где-нибудь сбоку.

Покупатель видит информацию «РУЛЕТ БИСКВИТНЫЙ с клубничным вкусом, 15,30 руб», берет этот рулет, а на кассе ему пробивают «РУЛЕТ БИСКВИТНЫЙ с карамельным вкусом» за 20,50 руб.

В случае спорных ситуаций магазин, конечно, обвинит в невнимательности покупателя.

ОПЛАТА ЛИШНИХ ТОВАРОВ

Например, человек набрал полную корзину разных товаров, включая семь глазированных сырков. А на кассе ему пробивают вместо семи сырков восемь! Разницу в оплате трудно распознать, особенно если продуктов в корзине более чем на 400 руб.

Таким образом, в конце рабочего дня продавец может взять себе «лишний» сырок или пополнить выручку магазина. Учитывая, что через кассу за день проходят сотни людей, к вечеру выручка может достигнуть внушительных размеров.

ПРОДАЖА ПРОСРОЧКИ

Известно, что не всегда товар уходит с прилавков до истечения срока годности. А у супермаркетов, имеющих свою кухню, практически безотходное производство.

Теперь просроченная колбаса нарезается в салат, который продается затем «на развес», либо используется при приготовлении

пиццы и бутербродов. Подпорченные или потерявшие товарный вид овощи также нарезаются в салат, а фрукты идут на начинку для пирожков. Из просроченного мяса делаются фарш, котлеты или начинка для пирожков.

И, что самое неприятное, если салат сегодня не продали полностью, то завтра в него же будет подрезан новый! Вот так вот и уходят с прилавков некачественные продукты.

ОБВЕС ИМЕЕТСЯ

Фрукты, орехи, овощи и все, что продается в фасованном виде, упакованное заранее, может не соответствовать заявленному на ценнике весу. Ведь, приклеив ценник, продавец может часть продукта отсыпать. Или, наоборот, продать товар с учетом упаковки.

Обман на весах - это вообще вечная тема! Тут можно только порекомендовать ходить со своими измерительными приборами...

Так, все замороженные продукты - мясо, рыба, курица - продаются нам с учетом льда (воды). Особенно много жидкости в рыбном филе, которое специально по нескольку раз вымачивается в воде и замораживается.

И НАПОСЛЕДОК

Обман покупателей в магазинах имеет свою закономерность. В часы пик, когда много народа и большая очередь, обманывают чаще, потому что люди нервничают и раздражаются от большой очереди и, как следствие, не заостряют внимание на мелочах. По вечерам в пятницу и в субботу магазины также наживаются больше, нежели в другие дни, поскольку народ настроен отдохнуть и строит планы на выходные, а потому стремится скорее покончить с покупками.

Конечно, не следует думать, что все крупные (или мелкие) супермаркеты, а также продавцы на рынках и в обычных магазинах стремятся нас облапошить. Неправильно, сразу подходя к прилавку, подозревать кассира в преднамеренном обмане. Однак, внимательным быть все-таки стоит. И не удивляться, если спустя какое-то время обнаружатся новые способы развода покупателей. Продавцы постоянно совершенствуются…

Инга ПРОХОРОВА.

№11 (1 081) 22.03.16 Оренбургская Сударыня www.orsud.ru

Кто свистит на всю Покровку?

Настоящим самородком называют жители с. Покровка Новосергиевского района 80-летнего Михаила Болычевского. Михаил Васильевич - виртуоз редкого музыкального направления - художественного свиста.

Любимое произведение мастера художественного свиста Михаила Болычевского - полонез Огинского «Прощание с Родиной».

Музыкального образования у Михаила Болычевского нет. Но, несмотря на это, он всегда прекрасно разбирался в классической музыке, занимался художественной самодеятельностью, исполнял партии в опереттах, играл на гитаре и на контрабасе. А недавно Михаил Васильевич... засвистел.

Насвистывать понравившиеся мелодии он умел и раньше, но усиленно развивать свой дар начал лишь три года назад.

- И гнали меня, и ворчали, и слушать не хотели, потому что суеверие верх брало. Все в один голос твердили: «Не свисти - денег не будет», - рассказывает Михаил Васильевич. - А я на собственном примере доказывал, что деньги не от свиста зависят, а от желания работать и зарабатывать.

Михаил Болычевский вспоминает, что художественный свист впервые «прорвался» у него в конце 1950-х годов, когда он пришел в Покровский аграрный колледж работать мастером производственного обучения. В перерывах между занятиями насвистывал мелодии. И уже тогда понял: чем тоньше «трубочка», тем выше звук.

Сейчас Михаил Болычевский может свистеть в пределах двух октав, владеет стаккато, трелями, тремоло и плавными переходами. Может просвистеть и басом. Слушатели говорят, что это не свист, а игра на невидимой волшебной флейте.

ОТ КЛАССИКИ ДО ПОПСЫ

Репертуар покровского артиста оригинального жанра весьма разнообразен. Он насвистывает все - от классики до попсы. Только джаз и рок Михаил Васильевич не любит, считает, что в этой музыки нет души. Ведь каждую мелодию свистун пропускает через себя. Если застряла занозой, значит, его.

В списке исполняемых музыкальных произведений - «Танец маленьких лебедей» П. И. Чайковского, вальс Джойса «Осенний сон», «Амурские волны», эпизод из оперы Бизе «Кармен», фортепианная пьеса Бетховена «К Элизе», «Малиновка», «Белые ставни», романсы...

Предпочтение Михаил Болычевский отдает классической музыке. По словам пенсионера, к классике его приучили «Музыкальные вечера» на радио в советское время. Он слушал рассказы дикторов о композиторах, истории создания произведений, саму музыку и запоминал, а под впечатлением начинал насвистывать.

МЕЧТА О БЕНЕФИСЕ

На вечерах художественной самодеятельности в покровском сельском клубе Михаил Васильевич всегда выступает под бурные овации. Понравился он и новосергиевской публике. После участия в областном фестивале «Обильный край, благословенный!» покровского мастера художественного свиста сравнивают с первооткрывателями этого вида искусства 1940-50-х годов - артистами Ефимом Нейдом и Таисой Саввой.

- Я мечтаю о бенефисе. Может быть, Господь даст мне такую возможность, и тогда люди услышат все, на что я способен, - признается Михаил Болычевский.

Людмила ЯКОВЛЕВА.

СВИСТ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Свист не только улучшает настроение, но и способен устранить глубокую депрессию и другие заболевания. Ведь свист каждого человека индивидуален. И подсознательно свистящий человек производит звук на тех частотах и с теми модуляционными колебаниями, которые соответствуют или благотворно сочетаются с колебаниями и частотами импульсов мозга и всего организма. Это гарантирует целительный эффект.

Асель Кукаева считает, что необыкновенный дар передан ей от прапрадеда, который жил в пос. 9 Января. По документам его звали Мукаш, а в народе - Баксы, что значит «целитель». По рассказам родственников, в благодарность за оказанную помощь люди приводили Баксы целые караваны верблюдов.

ОТКРЫТЫЙ МИР

«В экстрасенсы я б пошла»

Оренбуржье готовится к «Битве экстрасенсов». 25 марта в нашей области пройдет кастинг 17-го сезона паранормального шоу телеканала ТНТ.

Попробовать свои силы в первом отборочном туре состязания магов решила 35-летняя жительница с. Нижняя Павловка Оренбургского района Асель Кукаева.

Необыкновенные способности Асель обнаружила в себе сравнительно недавно. Около семи лет назад, после рождения второго ребенка, у нее стали случаться странные приступы. Она внезапно могла уходить в глубокий и долгий сон. Сначала врачи поставили диагноз «рак головного мозга», затем решили, что у Асель эпилепсия. Спустя два года признаки обоих заболеваний исчезли так же неожиданно, как появились. А Асель стала замечать, что «видит» информацию о людях, в том числе и на расстоянии. Для этого ей достаточно знать лишь имя, отчество и дату рождения человека. Необычайный дар помог разыскать пропавшего рыбака из с. Желтого Саракташского района. Теперь за помощью к Кукаевой обращаются десятки жителей области.

- Когда я обнаружила в себе необыкновенные способности, даже не знала, что с ними делать. До конца не знаю и сейчас. Потому, смотря передачу «Битва экстрасенсов», всегда думаю о том, что неплохо бы и мне попробовать свои силы, - признается нижнепавловская ясновидящая.

О возможности попасть на шоу магов Асель Кукаева узнала около месяца назад на официальном сайте телепрограммы «Битва экстрасенсов». В числе 20 региональных площадок для проведения предварительного кастинга значилось и Оренбуржье. Без долгих раздумий Асель отправила свою анкету организаторам.

ЖЕЛАЮЩИХ МНОГО

В Оренбургской области магов, ведуний, хиромантов и целителей для участия в телепрограмме «Битва экстрасенсов» будут отбирать впервые. Кастинг пройдет в Бузулуке, так как именно там находится представительство телеканала ТНТ.

На момент сдачи номера в печать заявки на участие в отборочном туре подали уже 9 человек из Оренбурга, Бузулука, Оренбургского и Тоцкого районов. Это люди-«магниты», гадалки на картах и те, кто имеет связь с потусторонним миром. Всем им придется пройти тесты на выявление сверхчувствительности в работе с фотографиями, определением принадлежности вещей и другие проверки. Испытания будут записаны на видео и вместе с анкетами направлены на рассмотрение в редакцию телеканала ТНТ в Москве.

ГЛАВНОЕ – СМЕЛОСТЬ

Организаторы кастинга объясняют, что больше шансов попасть на телепроект имеют сильные и смелые люди, не сомневающиеся в себе и в своем таланте. Главное - не пугаться камер, не бояться ошибиться и выглядеть глупо, не зависеть от мнения соседей и родных. В случае принятия положительного решения лучшие экстрасенсы из Оренбуржья будут приглашены на большой кастинг в Москву.

Марина СЕНЧЕНКО.

НОВОСТИ

На ТНТ выходит медицинская программа

В передаче «Агенты 003» директор Института развития общественного здравоохранения Юрий Крестинский и его соведущие расскажут о том, как вести здоровый образ жизни в мегаполисе. Они заставят авторитетов медицины заговорить на понятном для зрителей языке. Ирина Антоненко, победительница конкурса «Мисс Россия», отвечает в программе за медицину будущего и расскажет, например, о том, что любовь делает с нашими телом и мозгом.
В зоне ответственности звезды сериала «Остров» Янины Студилиной - эффективные «лайфхаки» (советы) на каждый день, как то: самые полезные виды спорта, главные ошибки при оказании первой помощи, лучшие сезонные косметические процедуры.
Юлия Франц - главная по профилактике. Она расскажет, как предотвращать болезни, которые атакуют нас каждый день.

Сергей Безруков женился

Актер Сергей Безруков и режиссер Анна Матисон связали себя узами брака. Для поклонников 42-летнего Безрукова и его новой 32-летней супруги эта новость не стала огромной неожиданностью. В последнее время актер снимает проект за проектом с молодым режиссером Анной Матисон.
Пара решила обойтись без шумихи вокруг своего бракосочетания. Поженились очень тихо в одном из столичных загсов.

Иосиф Пригожин занялся боксом

Продюсер избрал экстремальный способ похудения: занятия боксом. Пригожин выложил в своем микроблоге в Instagram видео, на котором запечатлено, как тщательно он отрабатывает удары. Видеоролик продюсер сопроводил подписью: «Борьба с собой и с лишним весом началась. Пытаюсь вспомнить все, что с легкостью делал когда-то». Подписчики оценили старания Иосифа и даже начали давать ему ценные советы.

Дарья Мороз стала дизайнером

Актриса попробовала себя в новой роли. Она решила превратить в бизнес любимое увлечение - вязание. Недавно Дарья выпустила линейку вязаной одежды для детей и подростков от 5 до 15 лет. Марку актриса в шутку назвала «Бабушка Мороз». Снимки платьев из своей новой коллекции Дарья Мороз выложила в Instagram: «Пока все только начинается, так что не судите строго».
По словам актрисы, все платья вяжутся вручную.

ТЕЛЕСКОП

Все интересное о кино и телевидении

«Тренируйте сердце и душу»

Сногсшибательная брюнетка из золотого состава группы «ВИА Гра» Надежда Грановская рассказала о секретах счастливой любви, воспитании детей и подарках вселенной.

- Надежда, на фоне своих коллег Вы выделяетесь скромностью и полным отсутствием капризов. Значит ли это, что Вы без потерь пережили испытание медными трубами?

- Первая популярность пришла ко мне в десять лет. Неожиданно я стала пользоваться большим успехом у мужчин, точнее мальчишек. А если серьезно, я всегда остро чувствовала, когда шоу-бизнес хотел «подмять» меня. Как только эта «махина» собиралась накинуть петлю зависимости, я исчезала. Приходила в себя, набиралась сил, обрастала иммунитетом - и возвращалась. Я вообще стараюсь не терять чувства реальности, всегда помню, кто я и откуда. Более того, горжусь этим.

- Говорят, дружить в шоу-бизнесе сложно. Это так?

- Дружба, любовь - химическая реакция между людьми, мгновенное и бесповоротное ощущение родства душ. Уверяю, профессия ни при чем. Имеет значение только человеческий фактор.

- Вас когда-нибудь предавали?

- Бог миловал! Кроме того, я вряд ли позволила бы проделать с собой подобное. Человек заслуживает того отношения к себе, которое имеет. А вот интриги и зависть были. Но со временем я научилась от этого абстрагироваться. Главное - иметь чувство собственного достоинства. Так что мой совет: тренируйте сердце и душу, укрепляйте форпосты!

- Вам приходилось поступаться принципами хотя бы в мелочах?

- Все мы не без греха. Признаюсь: могу уступить только в том случае, если человек мне небезразличен. И то с трудом.

- Как сын Игорь относится к известности мамы?

- Очень практично: периодически предлагает сотрудничество. Хочет стать самостоятельным и сам зарабатывать деньги. Может быть, это и неплохо. Ему 13 лет, он пока ищет себя, а я не тороплю. В чем найдет свое предназначение, зависит только от него. Что бы он ни выбрал, я буду счастлива за сына. Если вы хотите, чтобы ребенок вырос личностью, необходимо побороть собственные страхи и комплексы. Ведь дети берут пример с нас.

- Какой были Вы в подростковом возрасте?

- В одиннадцать лет я всерьез увлеклась народными танцами. А вообще, не стоит сожалеть о том, что было и чего не вернуть. Мы вполне способны изменить свою жизнь. Главное - не лениться.

- У Вас трое детей. Младшей малышке несколько месяцев. Старшие дети ревнуют?

- Все как у всех. Игорю я сообщила о грядущем пополнении в семействе, будучи на четвертом месяце беременности. Когда родилась Аня (в марте 2012 г.), я попыталась объяснить сыну, что малышке нужно чуть больше внимания, чем почти взрослому парню. Он соглашался, но переживал. Когда у нас появилась Мария (в октябре 2015 г.), стала ревновать Анечка. Но в этом нет ничего страшного. Главное лекарство - объятия, поцелуи и слова любви. Нельзя позволять детям манипулировать собой.

- Раскройте секрет: как матери троих детей удается так потрясающе выглядеть?

- Какие тут секреты! У нас сложился стереотип, что после родов женщина утрачивает стройность и выглядит непривлекательно. После предыдущих родов я обрела форму без всяких диет! Несколько раз сходила в бассейн. Спорт - это похвально, но для меня куда важнее быть энергетически сильной, вдохновленной.

- Любая женщина ждет от мужчины поступков. Чего ждете Вы?

- Для меня самый важный мужской поступок - способность любить. В этом состоянии мужчина чувствует ответственность за свою женщину.

- Вы часто думаете о будущем?

- Моя жизнь расписана на годы вперед. Успеть бы! Поэтому я принимаю подарки вселенной и не зацикливаюсь на трудностях. Люди постоянно чего-то боятся - старости, бедности… У меня этих страхов нет. Только ленивый человек может бояться будущего.

- Вам никогда не хотелось узнать, что Вас ждет?

- У меня часто бывают предчувствия относительно грядущих событий. Кроме того, я вижу вещие сны. За полгода до того, как я забеременела Аней, мне приснилось, что я жду ребенка. Параллельный мир мне очень близок, но его возможности использую только в благих целях.

По материалам vokrug.tv.

«Жди меня»: интересные факты о телепроекте

• Проект впервые появился на российском телевидении в эфире канала РТР в 1998 году. Тогда он назывался «Ищу тебя». Позже программа была переименована в «Жди меня». Стоит отметить, что проект с 2009 года является международным. Интересен тот факт, что идея помощи людям в поисках близких при помощи СМИ была воплощена еще в Советском Союзе - в 60-х годах подобная передача появилась на радио. Она называлась «Найти человека», а ее ведущей была детская поэтесса Агния Львовна Барто. Программа помогала людям, разлученным войной, отыскать друг друга.

• Актер Игорь Кваша был занят в проекте с самого начала. Позже к нему присоединилась актриса Мария Шукшина, которая проработала в программе 15 лет. В прошлом году она покинула «Жди меня». Вместо нее на программу пришла Ксения Алферова. Игоря Кваши, который все это время был лицом программы, не стало в 2012 году. В качестве ведущих программы «Жди меня» также работали Михаил Ефремов, Егор Бероев, Александр Домогаров, Сергей Никоненко и Чулпан Хаматова. В настоящее время на съемочной площадке вместе с Ксенией Алферовой трудится актер Александр Галибин.

• Сейчас телевизионный проект «Жди меня» трансформировался в национальную службу поиска. В ней работает большое количество волонтеров, которые на безвозмездной основе помогают своим соотечественникам найти друг друга. Данная служба тесно контактирует с Департаментом уголовного розыска МВД РФ. Кроме того, в рамках проекта была собрана огромная база данных по розыску людей, которая размещена на специально созданном портале в Сети.

• За время существования программы люди прислали в редакцию боле 1 500 000 писем, каждое из которых содержало просьбу о помощи в поисках людей. Всего в рамках проекта «Жди меня» было найдено более 150 тысяч человек. В мире осталось только две страны, где передача «Жди меня» не помогает людям искать своих друзей и близких - это островные государства Кабо-Верде и Антигуа и Барбуда.

• В 2010 году программа помогла встретиться людям, которые не виделись на протяжении 85 лет.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Телеканал «Доброе утро».
09.00 Новости.
09.10 «Контрольная закупка».
09.40 «Женский журнал».
09.50 «Жить здорово!». (12+).
10.55 «Модный приговор».
12.00 Новости.
12.15 «Пусть говорят». (16+).
13.25 «Таблетка». (16+).
13.55 «Время покажет». (16+).
15.00 Новости.
15.15 «Время покажет». (16+).
16.00 «Мужское / Женское». (16+).
17.00 «Наедине со всеми». (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.45 «Давай поженимся!». (16+).
19.50 «Пусть говорят». (16+).
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Лестница в небеса». (16+).
23.30 «Вечерний Ургант». (16+).
00.00 «Познер». (16+).
01.00 Ночные новости.
01.20 «Время покажет». (16+).
02.10 «Наедине со всеми». (16+).
03.00 Новости.
03.05 «Наедине со всеми». (16+).
03.15 «Модный приговор».
04.15 «Контрольная закупка».

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 «Утро России».
09.00 Вести.
09.15 «Утро России».
09.55 «О самом главном». Ток-шоу.
11.00 Вести.
11.35 «Вести Оренбуржья».
11.55 Т/с «Тайны следствия». (12+).
14.00 Вести.
14.50 «Вести Оренбуржья».
15.10 Вести. Дежурная часть.
15.25 Х/ф «Место встречи изменить нельзя».
17.00 Вести.
17.30 «Вести Оренбуржья».
17.50 Вести.
18.15 «Прямой эфир». (16+).
19.35 «Вести Оренбуржья».
20.00 Вести.
21.00 Т/с «Ленинград 46». (16+).
23.00 «Честный детектив». (16+).
00.00 Х/ф «Weekend (Уикэнд)». (18+).
02.05 Т/с «Срочно в номер!-2». (12+).
03.05 «Извините, мы не знали, что он невидимый». (12+).
04.05 «Комната смеха».

КУЛЬТУРА

07.00 Канал «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Х/ф «Боксеры».
12.20 «Линия жизни». Александр Домогаров.
13.15 Х/ф «Июльский дождь».
15.00 Новости культуры.
15.10 Х/ф «Сладкая жизнь».
18.00 Исторические концерты. Артур Рубинштейн.
18.55 Д/ф «Влколинец. Деревня на земле волков».
19.15 «Спокойной ночи, малыши!».
19.30 Новости культуры.
19.45 Главная роль.
20.05 «Сати. Нескучная классика...».
20.45 «Живое слово».
21.25 Х/ф «День ангела».
22.35 Д/ф «Станислав Говорухин. Монологи кинорежиссера».
23.30 Новости культуры.
23.45 Худсовет.
23.50 «Энигма. Марис Янсонс».
00.30 Документальная камера. «Кино и опера. От абсолютной условности к относительной безусловности».
01.10 С. Рахманинов. Концерт №1 для фортепиано с оркестром.
01.40 «Наблюдатель».
02.40 Д/ф «Крепость Бахрейн. Жемчужина Персидского залива».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.30 «В своей тарелке». (12+).
07.00 «Итоги недели». (16+).
07.35 Видеоблокнот. (16+).
07.45 М/ф.
08.15 Видеоблокнот. (16+).
08.25 «Фильм про фильм. Гараж или ночь в музее». (12+).
09.10 Комедия «Гараж». (0+).
10.55 Видеоблокнот. (16+).
11.05 Боевик «На гребне волны». (16+).
13.20 «Диалоги». (16+).
14.00 Детектив «Тонкая грань». (16+).
14.50 Видеоблокнот. (16+).
15.00 Новости. (16+).
15.15 Детектив «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». (12+).
16.00 Видеоблокнот. (16+).
16.10 Комедия «Салон красоты». (12+).
17.00 Новости. (16+).
17.15 Комедия «Салон красоты». (12+).
18.20 Видеоблокнот. (16+).
18.30 «В своей тарелке». (12+).
19.00 Новости. (16+).
19.25 Д/с «Родственные узы. От любви до ненависти». (16+).
20.25 Мелодрама «Развод». (16+).
21.30 Новости. (16+).
21.55 Мелодрама «Любимая женщина механика Гаврилова». (12+).
23.20 Д/с «Люди РФ». (12+).
23.50 Видеоблокнот. (16+).
00.00 Новости. (16+).
00.25 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
02.05 Фантастика «Фантастические миры Уэллса». (12+).
03.35 Мелодрама «Развод». (16+).
04.30 Детектив «Тонкая грань». (16+).
05.15 Детектив «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». (12+).

ОРЕН-ТВ

05.00 «Секретные территории». (16+).
06.00 «Документальный проект». (16+).
07.00 «С бодрым утром!». (16+).
07.30 «Утро на ОРЕН-ТВ». (12+).
08.30 «Новости». (16+).
09.00 «Военная тайна с Игорем Прокопенко». (16+).
11.00 «Документальный проект»: «Гибель титанов». (16+).
12.00 «112». (16+).
12.30 «Неделя ОРЕН-ТВ». (16+).
12.55 «Погода на неделю». (12+).
13.00 «Званый ужин». (16+).
14.00 Боевик «Красная планета». (16+).
16.00 «112». (16+).
16.30 «Новости». (16+).
17.00 «Тайны Чапман». (16+).
18.00 «Новости». (16+).
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
19.30 «Новости». (16+).
20.00 Комедия «Особенности национальной охоты». (16+).
22.00 «Водить по-русски». (16+).
23.00 «Новости». (16+).
23.30 «Новости». (16+).
23.55 Т/с «Готэм». (16+).
00.50 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
01.45 «Секретные территории». (16+).
02.40 «Странное дело». (16+).
03.50 «Тайны Чапман». (16+).
04.45 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).

НТВ

05.00 Т/с «Супруги». (16+).
06.00 «Новое утро».
09.00 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+).
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с «Москва. Три вокзала». (16+).
12.00 Суд присяжных. (16+).
13.00 Сегодня.
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
13.50 «Место встречи».
14.55 «Зеркало для героя». (12+).
16.00 Сегодня.
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.00 «Говорим и показываем». (16+).
19.00 Сегодня.
19.40 Боевик «Морские дьяволы. Смерч». (16+).
21.35 Т/с «Перевозчик». (16+).
22.30 «Итоги дня».
22.55 Т/с «Перевозчик». (16+).
23.55 Т/с «Хмуров». (16+).
00.55 «Место встречи». (16+).
02.00 «Следствие ведут...». (16+).
03.00 Т/с «Топтуны». (16+).

СТС

06.00 М/с «Люди в черном». (0+).
07.00 «Взвешенные люди». (16+).
09.00 «Ералаш». (0+).
09.50 «Новая жизнь». (16+).
10.50 Фэнтези «Хроники Нарнии». (0+).
13.30 «Уральские пельмени». «Деревенское». (16+).
14.00 «Уральские пельмени». «Музыкальное». (16+).
14.15 Фэнтези «Хроники Нарнии. Принц Каспиан». (12+).
17.00 Т/с «Кухня». (16+).
19.30 Т/с «Воронины». (16+).
20.00 Т/с «Вечный отпуск». (16+).
21.00 Т/с «Кухня». (12+).
21.30 Т/с «Крыша мира». (16+).
22.00 Комедия «Горько!». (16+).
00.00 «Уральские пельмени». «Деревенское». (16+).
00.30 «Кино в деталях» с Федором Бондарчуком. (18+).
01.30 Боевик «Убить Билла-2». (18+).
04.00 Драмеди «Маргоша». (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).
07.00 «Итоги недели». (16+).
07.30 «6 кадров». (16+).
07.50 «По делам несовершеннолетних». (16+).
09.50 «Давай разведемся!». (16+).
11.50 «Понять. Простить». (16+).
13.00 Детектив «Напарницы». (16+).
15.00 Мелодрама «Брак по завещанию. Возвращение Сандры». (16+).
17.00 Видеоблокнот. (16+).
17.10 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).
17.40 «6 кадров». (16+).
17.50 Видеоблокнот. (16+).
18.00 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
18.10 «Погода на неделю». (12+).
18.15 «Музыкальная версия». (16+).
18.20 «Зовите малышей». (0+).
18.30 «Наше Время». (16+).
18.40 «Тема дня». (12+).
18.45 «Правильный выбор». (16+).
18.50 «Тайный город». (16+).
19.00 Детектив «Напарницы». (16+).
20.00 «Наше Время». (16+).
20.30 Детектив «Напарницы». (16+).
21.30 Д/с «Я его убила». (16+).
22.30 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
22.40 «Погода на неделю». (12+).
22.45 «Дети войны». (12+).
23.00 «Музыкальная версия». (16+).
23.05 «Автогид». (16+).
23.10 «Формула радости». (16+).
23.15 «Я стану королевой». (16+).
23.20 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
23.30 «Наше Время». (16+).
00.00 «6 кадров». (16+).
00.30 Мелодрама «Знахарка». (16+).
02.25 «Кризисный менеджер». (16+)
03.25 Д/с «Я подаю на развод». (16+).
05.25 «6 кадров». (16+).
05.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).

МАТЧ-ТВ

08.30 Д/с «Вся правда про...». (12+).
09.00 Новости.
09.05 Все на Матч!
11.00 Новости.
11.05 «Ты можешь больше!». (16+).
12.05 Новости.
12.10 «Безумный спорт с Александром Пушным». (12+).
12.40 Новости.
12.45 Биатлон. Чемпионат России. Гонка преследования. Трансляция из Ханты-Мансийска.
14.25 Новости.
14.30 Все на Матч!
15.00 Обзор лучших боев. (16+).
18.30 Д/ф «Путь бойца. Александр Поветкин». (16+).
19.00 «Реальный спорт». Смешанные единоборства.
20.00 Специальный репортаж «Закулисье КХЛ». (12+).
20.30 «Континентальный вечер».
21.30 Хоккей. КХЛ. Финал конференции «Запад». СКА (Санкт-Петербург) - ЦСКА. Прямая трансляция.
00.00 «Спортивный интерес».
01.00 Д/ф «Место силы». (12+).
01.30 Все на Матч!
02.15 Д/ф «Золотые годы «Никс». (16+).
03.15 «Март в истории спорта». (12+).
03.25 Хоккей. Чемпионат мира. Женщины. Россия - Финляндия. Прямая трансляция из Канады.
06.00 Баскетбол Единая лига ВТБ. «Химки» - «Зенит». (Санкт-Петербург).
08.00 Д/ф «Путь бойца. Александр Поветкин». (16+).

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.05 Комедия «Она Вас любит!».
09.45 Детектив «Двойной обгон». (16+).
11.30 События.
11.50 «Постскриптум». (16+).
12.50 «В центре событий». (16+).
13.55 «Линия защиты. Серпом по молоту». (16+).
14.30 События.
14.50 Городское собрание. (12+).
15.40 Х/ф «Сережка Казановы». (12+).
17.30 События.
17.40 Т/с «Гетеры майора Соколова». (16+).
19.40 События.
20.00 «Право голоса». (16+).
21.45 Петровка, 38. (16+).
22.00 События.
22.30 «Выстрел в голову». Специальный репортаж. (16+).
23.05 Без обмана. «Змеиный супчик». (16+).
00.00 События.
00.30 Х/ф «Отдам жену в хорошие руки». (16+).
02.10 Д/ф «Признания нелегала». (12+).
03.00 Детектив «Саквояж со светлым будущим». (12+).
04.40 Д/ф «Шаг навстречу смерти. Шаг навстречу жизни». (16+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 Сейчас.
06.10 Утро на «5». (6+).
09.30 «Место происшествия».
10.00 Сейчас.
10.30 Т/с «Убойная сила». (16+).
12.00 Сейчас.
12.30 Т/с «Убойная сила». (16+).
15.30 Сейчас.
16.00 Т/с «Убойная сила». (16+).
18.30 Сейчас.
19.00 Т/с «Детективы». (16+).
20.20 Т/с «След». (16+).
22.00 Сейчас.
22.25 Т/с «Последний мент». (16+).
23.15 «Момент истины». (16+).
00.10 «Место происшествия. О главном». (16+).
01.10 «День ангела». (0+).
01.35 Т/с «Детективы». (16+).

ЧЕ

08.00 Техноигрушки. (16+).
09.30 Секреты спортивных достижений. (16+).
10.30 «Дорожные войны». (16+).
11.30 Т/с «Солдаты». (12+).
16.30 Утилизатор. (12+).
17.30 «Дорожные войны». (16+).
17.50 Комедия «Жмурки». (16+).
20.00 «КВН на бис». (16+).
21.00 Т/с «Восьмидесятые». (16+).
22.00 «КВН. Высший балл». (16+).
23.00 «КВН на бис». (16+).
23.30 Бегущий косарь. (12+).
00.00 «+100500». (16+).
01.00 Триллер «Во все тяжкие». (18+).
03.00 Х/ф «Фарго-2». (18+).
04.00 Триллер «Большой взрыв». (16+).
05.55 Триллер «Невидимый». (16+).

ТНТ

07.00, 08.05, 08.30, 08.50, 14.00, 14.20, 19.00, 19.20 «Инструкция по применению». (16+).
07.05, 07.30, 08.45 «Утренний марафон». (16+).
07.10 «Тайный город». (16+).
07.25 «Автодром информ». (16+).
07.35 «Правильный выбор». (16+).
07.40 «Наше Время». (16+).
08.10 «Правильный выбор». (16+).
08.15 «ГТО». (16+).
08.35 «Автогид». (16+).
08.40 «Заметки гурмана». (16+).
09.00 «Дом-2. Lite». (16+).
10.20 Комедия «Близнецы». (12+).
12.25 «Холостяк». (16+).
14.05 «Кино». (16+).
14.30 «Битва экстрасенсов». (16+).
16.00 Т/с «Универ. Новая общага». (16+).
18.00 Т/с «Интерны». (16+).
19.05 «Формула качества». (16+).
19.10 «Формула радости». (16+).
19.15 «Заметки гурмана». (16+).
19.30 Т/с «Интерны». (16+).
20.00 Т/с «Универ. Новая общага». (16+).
21.00 «Комеди Клаб». (16+).
22.00 Комедия «Полицейский с Рублевки». (16+).
23.00 «Дом 2. Город любви». (16+).
00.00 «Дом-2. После заката». (16+).
01.00 Драма «Бубен, барабан». (16+).
02.55 Т/с «Нашествие». (12+).
03.45 Т/с «Терминатор: Битва за будущее 1». (16+).
04.40 Т/с «Парк Авеню, 666». (16+).
05.30 Боевик «Живая мишень». (16+).
06.25 «Женская лига: парни, деньги и любовь». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 Д/с «Оружие XX века». (12+).
06.20 Т/с «Родина ждет». (12+).
09.00 Новости дня.
09.15 Т/с «Родина ждет». (12+).
12.00 Военные новости.
12.05 Т/с «Родина ждет». (12+).
13.15 Т/с «На углу, у Патриарших...». (16+).
16.00 Военные новости.
16.05 Т/с «На углу, у Патриарших...». (16+).
18.30 Д/с «Русские саперы. Повелители взрыва». (12+).
19.20 «Специальный репортаж». (12+).
19.45 «Теория заговора». (12+).
20.05 Т/с «Ловушка». (16+).
22.05 Новости дня.
22.30 «Звезда на «Звезде» с Леонидом Якубовичем. (6+).
23.15 Х/ф «След в океане». (12+).
01.00 Д/ф «Линия фронта». (18+).
01.45 Х/ф «Эскадрон гусар летучих». (12+).
05.05 Х/ф «Ретивый поросенок».

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Телеканал «Доброе утро».
09.00 Новости.
09.10 «Контрольная закупка».
09.40 «Женский журнал».
09.50 «Жить здорово!». (12+).
10.55 «Модный приговор».
12.00 Новости.
12.15 «Пусть говорят». (16+).
13.25 «Таблетка». (16+).
13.55 «Время покажет». (16+).
15.00 Новости.
15.15 «Время покажет». (16+).
16.00 «Мужское / Женское». (16+).
17.00 «Наедине со всеми». (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.45 «Давай поженимся!». (16+).
19.50 «Пусть говорят». (16+).
21.00 «Время».
21.20 Х/ф «Ворошиловский стрелок». (12+).
22.55 «Черная кошка» Станислава Говорухина». (12+).
00.00 Футбол. Товарищеский матч. Сборная Франции - сборная России. Прямой эфир.
02.05 «Время покажет». (16+).
03.00 Новости.
03.05 «Наедине со всеми». (16+).
04.00 «Таблетка». (16+).
04.30 «Контрольная закупка».

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 «Утро России».
09.00 Вести.
09.15 «Утро России».
09.55 «О самом главном». Ток-шоу.
11.00 Вести.
11.35 «Вести Оренбуржья».
11.55 Т/с «Тайны следствия». (12+).
14.00 Вести.
14.50 «Вести Оренбуржья».
15.10 Вести. Дежурная часть.
15.25 Х/ф «Место встречи изменить нельзя».
17.00 Вести.
17.30 «Вести Оренбуржья».
17.50 Вести.
18.15 «Прямой эфир». (16+).
19.35 «Вести Оренбуржья».
20.00 Вести.
21.00 Т/с «Ленинград 46». (16+).
22.55 Вести.Doc. Д/ф «Миропорядок». (12+).
00.45 «Бабий бунт. Да здравствует феминизм!». «Приключения тела. Испытание болью». (12+).
02.20 Т/с «Срочно в номер!-2». (12+).
03.15 «Барнео. Курорт для настоящих мужчин». (12+).
04.15 «Комната смеха».

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Х/ф «День ангела».
12.30 Д/ф «Антуан Лоран Лавуазье».
12.40 Документальная камера. «Кино и опера. От абсолютной условности к относительной безусловности».
13.20 «Пятое измерение».
13.50 Х/ф «Жил-был настройщик...».
15.00 Новости культуры.
15.10 «Живое слово».
15.50 Д/ф «Петербургские интеллигенты. Тамара Петкевич».
16.20 Д/ф «Молнии рождаются на земле. Телевизионная система «Орбита».
17.05 «Острова». Майя Меркель.
17.45 Исторические концерты. Тереза Берганца.
18.45 Д/с «Завтра не умрет никогда». «Из чего строить будущее?».
19.15 «Спокойной ночи, малыши!».
19.30 Новости культуры.
19.45 Главная роль.
20.05 Искусственный отбор.
20.45 «Живое слово».
21.25 Власть факта. Была ли Киевская Русь?
22.10 Д/с «Космос - путешествие в пространстве и времени».
23.00 «Те, с которыми я...». (16+).
23.30 Новости культуры.
23.45 Худсовет.
23.50 Критик. «Как говорить о войне?. «Бег» - театр им. Евг. Вахтангова, «19. 14» - МХТ им. А.П. Чехова».
00.30 Х/ф «Жил-был настройщик...».
01.40 Д/ф «Монастырь святой Екатерины на горе Синай».
01.55 Х/ф «Электрический дом». «Бледнолицый».
02.40 Д/ф «Сан-Марино. Свободный край в Апеннинах».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 Новости. (16+).
06.30 «В своей тарелке». (12+).
07.00 Новости. (16+).
07.15 Видеоблокнот. (16+).
07.25 М/ф.
08.00 Новости. (16+).
08.15 Видеоблокнот. (16+).
08.25 Д/с «Родственные узы. От любви до ненависти». (16+).
09.10 Драма «Осведомленный источник в Москве». (16+).
11.10 Видеоблокнот. (16+).
11.20 Драма «Осведомленный источник в Москве». (16+).
13.20 «Диалоги». (16+).
14.00 Детектив «Тонкая грань». (16+).
14.50 Видеоблокнот. (16+).
15.00 Новости. (16+).
15.15 Детектив «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». (12+).
16.00 Видеоблокнот. (16+).
16.10 Фантастика «Фантастические миры Уэллса». (12+).
17.00 Новости. (16+).
17.15 Фантастика «Фантастические миры Уэллса». (12+).
18.20 Видеоблокнот. (16+).
18.30 «В своей тарелке». (12+).
19.00 Новости. (16+).
19.25 «Обратная связь». (16+).
20.25 Мелодрама «Развод». (16+).
21.30 Новости. (16+).
21.55 Комедия «Сергеев ищет Сергеева». (12+).
23.20 Д/с «Люди РФ». (12+).
23.50 Видеоблокнот. (16+).
00.00 Новости. (16+).
00.25 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
02.05 Фантастика «Фантастические миры Уэллса». (12+).
03.35 Мелодрама «Развод». (16+).
04.30 Детектив «Тонкая грань». (16+).
05.15 Детектив «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». (12+).

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
06.00 «Документальный проект». (16+).
07.00 «С бодрым утром!». (16+).
07.30 «Утро на ОРЕН-ТВ». (12+).
08.30 «Новости». (16+).
09.00 «Военная тайна с Игорем Прокопенко». (16+).
11.00 «Документальный проект»: «Тайны Иуды». (16+).
12.00 «112». (16+).
12.30 «Диалог». (16+).
13.00 «Званый ужин». (16+).
14.00 Комедия «Особенности национальной охоты». (16+).
15.55 «112». (16+).
16.30 «Новости». (16+).
17.00 «Тайны Чапман». (16+).
18.00 «Новости». (16+).
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
19.30 «Новости». (16+).
20.00 Комедия «Особенности национальной рыбалки». (16+).
22.00 «Водить по-русски». (16+).
23.00 «Новости». (16+).
23.30 «Новости». (16+).
23.55 Т/с «Готэм». (16+).
00.50 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
01.45 «Секретные территории». (16+).
02.40 «Странное дело». (16+).
03.50 «Тайны Чапман». (16+).
04.45 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).

НТВ

05.00 Т/с «Супруги». (16+).
06.00 «Новое утро».
09.00 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+).
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с «Москва. Три вокзала». (16+).
12.00 Суд присяжных. (16+).
13.00 Сегодня.
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
13.50 «Место встречи».
14.55 «Зеркало для героя». (12+).
16.00 Сегодня.
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.00 «Говорим и показываем». (16+).
19.00 Сегодня.
19.40 Боевик «Морские дьяволы. Смерч». (16+).
21.35 Т/с «Перевозчик». (16+).
22.30 «Итоги дня».
22.55 Т/с «Перевозчик». (16+).
23.55 Т/с «Хмуров». (16+).
00.55 «Место встречи». (16+).
02.00 Главная дорога. (16+).
02.40 Дикий мир. (0+).
03.05 Т/с «Топтуны». (16+).

СТС

06.00 М/с «Люди в черном». (0+).
06.55 М/с «Шоу Тома и Джерри». (0+).
07.05 М/с «Смешарики». (0+).
07.30 М/с «Приключения Тайо». (0+).
08.05 Т/с «Зачарованные». (16+).
09.00 «Ералаш». (0+).
09.40 Комедия «Горько!». (16+).
11.35 Шоу «Уральских пельменей». «По уши в ЕГЭ». (16+).
13.00 «Уральские пельмени». «Офисный планктон». (16+).
13.30 «Уральские пельмени». «Музыкальное». (16+).
14.00 Т/с «Воронины». (16+).
16.30 Т/с «Крыша мира». (16+).
17.00 Т/с «Кухня». (16+).
19.30 Т/с «Воронины». (16+).
20.00 Т/с «Вечный отпуск». (16+).
21.00 Т/с «Кухня». (12+).
21.30 Т/с «Крыша мира». (16+).
22.00 Комедия «Горько!-2». (16+).
23.50 «Уральские пельмени». «Экспериментальный юмор». (16+).
00.00 «Уральские пельмени». «Офисный планктон». (16+).
00.30 Шоу «Уральских пельменей». «По уши в ЕГЭ». (16+).
01.55 Драмеди «Маргоша». (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).
07.00 Видеоблокнот. (16+).
07.10 Новости. (16+).
07.30 «6 кадров». (16+).
07.50 «По делам несовершеннолетних». (16+).
09.50 «Давай разведемся!». (16+).
11.50 «Понять. Простить». (16+).
13.00 Детектив «Напарницы». (16+).
15.00 Мелодрама «Брак по завещанию. Танцы на углях». (16+).
17.00 Видеоблокнот. (16+).
17.10 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).
17.35 «Поехали!». (12+).
17.50 Видеоблокнот. (16+).
18.00 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
18.10 «Музыкальная версия». (16+).
18.20 «Зовите малышей». (0+).
18.30 «Наше Время». (16+).
18.40 «Правильный выбор». (16+).
18.45 «Тайный город». (16+).
18.55 «Музыкальная версия». (16+).
19.00 Детектив «Напарницы». (16+).
20.00 «Наше Время». (16+).
20.30 Детектив «Напарницы». (16+).
21.30 Д/с «Я его убила». (16+).
22.30 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
22.40 «Правильный выбор». (16+).
22.45 «Музыкальная версия». (16+).
22.50 «Оренбург-Орынбор. 6500 км». (16+).
23.05 «ГТО». (16+).
23.20 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
23.30 «Наше Время». (16+).
00.00 «6 кадров». (16+).
00.30 Мелодрама «Знахарка». (16+).
02.25 «Кризисный менеджер». (16+)
03.25 Д/с «Я подаю на развод». (16+).
05.25 «6 кадров». (16+).
05.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).

МАТЧ-ТВ

08.30 «Великие футболисты. Иньеста». (12+).
09.00 Новости.
09.05 Все на Матч!
11.00 Новости.
11.05 «Ты можешь больше!». (16+).
12.05 Новости.
12.10 «Анатомия спорта с Эдуардом Безугловым». (16+).
12.40 Новости.
12.45 «Спортивный интерес». (16+).
13.45 Новости.
13.50 Биатлон. Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины. Прямая трансляция из Ханты-Мансийска.
14.50 Новости.
14.55 Все на Матч!
15.50 Биатлон. Чемпионат России. Эстафета. Женщины. Прямая трансляция из Ханты-Мансийска.
17.30 «Дублер». (12+).
18.00 Новости.
18.05 Все на Матч!
18.55 Хоккей. КХЛ. Финал конференции «Восток». «Салават Юлаев». (Уфа) - «Металлург». (Магнитогорск). Прямая трансляция.
21.35 Специальный репортаж «Молодежная сборная».
21.55 Футбол. Чемпионат Европы-2017. Молодежные сборные. Отборочный турнир. Россия - Германия. Прямая трансляция.
00.00 Футбол. Товарищеский матч. Шотландия - Дания. Прямая трансляция.
02.00 Все на Матч!
02.40 Волейбол. Кубок ЕКВ. Женщины. Финал. «Галатасарай». (Турция) - «Динамо». (Краснодар, Россия).
04.40 Волейбол. Кубок ЕКВ. Мужчины. Финал.
06.40 Д/с «1+1». (16+).
06.55 Специальный репортаж «Неженский спорт». (12+).
07.25 Хоккей. Чемпионат мира. Женщины. Россия - Канада. Прямая трансляция из Канады.

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.05 «Доктор И...». (16+).
08.40 Х/ф «Артистка». (12+).
10.40 Д/ф «Александр Абдулов. Роман с жизнью». (12+).
11.30 События.
11.50 Детектив «Пуаро Агаты Кристи». (12+).
13.40 «Мой герой». (12+).
14.30 События.
14.50 Без обмана. «Змеиный сунчик». (16+).
15.40 Х/ф «Сережка Казановы». (12+).
17.30 Город новостей.
17.40 Т/с «Гетеры майора Соколова». (16+).
19.40 События.
20.00 «Право голоса». (16+).
21.45 Петровка, 38. (16+).
22.00 События.
22.30 «Осторожно, мошенники!». (16+).
23.05 «Прощание. Людмила Гурченко». (12+).
00.00 События. 25-й час.
00.30 «Право знать!».(16+).
01.45 Детектив «Двойной обгон». (16+).
03.10 Детектив «Саквояж со светлым будущим». (12+).
04.50 Д/ф «За гранью тишины. Инфразвук-убийца». (12+).
05.30 Тайны нашего кино. «Мачеха». (12+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 Сейчас.
06.10 Утро на «5». (6+).
09.30 «Место происшествия».
10.00 Сейчас.
10.30 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела». (16+).
12.00 Сейчас.
12.30 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела». (16+)
15.30 Сейчас.
16.00 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела». (16+).
18.30 Сейчас.
19.00 Т/с «Детективы». (16+).
20.20 Т/с «След». (16+).
22.00 Сейчас.
22.25 Т/с «Последний мент». (16+).
23.15 Т/с «След». (16+).
00.00 Х/ф «Добровольцы». (12+).
01.55 Х/ф «Горячий снег». (12+).
04.00 Боевик «Проект «Альфа». (12+).

ЧЕ

08.00 Секреты спортивных достижений. (16+).
09.00 Что было дальше? (16+).
10.00 Бегущий косарь. (12+).
10.30 «Дорожные войны». (16+).
11.30 Т/с «Солдаты». (12+).
16.30 Утилизатор. (12+).
17.30 «Дорожные войны». (16+).
18.25 Комедия «Мама, не горюй». (16+).
20.00 Т/с «Восьмидесятые». (16+).
22.00 «КВН. Высший балл». (16+).
23.00 «КВН на бис». (16+).
23.30 Бегущий косарь. (12+).
00.00 «+100500». (16+).
01.00 Триллер «Во все тяжкие». (18+).
03.00 Х/ф «Фарго-2». (18+).
04.05 Боевик «Баллистика. Экс против Сивер». (16+).
05.50 Боевик «Нокаут». (16+).
07.30 Техноигрушки. (16+).

ТНТ

07.00, 08.05, 08.30, 08.50, 14.00, 14.20, 19.00, 19.20 «Инструкция по применению». (16+).
07.05, 08.45 «Утренний марафон». (16+).
07.10 «Зовите малышей». (0+).
07.20 «Заметки гурмана». (16+).
07.25 «Специальный репортаж». (16+).
07.35 «Автогид». (16+).
07.40 «Наше Время». (16+).
08.10, 08.35 «Правильный выбор». (16+).
08.15 «ГТО». (16+).
08.40 «Новое предложение». (16+).
09.00 «Дом-2. Lite». (16+).
09.50 Боевик «Охотники на гангстеров». (16+).
12.00 «Танцы. Битва сезонов». (16+).
14.05 «Правильный выбор». (16+).
14.10 «Заметки гурмана». (16+).
14.15 «Автодром информ». (16+).
14.30 «Битва экстрасенсов». (16+).
16.00 Т/с «Универ. Новая общага». (16+).
18.00 Т/с «Интерны». (16+).
19.05 «Право на жизнь». (16+).
19.10 «Один день». (16+).
19.30 Т/с «Интерны». (16+).
20.00 Т/с «Универ. Новая общага». (16+).
21.00 «Комеди Клаб». (16+).
22.00 Комедия «Полицейский с Рублевки». (16+).
23.00 «Дом 2. Город любви». (16+).
00.00 «Дом-2. После заката». (16+).
01.00 Драма «Коктебель». (12+).
03.05 Т/с «Нашествие». (12+).
04.00 Т/с «Терминатор: Битва за будущее 1». (16+).
04.50 Т/с «Парк Авеню, 666». (16+).
05.40 Боевик «Живая мишень». (16+).
06.15 «Женская лига: парни, деньги и любовь». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 Д/с «Победоносцы». (6+).
06.25 Х/ф «Приказано взять живым». (12+).
08.10 Х/ф «Непобедимый». (6+).
09.00 Новости дня.
09.15 Х/ф «Непобедимый». (6+).
10.00 Т/с «Ловушка». (16+).
12.00 Военные новости.
12.05 «Процесс». (12+).
13.05 «Специальный репортаж». (12+).
13.40 Т/с «На углу, у Патриарших-2». (16+).
16.00 Военные новости.
16.05 Т/с «На углу, у Патриарших-2». (16+).
18.30 Д/с «Русские саперы. Повелители взрыва». (12+).
19.20 «Легенды армии». (12+).
20.05 Т/с «Ловушка». (16+).
22.05 Новости дня.
22.30 «Звезда на «Звезде» с Леонидом Якубовичем. (6+).
23.15 Х/ф «Шел четвертый год войны...». (12+).
01.00 Х/ф «Простая история».
02.50 Х/ф «Старший сын». (6+).
05.35 Х/ф «Термометр».

Владимир Семенович ***Знахарь***

Снимет порчу, сглаз, испуг, «венец безбрачия»
Вернет любимую (-го), отвернет соперницу (-ка)
Поможет избавиться от радикулита, остеохондроза, алкоголизма, импотенции, лишнего веса, бесплодия.
Привлечет успех к вашему бизнесу.

г. Оренбург, ул. Салмышская, 16/1 (нулевой этаж)
тел. (3532) 25-66-35

Номер св-ва 003032886.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

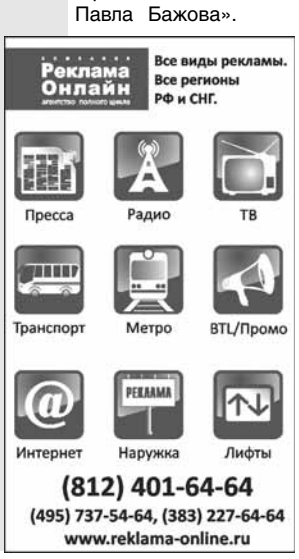
05.00 Телеканал «Доброе утро».
09.00 Новости.
09.10 «Контрольная закупка».
09.40 «Женский журнал».
09.50 «Жить здорово!». (12+).
10.55 «Модный приговор».
12.00 Новости.
12.15 «Пусть говорят». (16+).
13.25 «Таблетка». (16+).
13.55 «Время покажет». (16+).
15.00 Новости.
15.15 «Время покажет». (16+).
16.00 «Мужское / Женское». (16+).
17.00 «Наедине со всеми». (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.45 «Давай поженимся!». (16+).
19.50 «Пусть говорят». (16+).
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Лестница в небеса». (16+).
23.40 «Вечерний Ургант». (16+).
00.15 Ночные новости.
00.30 «Политика». (16+).
01.40 «Наедине со всеми». (16+).
02.35 «Время покажет». (16+).
03.00 Новости.
03.05 «Время покажет». (16+).
03.25 «Модный приговор».
04.25 «Контрольная закупка».

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 «Утро России».
09.00 Вести.
09.15 «Утро России».
09.55 «О самом главном». Ток-шоу.
11.00 Вести.
11.35 «Вести Оренбуржья».
11.55 Т/с «Тайны следствия». (12+).
14.00 Вести.
14.50 «Вести Оренбуржья».
15.10 Вести. Дежурная часть.
15.25 Х/ф «Место встречи изменить нельзя».
17.00 Вести.
17.30 «Вести Оренбуржья».
17.50 Вести.
18.15 «Прямой эфир». (16+).
19.35 «Вести Оренбуржья».
20.00 Вести.
21.00 Т/с «Ленинград 46». (16+).
22.55 «Специальный корреспондент». (16+).
00.40 «Арифметика террора». «Как оно есть. Сахар». (12+).
02.50 Т/с «Срочно в номер!-2». (12+).
03.50 «Комната смеха».
04.45 Вести. Дежурная часть.

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Х/ф «Электрический дом». «Бледнолицый».
12.10 «Энигма. Марис Янсонс».
12.50 «Красуйся, град Петров!» «Ансамбль Дворцовой площади и арка Главного штаба».
13.20 Д/ф «Советский сказ Павла Бажова».
13.50 Х/ф «Без году неделя».
15.00 Новости культуры.
15.10 «Живое слово».
15.50 Д/ф «Петербургские интеллигенты. Сергей Слонимский».
16.20 Д/с «Космос - путешествие в пространстве и времени».
17.05 «Больше, чем любовь». Александр Митта.
17.45 Исторические концерты. Байрон Дженис.
18.45 Д/с «Завтра не умрет никогда». «Битва за умы».
19.15 «Спокойной ночи, малыши!».
19.30 Новости культуры.
19.45 Главная роль.
20.05 «Абсолютный слух».
20.50 Александр Чайковский. Трансляция юбилейного вечера.
23.00 «Те, с которыми я...». (16+).
23.30 Новости культуры.
23.45 Худсовет.
23.50 «Факультет ненужных вещей». «Одинокая толпа».
00.20 Х/ф «Без году неделя».
01.30 Д/ф «И оглянулся я на дела мои...».
01.55 Х/ф «Видения». «Любовное гнездышко».
02.40 Д/ф «Зал Столетия во Вроцлаве. Здание будущего».



ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 Новости. (16+).
06.30 «В своей тарелке». (12+).
07.00 Новости. (16+).
07.15 Видеоблокнот. (16+).
07.25 М/ф.
08.00 Новости. (16+).
08.15 Видеоблокнот. (16+).
08.25 Д/с «Люди РФ». (12+).
08.55 Мелодрама «Любимая женщина механика Гаврилова». (12+).
10.25 Видеоблокнот. (16+).
10.35 Комедия «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен». (0+).
11.55 «Фильм про фильм. Гараж или ночь в музее». (12+).
13.00 «Обратная связь». (16+).
14.00 Детектив «Тонкая грань». (16+).
14.50 Видеоблокнот. (16+).
15.00 Новости. (16+).
15.15 Детектив «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». (12+).
16.00 Видеоблокнот. (16+).
16.10 Фантастика «Фантастические миры Уэллса». (12+).
17.00 Новости. (16+).
17.15 Фантастика «Фантастические миры Уэллса». (12+).
18.20 Видеоблокнот. (16+).
18.30 «В своей тарелке». (12+).
19.00 Новости. (16+).
19.25 Д/с «Факультатив. История». (12+).
20.25 Мелодрама «Развод». (16+).
21.30 Новости. (16+).
21.55 Комедия «Саша-Сашенька». (16+).
23.20 Д/с «Люди РФ». (12+).
23.50 Видеоблокнот. (16+).
00.00 Новости. (16+).
00.25 Триллер «Знамение». (16+).
02.35 Фантастика «Фантастические миры Уэллса». (12+).
04.30 Детектив «Тонкая грань». (16+).
05.15 Детектив «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». (12+).

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
06.00 «Документальный проект». (16+).
07.00 «С бодрым утром!». (16+).
07.30 «Утро на ОРЕН-ТВ». (12+).
08.30 «Новости». (16+).
09.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
11.00 «Документальный проект»: «Сон. Тайная власть». (16+).
12.00 «112». (16+).
12.30 «Новости». (16+). «Астропрогноз». (16+).
13.00 «Званый ужин». (16+).
14.00 Комедия «Особенности национальной рыбалки». (16+).
15.55 «112». (16+).
16.30 «Новости». (16+).
17.00 «Тайны Чапман». (16+).
18.00 «Новости». (16+).
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
19.30 «Новости». (16+).
20.00 Комедия «Особенности национальной политики». (16+).
21.40 Комедия «Особенности подледного лова». (16+).
23.00 «Новости». (16+).
23.30 «Новости». (16+).
23.55 Т/с «Готэм». (16+).
00.50 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
01.45 «Секретные территории». (16+).
02.40 «Странное дело». (16+).
03.50 «Тайны Чапман». (16+).
04.45 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).

НТВ

05.00 Т/с «Супруги». (16+).
06.00 «Новое утро».
09.00 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+).
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с «Москва. Три вокзала». (16+).
12.00 Суд присяжных. (16+).
13.00 Сегодня.
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
13.50 «Место встречи».
14.55 «Зеркало для героя». (12+).
16.00 Сегодня.
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.00 «Говорим и показываем». (16+).
19.00 Сегодня.
19.40 Боевик «Морские дьяволы. Смерч». (16+).
21.35 Т/с «Перевозчик». (16+).
22.30 «Итоги дня».
22.55 Т/с «Перевозчик». (16+).
23.55 Т/с «Хмуров». (16+).
00.55 «Место встречи». (16+).
02.00 Квартирный вопрос. (0+).
03.05 Т/с «Топтуны». (16+).

СТС

06.00 М/с «Люди в черном». (0+).
06.55 М/с «Шоу Тома и Джерри». (0+).
07.05 М/с «Смешарики». (0+).
07.30 М/с «Приключения Тайо». (0+).
08.05 Т/с «Зачарованные». (16+).
09.00 «Ералаш». (0+).
09.40 Комедия «Горько!-2». (16+).
11.30 Шоу «Уральских пельменей». «Гори оно все... Конем!». (16+).
13.00 «Уральские пельмени». «Свадебное». (16+).
13.30 «Уральские пельмени». «Экспериментальный юмор». (16+).
14.00 Т/с «Воронины». (16+).
16.30 Т/с «Крыша мира». (16+).
17.00 Т/с «Кухня». (16+).
19.30 Т/с «Воронины». (16+).
20.00 Т/с «Вечный отпуск». (16+).
21.00 Т/с «Кухня». (12+).
21.30 Т/с «Крыша мира». (16+).
22.00 Комедия «Гороскоп на удачу». (12+).
23.50 «Уральские пельмени». «Лучшее от Андрея Рожкова». (16+).
00.00 «Уральские пельмени». «Свадебное». (16+).
00.30 Шоу «Уральских пельменей». «Гори оно все... Конем!». (16+).
02.00 Драмеди «Маргоша». (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).
07.00 Видеоблокнот. (16+).
07.10 Новости. (16+).
07.30 «6 кадров». (16+).
07.50 «По делам несовершеннолетних». (16+).
09.50 «Давай разведемся!». (16+).
11.50 «Понять. Простить». (16+).
13.00 Детектив «Напарницы». (16+).
15.00 Мелодрама «Брак по завещанию. Танцы на углях». (16+).
17.00 Видеоблокнот. (16+).
17.10 «Обратная связь». (16+).
18.00 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
18.10 «Музыкальная версия». (16+).
18.20 «Зовите малышей». (0+).
18.30 «Наше Время». (16+).
18.40 «Тема дня». (12+).
18.45 «Правильный выбор». (16+).
18.50 «Тайный город». (16+).
19.00 Мелодрама «Люба. Любовь». (16+).
20.00 «Наше Время». (16+).
20.30 Мелодрама «Люба. Любовь». (16+).
21.30 Д/с «Я его убила». (16+).
22.30 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
22.40 «Автогид». (16+).
22.45 «Преступление века. (16+).
23.00 «Оренбург.Ру». (16+).
23.05 «Право на жизнь». (16+).
23.10 «Один день». (16+).
23.20 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
23.30 «Наше Время». (16+).
00.00 «6 кадров». (16+).
00.30 Комедия «Трижды о любви». (16+)
02.15 «Кризисный менеджер». (16+)
03.15 Мелодрама «Люба. Любовь». (16+).
05.05 «6 кадров». (16+).
05.15 «Тайны еды». (16+).
05.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).

МАТЧ-ТВ

07.25 Хоккей. Чемпионат мира. Женщины. Россия - Канада. Прямая трансляция из Канады.
10.00 Новости.
10.05 Все на Матч!
11.00 Новости.
11.05 «Ты можешь больше!». (16+).
12.05 Новости.
12.10 Д/ф «Место силы». (12+).
12.40 Новости.
12.45 Д/с «Лицом к лицу. Англия». (12+).
13.15 Специальный репортаж «Чемпионат мира по фигурному катанию».
13.45 «Реальный спорт». Фигурное катание.
14.45 Футбол. Товарищеский матч. Бельгия - Португалия.
16.45 Новости.
16.50 Все на Матч!
17.20 Биатлон. Чемпионат России. Масс-старт. Женщины. Прямая трансляция из Ханты-Мансийска.
18.10 Новости.
18.15 Все на Матч!
18.50 Биатлон. Чемпионат России. Эстафета. Мужчины. Прямая трансляция из Ханты-Мансийска.
20.30 Фигурное катание. Чемпионат мира. Танцы на льду. Короткая программа. Прямая трансляция из США.
00.20 Новости.
00.30 «Культ тура». (16+).
01.00 Все на Матч!
01.45 Фигурное катание. Чемпионат мира. Танцы на льду. Короткая программа. Трансляция из США.
03.15 Фигурное катание. Чемпионат мира. Мужчины. Короткая программа. Прямая трансляция из США.
08.00 «Великие моменты в спорте». (12+).

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.05 «Доктор И...». (16+).
08.40 Х/ф «Карьера Димы Горина».
10.40 Д/ф «Изношенное сердце Александра Демьяненко». (12+).
11.30 События.
11.50 Детектив «Пуаро Агаты Кристи». (12+).
13.40 «Мой герой». (12+).
14.30 События.
14.50 «Прощание. Людмила Гурченко». (12+).
15.40 Х/ф «Билет на двоих». (16+).
17.30 Город новостей.
17.40 Т/с «Гетеры майора Соколова». (16+).
19.40 События.
20.00 «Право голоса». (16+).
21.45 Петровка, 38. (16+).
22.00 События.
22.30 Линия защиты. (16+).
23.05 «Советские мафии. Генерал конфет и сосисок». (16+).
00.00 События. 25-й час.
00.25 «Русский вопрос». (12+).
01.10 Детектив «Пуаро Агаты Кристи». (12+).
02.00 Х/ф «Чемпион мира». (6+).
03.25 Комедия «Банзай!». (6+).
04.45 Д/ф «Фальшак». (16+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 Сейчас.
06.10 Утро на «5». (6+).
09.30 «Место происшествия».
10.00 Сейчас.
10.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
12.00 Сейчас.
12.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
15.30 Сейчас.
16.00 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.30 Сейчас.
19.00 Т/с «Детективы». (16+).
20.20 Т/с «След». (16+).
22.00 Сейчас.
22.25 Т/с «Последний мент». (16+).
23.15 Т/с «След». (16+).
00.00 Комедия «Калачи». (12+).
01.40 Комедия «На кого Бог пошлет». (16+).
03.15 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела». (16+).

ЧЕ

08.00 Секреты спортивных достижений. (16+).
09.00 Что было дальше? (16+).
10.00 Бегущий косарь. (12+).
10.30 «Дорожные войны». (16+).
12.05 Боевик «Агент национальной безопасности». (12+).
16.30 Утилизатор. (12+).
17.30 «Дорожные войны». (16+).
17.50 Комедия «Мама, не горюй-2». (16+).
20.00 Т/с «Восьмидесятые». (16+).
22.00 «КВН. Высший балл». (16+).
23.00 «КВН на бис». (16+).
23.30 Бегущий косарь. (12+).
00.00 «+100500». (16+).
01.00 Триллер «Во все тяжкие». (18+).
03.00 Х/ф «Фарго-2». (18+).
04.00 Приключения «Геракл». (0+).
07.45 «100 великих». (16+).

ТНТ

07.00, 08.05, 08.30, 08.50, 14.00, 14.20, 19.00, 19.20 «Инструкция по применению». (16+).
07.05, 08.45 «Утренний марафон». (16+).
07.10 «Зовите малышей». (0+).
07.20 «ГТО». (16+).
07.40 «Наше Время». (16+).
08.10 «Автогид». (16+).
08.15 «Новое предложение». (16+).
08.20, 08.35 «Правильный выбор». (16+).
08.25 «Заметки гурмана». (16+).
08.40 «Специальный репортаж». (16+).
09.00 «Дом-2. Lite». (16+).
09.55 Драма «Великий Гэтсби». (16+).
12.25 «Экстрасенсы ведут расследование». (16+).
14.05 «Правильный выбор». (16+).
14.10 «Заметки гурмана». (16+).
14.15 «Новое предложение». (16+).
14.30 «Битва экстрасенсов». (16+).
16.00 Т/с «Универ. Новая общага». (16+).
18.00 Т/с «Интерны». (16+).
19.05 «Автодром информ». (16+).
19.10 «Правильный выбор». (16+).
19.30 Т/с «Интерны». (16+).
20.00 Т/с «Универ. Новая общага». (16+).
21.00 «Комеди Клаб». (16+).
22.00 Комедия «Полицейский с Рублевки». (16+).
23.00 «Дом 2. Город любви». (16+).
00.00 «Дом-2. После заката». (16+).
01.00 Драма «Меланхолия». (16+).
03.40 Т/с «Нашествие». (12+).
04.35 Т/с «Терминатор: Битва за будущее 1». (16+).
05.25 Т/с «Парк Авеню, 666». (16+).
06.15 «Женская лига: парни, деньги и любовь». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 Д/с «Русская императорская армия». (6+).
06.10 Х/ф «Конец императора тайги».
08.00 Х/ф «Шестой». (12+).
09.00 Новости дня.
09.15 Х/ф «Шестой». (12+).
10.00 Т/с «Ловушка». (16+).
12.00 Военные новости.
12.05 «Особая статья». (12+).
13.05 «Теория заговора». (12+).
13.40 Т/с «На углу, у Патриарших-2». (16+).
16.00 Военные новости.
16.05 Т/с «На углу, у Патриарших-2». (16+).
18.30 Д/с «Русские саперы. Повелители взрыва». (12+).
19.20 «Последний день». (12+).
20.05 Т/с «Ловушка». (16+).
22.05 Новости дня.
22.30 «Звезда на «Звезде» с Леонидом Якубовичем. (6+).
23.15 Х/ф «Разорванный круг». (12+).
01.00 Х/ф «По законам военного времени». (12+).
02.40 Х/ф «Труффальдино из Бергамо».
05.20 Х/ф «Лимонный торт».
05.40 Х/ф «Общая стена».

ПЕСНЯ

ЧТО ТАК СЕРДЦЕ РАСТРЕВОЖЕНО?

*Что так сердце, что так сердце растревожено,
Словно ветром тронуло струну?
О любви немало песен сложено,
Я спою тебе, спою еще одну.
О любви немало песен сложено,
Я спою тебе, спою еще одну.*

*По дорожкам, где не раз ходили оба мы,
Я брожу, мечтая и любя...
Даже солнце светит по-особому
С той минуты, как увидел я тебя.
Даже солнце светит по-особому
С той минуты, как увидел я тебя.*

*Все преграды я могу пройти без робости,
В спор вступлю с невзгодою любой.
Укажи мне только лишь на глобусе
Место скорого свидания с тобой.
Укажи мне только лишь на глобусе
Место скорого свидания с тобой.*

*Через горы я пройду дорогой смелою,
Поднимусь на крыльях в синеву,
И отныне все, что я ни сделаю,
Светлым именем твоим я назову.*

*Посажу я на земле сады весенние,
Зашумят они по всей стране,
А когда придет пора цветения,
Пусть они тебе расскажут обо мне.*

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Ольга ЕРМАКОВА

ОТДЫХ ДОЛЖЕН БЫТЬ АКТИВНЫМ

- Любой свободный день наша семья проводит на свежем воздухе. Зимой катаемся на коньках и лыжах. Летом совмещаем приятное с полезным: отдыхаем в лесу и собираем лечебные травы. А еще очень любим устраивать большие, вкусные (для меня же это просто!) семейные ужины. В нашем доме всегда много друзей. И каждая новая встреча - это новые игры и новые песни. У нас принято проводить время активно и весело.

Хотите и вы стать героиней рубрики «Хозяюшка советует»? Рассказывайте о себе и присылайте фотографии по адресу редакции orsud@yandex.ru

ГАДАНИЯ «ДА» ИЛИ «НЕТ»

Эти гадания не требуют владения оккультными науками, но достаточно достоверно помогут получить ответ на какой-то важный вопрос, а также узнать, сбудется ли ваше желание.

«МАЯТНИК»

Возьмите небольшой лист белого картона, нарисуйте на нем окружность диаметром 15 см, вырежьте ее, а потом разделите пополам вертикальной линией. На левой стороне круга напишите «да», на правой - «нет». Это будет инструмент для гадания. Помимо того понадобятся нитка длиной 40 см и обычное гладкое (без камней) кольцо. Проденьте нитку в колечко. Установите ваш импровизированный маятник над вертикальной линией круга. Зафиксируйте руку, подождите, пока кольцо перестанет двигаться, и загадайте желание или задайте вопрос.

В какую сторону маятник качнется в первый раз, там и ответ.

ГАДАНИЕ ПО ВОЛОСКАМ

Загадайте желание или задайте вопрос, потом возьмите деревянную расческу и единожды проведите ею по волосам.

• Если на расческе осталось четное количество волос, то ответ положительный.

• Если нечетное - отрицательный.

• Если же расческа оказалась чистой, то желание или проблему вы себе просто придумали, и как бы дальше ни развивались события в загаданном вами направлении, для вас ничего не изменится.

«КУРОЧКА ПО ЗЕРНЫШКУ»

Для этого гадания пригодится все тот же круг с надписями. Положите его посередине стола. Кроме «ответчика» вам понадобится горсть фасоли. Возьмите бобы в левую руку, закройте глаза и загадайте желание. Не поднимая век, бросьте фасоль на гадательный круг. Теперь посмотрите, что у вас получилось:

• Если большая часть фасолин попала на половинку с надписью «да», то ваше желание сбудется.

• Если в основном они все очутились на стороне с ответом «нет», то не исполнится.

• Если перевес незначительный (1-2 шт), то пока ничего нельзя сказать с достоверностью. Повторите гадание через несколько дней.

• Если же ни одна фасолина не попала на круг, значит, вы сами мешаете тому, чтобы желание осуществилось. Подумайте, что вы в данный момент своей жизни делаете не так.

ЧЕТ-НЕЧЕТ

Возьмите игральные кости (2 кубика с точками на гранях). Потрясите их в руке, формулируя вопрос или загадывая желание. Выкиньте кости на стол.

• Если сумма точек на обоих кубиках четная, то ответ «да», а желание, соответственно, исполнится.

• Если нечетная, то ответ «нет», а мечта не осуществится.

• Если же кости (или хотя бы одна из них) упали со стола, то в ближайшее время вас перестанет интересовать заданный вами вопрос или желание утратит свою актуальность.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

КАКИМ БЫЛ КУРС РУБЛЯ 100 ЛЕТ НАЗАД?

Оказывается, перед началом Первой мировой войны в 1914 году российский рубль был одной из самых стабильных валют мира. После финансовой реформы 1897 года русский рубль приравнивался к 0,777234 г чистого золота, уступая только доллару США (1,50463 г) и британскому фунту стерлингов (7,322382 г).

По российскому законодательству, количество бумажных денег в обращении не должно было превышать золотой запас страны более чем на 300 млн руб. Бумажные кредитные билеты в любой момент можно было обменять на золотые монеты, имевшие свободное хождение в стране.

К началу 1914 года курс рубля по отношению к мировым валютам был таким:

1 фунт стерлингов (Англия) = 9 руб 46 коп.
1 марка (Германия) = 46,3 коп.
1 гульден (Голландия) = 78 коп.
1 песета (Испания) = 37,5 коп.
1 лира (Италия) = 37,5 коп.
1 доллар (США) = 1 руб 94 коп.
1 пиастр (Турция) = 8,5 коп.
1 марка (Финляндия) = 37,5 коп.
1 франк (Франция и Швейцария) = 37,5 коп.

Стабильность российской финансовой системы рухнула с началом войны. После начала боевых действий из обращения исчезли все золотые монеты и вся мелочь, которая изготавливалась из серебра и меди, а цены выросли во много раз.

Хозяюшка

Оренбургская Сударыня
№11 (1 081) 22.03.16

СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Бывает, у одного и того же человека календарный и биологический возрасты кардинально различаются. Для приблизительной оценки своего реального биологического возраста можно устроить небольшое тестирование прямо дома.

1. СЕРДЦЕ. Стоя, сосчитайте свой пульс. Присядьте 20 раз в довольно быстром темпе. Вновь сосчитайте пульс. Насколько он повысился?

- **До 10 ударов** - вашей сердечно-сосудистой системе 20 лет;
- **10-20 ударов** - 30 лет;
- **20-30 ударов** - 40 лет;
- **30-40 ударов** - 50 лет;
- **40 и более ударов** - 60 лет;
- **не смогли доделать приседания до конца** - 70 и старше.

На результат может существенно повлиять лишний вес.

2. НЕРВНАЯ СИСТЕМА. Ваш партнер держит линейку длиной 50 см на отметке «50» вертикально вниз. Ваша рука находится ниже - примерно на отметке «10». Как только партнер отпустит линейку, попытайтесь схватить ее большим и указательным пальцами.

Если вы схватили линейку:

- **на отметке 20 см** - ваш биологический возраст составляет 20 лет;
- **на отметке 25 см** - 30 лет;
- **на отметке 35 см** - 40 лет;
- **на отметке 45 см** - 60 лет;
- **не удалось поймать** - 70 лет.

3. ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АППАРАТ. С крепко зажмуренными глазами (важно!) встаньте на правую или левую ногу. Другую ногу поднимите примерно на 10 см от пола.

Ваш партнер должен засечь время, в течение которого вы сможете устоять:

- **30 секунд и более** - вам 20 лет;
- **20 секунд** - 40 лет;
- **15 секунд** - 50 лет;
- **менее 10 секунд** - 60 лет и больше.

4. СОСТОЯНИЕ СОСУДОВ. 5 секунд сжимайте большим и указательным пальцами кожу на тыльной стороне кисти руки. Кожа немного побелеет.

Засеките, сколько времени потребуется, чтобы кожа (белое пятно) приобрела прежний вид:

- **5 секунд** - вашим сосудам 30 лет;
- **8 секунд** - около 40 лет;
- **10 секунд** - около 50 лет;
- **15 секунд** - около 60 лет;
- **больше 15 секунд** - 70 лет.

5. СОСТОЯНИЕ СУСТАВОВ. Закиньте обе руки за спину и попытайтесь на уровне лопаток сцепить пальцы в замок.

- **Вы с легкостью сделали это** - вашим суставам 20 лет.
- **Коснулись пальцами** - вам 30 лет.
- **Руки только приблизились, но не прикоснулись** - вам 40 лет.
- **Вы не смогли завести руки за спину и сблизить их** - вам 60.
- **Вы не смогли вообще завести руки за спину** - вам больше 60.

6. ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА. Зажгите свечу. С какого максимального расстояния вы можете одним выдохом ее задуть?

- **1 м** - вашим легким 20 лет;
- **80-90 см** - 30 лет;
- **70-80 см** - 40 лет;
- **60-70 см** - 50 лет;
- **50-60 см** - 60 лет;
- **менее 50 см** - 70 лет и больше.

ПОДВОДИМ ИТОГИ. Сложите все результаты и разделите на количество пройденных вами тестов. Эта среднеарифметическая величина и будет вашим биологическим возрастом.

Не стоит относиться к результатам слишком серьезно. Ориентируйтесь на собственное самочувствие и будьте здоровы!

ИССЛЕДОВАНИЕ

ПОДЪЕМ ПО СТУПЕНЯМ ЗАМЕДЛЯЕТ СТАРЕНИЕ МОЗГА

Этот факт доказан канадскими учеными. Исследователи из университета Конкордия предложили 330 добровольцам в возрасте 19-79 лет подняться на несколько этажей вверх по ступенькам. В рамках эксперимента добровольцы прошли сканирование головного мозга на аппарате МРТ, ученые измерили объем серого вещества на основании полученных данных.

Исследователи заметили: чем больше люди ходили пешком и использовали ступеньки, чтобы подняться на нужный этаж, тем лучше к старости сохранялся головной мозг. Поэтому для молодости всей нервной системы ученые рекомендуют больше двигаться. Подойдут и пробежки, и занятия в фитнес-зале. Даже банальная прогулка на свежем воздухе окажет организму большую поддержку.

НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ

ОТ ТРОМБОФЛЕБИТА

Цветы или плоды каштана конского (10 г) размельчить и настаивать на 100 мл водки в темноте в течение 7 дней, регулярно взбалтывая. Потом настой процедить и принимать по 30 капель в день перед едой.

Бутылку заполнить на 1/3 набухшими березовыми почками и, залив доверху водкой, плотно закупорить. Настаивать 10 дней, изредка взбалтывая. Больные места смазывать этой настойкой. Она поможет и от усталости, при долго не заживающих ранах, нарывах.

ПРИ ВАРИКОЗЕ

Засыпать 1 ст л измельченных шишек хмеля в эмалированную посуду, залить 1 ст кипятка и нагревать на водяной бане в течение 15 мин, не доводя до кипения. Настоять в течение 45 мин, затем процедить и разбавить водой до первоначального объема. Применять наружно (в виде компресса) или внутрь (по 1 ст 3 раза в день перед едой).

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

В гостях у «Хозяюшки» - Ольга Ермакова, повар ресторана «Инконтро». Жизненное кредо: «Жизнь настолько коротка, что на плохие моменты обращать внимания некогда».

ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ - ВАННА, ТРАВЫ И МАССАЖ

- Я очень люблю воду. Считаю, что главное оборудование для оказания «медицинской» помощи на дому - наполненная ванна. Для меня она именно спасителем и является. Весь рабочий день я провожу стоя. Прихожу домой, и ноги - как «не мои». Но ванна снимает усталость, мышечные боли, раздражение кожи и даже бессонницу. Утром прохладная ванна меня бодрит, вечером, теплая, - успокаивает. Еще два компонента, помогающие мне оставаться здоровой, - это лечебные травы, которые мы собираем каждое лето, и регулярные курсы массажа тела.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Ольга ЕРМАКОВА

РУКИ ТРЕБУЮТ ЗАБОТЫ

- Как все женщины, я ухаживаю за кожей, волосами, ногтями, подбираю себе декоративную косметику. Я считаю, что грамотно наложенный макияж всегда подчеркнет самые привлекательные части женского лица. А кому не хочется выглядеть лучше, моложе? Но есть у меня особая забота - руки. На моей работе руки сильно страдают. Я нашла лучшее домашнее средство для своих «помощниц» - теплые ванночки с шалфеем, ромашкой и липовым цветом. Заливаю смесь трав (по 1 ч л) 1 л кипятка, настаиваю. Держу руки в теплой воде 10-15 мин. После процедуры обязательно наношу жирный крем.

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ГОТОВИМ ПЯТОЧКИ К ВЕСНЕ

Мягкие и гладкие пяточки - одна из составляющих женственности. Как добиться эффекта бархата? На помощь придут народные средства.

Картофель. При глубоких трещинах на пятках нужно подержать ноги перед сном в теплом растворе крахмала (2 ст л на 1 л воды). Перед ванночкой протереть ступни спиртовым раствором. После процедуры кожу вытереть насухо и нанести на трещины 2%-ю салициловую мазь.

Крапива двудомная. Если появились потертости и трещины на пятках, приготовить ванночки из расчета 2 ст л измельченных листьев крапивы на 1 л воды. Ноги держать в ванночке 10-15 мин. Затем вытереть, смазать питательным кремом.

Календула. При растрескавшейся коже пяток, потертостях ног рекомендуются ванночки из настоя календулы. 1 ст л соцветий заварить 1 л кипятка. Продолжительность процедуры - 15-20 мин.

Ромашка аптечная. При ороговениях на коже ног и образовании глубоких трещин на ночь делаются горячие ванночки из отвара ромашки - 1 ст л сухой ромашки на 1 л кипятка, кипятить 10 мин.

Яблоко. Нарезать плод кубиками, отварить в небольшом количестве молока до образования кашицы. Приложить толстым слоем к трещинам на пятках. Накрыть салфеткой или марлевой повязкой. Держать 30 мин.

У зеркала

ЛАКИРОВАННАЯ КОЖА СНОВА В ТРЕНДЕ

Лакированная одежда, обувь и аксессуары уверенно возвращаются в моду после непродолжительного перерыва. Есть несколько несложных правил сочетания лакированных вещей с одеждой других фактур.

ОБУВЬ

- Для повседневного ношения выбирайте обувь спокойных оттенков без лишней отделки. Блеск лаковой обуви сам по себе привлекает внимание.

- Исключите сочетание лаковой обуви с другим лакированным элементом гардероба. Чтобы образ не выглядел перегруженным, достаточно взять лакированную сумку или подчеркнуть талию поясом из лакированной кожи.

- Если вы решили завершить свой образ лакированной обувью, подумайте над тем, чтобы одежда не содержала стразов, пайеток - всего, что блестит.

- Лакированные сапоги - вещь особая. Надевая их, помните: чем выше голенище сапога, тем короче должна быть юбка или тем уже джинсы.

- Лаковая обувь создает оптический эффект удлинения ножек, поэтому высота каблука или его наличие не имеют значения.

- Выбор цвета лакированной обуви не принципиален. Обувь может быть самостоятельным элементом гардероба или иметь оттенок, доминирующий в костюме.

- На праздничной лакированной обуви может присутствовать рисунок из стразов: это подчеркнет стиль и торжественность момента.

- Лаковая обувь может служить ярким акцентом образа. Так, к черно-белому наряду подойдут лаковая обувь насыщенного красного оттенка и помада ей в тон.

В образе не должно быть больше одной лакированной вещи.

СУМКА

- Некачественная лакированная кожа «страдает» растрескиванием. Выбирая сумку, внимательно рассмотрите швы, убедитесь, что на сгибах не наметились трещинки.

- Лакированная сумка является самостоятельным аксессуаром. Костюм не должен содержать элементов, перекликающихся с сумкой.

- Если сумка лаковая, то обувь должна быть из замши, нубука, текстиля.

- Сумка из лаковой кожи может стать знаковым элементом образа. Строгий костюм разбавьте однотонной яркой сумкой. К вечернему туалету подберите элегантный клатч.

ОДЕЖДА

- Вы решили купить платье, юбку, шорты, куртку или еще что-то из лаковой кожи? Запомните: выбранная одежда должна быть больше на один размер. В противном случае обтягивающая блестящая вещь придаст вашему образу оттенок безвкусицы и вульгарности.

- Лаковую одежду сочетайте с более простыми и традиционными материалами: трикотажем крупной вязки, шерстью, плотным шелком, льном и т. д.

- Не используйте яркие блестящие аксессуары в образе с одеждой из лаковой кожи.

СТРОЙНАЯ ФИГУРКА

ДИЕТА ДОКТОРА САЙКОВА

Это очень жесткий и строгий способ снижения веса (до 7 кг). Основой диеты является нежирный 1%-й кефир.

Первый день: кефир 500 мл + 400 г картофеля (печеного).

Второй день: кефир 500 мл + 400 г творога (нежирного).

Третий день: кефир 500 мл + 400 г фруктов.

Четвертый день: кефир 500 мл + 400 г курицы (без кожи).

Пятый день: кефир 500 мл + 400 г фруктов.

Шестой день: 1,5 л негазированной минеральной воды.

Седьмой день: кефир 500 мл + 400 г фруктов.

Питание должно осуществляться дробно, не менее 6 раз в день (делите дневное меню на шесть порций). Интервал между приемами пищи составляет 2 часа. Последний прием пищи должен быть не позднее 18.00. Не забывайте употреблять больше воды или несладкого чая.

Диета противопоказана, если есть проблемы с ЖКТ.

Сложи и сохрани

БЕСПОРЯДОК В ДОМЕ ВЛИЯЕТ НА ЖИЗНЬ

Каждая комната в доме имеет символическое значение, которое оказывает влияние на подсознание человека. Беспорядок в каждой из них вызывает застой в определенных сферах вашей жизни.

НА КУХНЕ

Кухню называют «сердцем дома» не просто так. Здесь мы питаемся, запасаемся энергией. Неаккуратная и грязная кухня создает сложности в питании и на физическом, и на духовном уровне. То, как вы заботитесь о своей кухне, может рассказать о том, как вы относитесь к своему собственному питанию, снабжению энергией. Чистая, аккуратная кухня откроет пространство для защиты и комфорта, в которых вы нуждаетесь.

В ГОСТИНОЙ И СТОЛОВОЙ

Это те комнаты, в которых вы собираетесь вместе с близкими для вас людьми: с семьей, друзьями. Здесь вы контактируете с окружающим миром, находясь дома, смотря телевизор или читая газету. Беспорядок может превратить это коммуникационное пространство в уединенную берлогу. Посмотрите на гостиную и столовую - они расскажут о ваших отношениях с окружающим миром. Может быть, вы прячетесь от других, скрываясь в груде мусора?

В СПАЛЬНЕ

Спальня взрослых - место для сна и интима, и они должна выполнять функцию обновления людей и их отношений. Беспорядок в этой комнате приносит слабость, а не энергию. Если вы чувствуете себя ужасно уставшей, наведите порядок в этом пространстве, это поможет вам расслабиться и отойти от стресса.

Перестаньте думать об уборке как об ужасном деле, подумайте о ней как об одной из самых эффективных тактик самосовершенствования.

В КОРИДОРЕ

Коридор - это «артерия» вашего дома. Беспорядок в коридоре подобен пробке на дороге. Он мешает взаимодействию разных частей вашего дома и вашей жизни. Посмотрите на коридор: хорошо ли он освещен, легко ли по нему пройти? Если вы чувствуете сложности во взаимодействии между работой и семьей, собой и другими людьми, возможно, пора навести порядок в коридоре.

В ВАННОЙ

Беспорядок в ванной комнате может указывать на низкую самооценку, отсутствие внимания к себе, причем не только на физическом уровне. Чистая, хорошо декорированная ванная может стать мирным, безмятежным местом для омоложения и заботы о себе.

В ТУАЛЕТЕ

Туалеты представляют собой места, которые спрятаны, о которых никто не знает. Когда мы заполняем наш туалет мусором, мы подавляем свою интуицию и проницательность. Грязный туалет указывает на проблемы, которые вы толком не осознаете, но которые затрудняют ваше развитие в жизни, работе и отношениях.

ЦВЕТОВОД

СОВЕТЫ БЫВАЛЫХ

1. Удаляйте с растений увядающие цветки. Эта процедура способствует обильному цветению.

2. Берегите растение от сквозняков и перепадов температур.

3. Декоративно цветущие растения следует держать на расстоянии 1 м от солнечного (южного) окна.

4. Перед тем как наполнить подвесную корзину землей, можно выстелить ее дно использованными чайными пакетиками. Они будут впитывать излишки воды и подпитывать растение.

5. Чтобы растение оставалось ровным и не склонялось к источнику света, раз в неделю поворачивайте горшок с растением на пол-оборота по часовой стрелке.

6. Отвадить кошек от цветочных горшков можно, посыпав землю под растением молотым перцем.

ДОМОВОДСТВО

ЧЕМ ОЧИСТИТЬ УТЮГ?

Очистить утюг от накипи и нагара совсем не сложно. Универсальные способы позволят справиться с проблемой вне зависимости от материала подошвы.

Лимонная кислота. 35-40 г лимонной кислоты растворите в 200 мл теплой очищенной воды. Марлю или ватный тампон смочите в растворе и протрите подошву, а все труднодоступные отверстия очистите при помощи ватных палочек.

Жидкость для снятия лака. Если поверхность вашего верного помощника загрязнена пригоревшей синтетической тканью или полиэтиленом, следует протереть ее ватным диском, смоченным в жидкости для снятия лака.

Гидроперит. Неизмельченной таблеткой гидроперита натрите предварительно нагретую поверхность, оставьте так на 7-8 мин, после чего смойте все проточной водой. Такую процедуру лучше проводить в хорошо проветриваемом помещении, чтобы пары гидроперита как можно быстрее улетучились.

Пищевая сода. 50 г соды залейте чистой водой так, чтобы получилась густая нерассыпчатая кашица. Смочите в этой массе кусочек хлопчатобумажной ткани и протрите загрязненную поверхность предварительно нагретого утюга. После этого очистите подошву от соды влажной чистой тряпочкой.

Хозяйственное мыло. Сразу же после глажки белья натрите поверхность мылом, а после того, как электроприбор остынет, смойте загрязнения влажной тряпочкой.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Ольга ЕРМАКОВА

В ДОМЕ - НИЧЕГО ЛИШНЕГО!

- Минимум предметов и максимум свободного пространства - вот мой стиль в интерьере. Сувениры, статуэтки и другие «дамские штучки», которые собирают пыль, не для меня. Минимализм в оформлении квартиры для нашей семьи - не дань моде, это наш образ жизни. Мне нужно, чтобы в помещении, где я живу, было много воздуха, света и зелени. Поэтому единственное украшение интерьера - комнатные цветы.

ИГРОВАЯ

РАЗВИВАЕМ ПАМЯТЬ

Младший дошкольный возраст (от 3 до 5 лет) - период интенсивного развития и преобразования психических процессов. Для развития памяти в этом возрасте хорошо использовать игры.

«**Что под платочком?»** Положите перед малышом 3-5 игрушек (картинок), предложите запомнить. После того, как ребенок запомнит, попросите его отвернуться и спрячьте одну игрушку под платочек. Задача ребенка - вспомнить, какие игрушки были, и сказать, какая спряталась под платочек.

«**Что ты видел на картинке?»** После рассматривания яркой картинки обязательно спросите малыша, что на ней нарисовано. Задавайте такие вопросы, чтобы ребенку необходимо было вспоминать детали, отдельные элементы рисунка. Можно спрашивать и так: «На картинке была нарисована бабочка?» Спрашивать надо не только о тех предметах, которые нарисованы, но и о тех, которых там точно нет. Если ребенок затрудняется, вместе рассмотрите картинку еще раз.

Чтобы развить память малыша, больше играйте с ним.

«**Веселые стихи».** Огромное количество коротких стихов вызывает не только радость у ребенка, но и способствует развитию памяти. Необязательно специально заставлять ребенка заучивать стихотворение. Просто сами, играя с малышом, рассказывайте ему стихи, повторяйте их и чаще радуйтесь вместе новым открытиям. Для заучивания отлично подойдут стихи на закрепление правильного звукопроизношения.

«**Шаловливый зайчик».** Перед ребенком расставьте 3-5 игрушек и попросите запомнить их расположение. После того, как малыш закроет глаза, поменяйте местами некоторые из них. Оказывается, это зайчик пошалил и игрушки перепутал! Предложите малышу поставить все в правильной последовательности.

«**Занимательная прогулка».** Используйте любой повод для развития детской памяти. Отправляясь на прогулку с ребенком, предложите ему запоминать все, что он будет видеть по пути. После спросите, мимо каких магазинов вы проходили, какие цветы росли в парке, сколько людей было на детской площадке и т. д.

РАСТИМ ОПТИМИСТА

Оптимист - это уверенный человек, ладящий с собой и окружающими, позитивно относящийся к жизни, которая отвечает ему взаимностью. Как же вырастить из своего чада такую личность? Воспользуйтесь нехитрыми советами.

1. ДАРИТЕ РЕБЕНКУ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ. Малыш уверен в себе только тогда, когда чувствует постоянную родительскую поддержку, разумную заботу, ощущает крепкий тыл и подбадривание.

2. ДАЙТЕ ШАНС МАЛЫШУ БЫТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ. Часто взрослые грешат тем, что взваливают на себя обязанности ребенка, делая его при этом беспомощным и несостоятельным. Перестаньте носить за малышом ранец или спортивную сумку, запрещать мыть посуду и стирать из-за боязни брызг, активно участвовать в играх малыша, если он пытается сложить пазл, мозаику и т. д. Действуя самостоятельно, вне зависимости от результата, дети становятся увереннее в своих силах. А особенно если ребенок видит положительный итог стараний!

3. ПУСТЬ МАЛЫШ ОЩУЩАЕТ ПРИЧАСТНОСТЬ К ОБЩЕМУ ДЕЛУ. Не забывайте приобщать свое чадо к семейным и общественным мероприятиям. Ребенок, ощущая себя помощником как в домашних хлопотах, так и по отношению к посторонним, чувствует себя полезным. Это ощущение в свою очередь помогает детям проще справляться с личными неудачами в будущем, позволяет обрести и укрепить веру в себя.

4. НАУЧИТЕ РЕБЕНКА МЫСЛИТЬ КОНСТРУКТИВНО. Оптимисты отличаются от пессимистично настроенных товарищей тем, что не обвиняют себя в случившихся неудачах, а ищут пути решения и причины произошедшего, чтобы впредь избегать неприятных ситуаций.

Закладывайте в своем ребенке правильное отношение к жизни, ведь от этого зависят его успешность, уверенность, любовь к окружающим.

5. РАЗВИВАЙТЕ ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ МАЛЫША. Основополагающий принцип здесь - говорим ребенку, что ему лучше делать, а не наоборот: чего не стоит. Например, фразу «не мешайся под ногами» можно заменить на «давай будем вместе рисовать». Ученые давно доказали, что для мозга человека частица «не» ровным счетом ничего не значит, а оставшаяся часть фразы воспринимается как призыв к действию. Исключите невольное участие малыша в ругани и скандалах. В таких условиях стать оптимистом трудно не только маленькому, но даже взрослому.

6. ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ СВЯЗЬ МЕЖДУ УСИЛИЯМИ И РЕЗУЛЬТАТОМ. Дети, знающие, что итог труда зависит от них, а не от везения, гораздо успешнее своих сверстников, думающих наоборот. Чтобы привить своему малышу правильное направление мысли, достаточно регулярно обращать внимание на усилия, вложенные в процесс, а не на полученный итог. Помните о разумной похвале за усидчивость и целеустремленность и напоминайте, что успехом люди обязаны набору собственных действий, а не случайности.

7. НАШИ ДЕТИ РОЖДАЮТСЯ ОПТИМИСТАМИ: мир для них не является источником угроз и постоянного стресса, как для нас, взрослых. Поэтому задача родителей - сохранять радужное представление о мире у ребенка максимально долго. Это не означает, что малышу потом будет сложно ориентироваться во взрослом мире. Просто пока у него не хватает собственных ресурсов, чтобы противостоять негативу.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Ольга ЕРМАКОВА

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!

- Мы с дочерью подруги. Она добрая и отзывчивая девочка, и мы всегда находим общий язык без нотаций и приказов. Дочка пока еще ребенок, но я уже вижу в ней творческие задатки. Не первый год она занимается в школе искусств - учится игре на фортепиано. Дочь любит петь, и многие говорят, что у нее есть вокальные данные. Я не знаю, как сложится ее профессиональная судьба, а пока она - лучший организатор семейных праздников! От задумки темы и до устройства самого мероприятия - все на ней, это ее любимое «развлечение».

ИНТЕРЕСНО

9 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ПРОДЛЕВАЮТ ЖИЗНЬ

Британские ученые провели интересное исследование, длившееся 20 лет. Они выяснили, что может продлить жизнь человека.

1. Хорошая наследственность (шанс стать долгожителем в 5 раз выше у людей, чьи родители жили долго).

2. Здоровое равнодушие и позитивное мышление (плюс 9 лет к продолжительности жизни).

3. Употребление полезных, экологически чистых продуктов (плюс 7 лет к продолжительности жизни).

4. Отказ от курения (плюс 10 лет к продолжительности жизни).

5. Проживание вдали от транспортных магистралей (плюс 7 лет к продолжительности жизни).

6. Нормальный вес (плюс 3 года к продолжительности жизни).

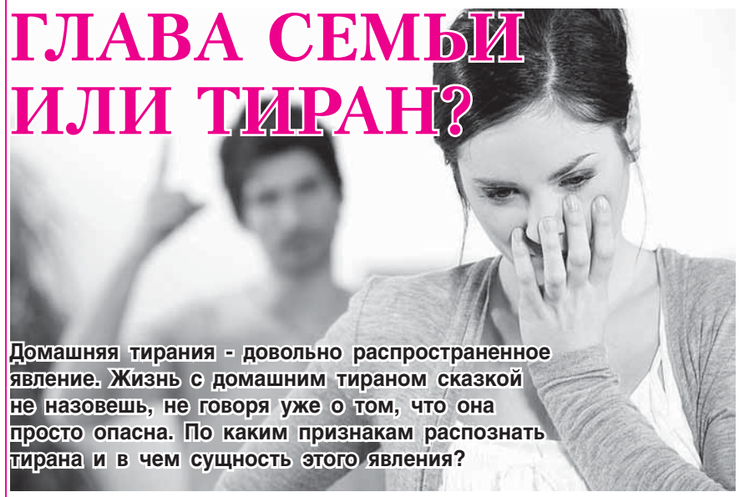
7. Высокий социальный статус (плюс 5 лет к продолжительности жизни).

8. Широкий круг общения (плюс 5 лет к продолжительности жизни).

9. Счастливая семейная жизнь (плюс 5 лет к продолжительности жизни).

Кроме того, как выяснили британские ученые, пожилые люди с позитивным восприятием старости живут на 7 лет дольше.

ГЛАВА СЕМЬИ ИЛИ ТИРАН?



Домашняя тирания - довольно распространенное явление. Жизнь с домашним тираном сказкой не назовешь, не говоря уже о том, что она просто опасна. По каким признакам распознать тирана и в чем сущность этого явления?

Портрет домашнего тирана таков: это озлобленный, высокомерный и завистливый человек, который боится и ненавидит общество. Будучи достаточно трусливым, он не может отстаивать свои интересы в мужском обществе, поэтому направляет весь поток негатива на членов семьи, выбирая тех, что послабее. При этом он действует на уровне животных инстинктов, получая удовольствие от страданий своей жертвы. Тиран имеет очень чувствительное самолюбие, он не признает не только шуток над собой (у него очень плохо с чувством юмора), но и любого сомнения в своей правоте, компетентности, уме и т. п. Эти люди просто не способны к самоиронии.

Домашний тиран не терпит превосходства женщины даже в тех делах, в которых он сам ничего не смыслит.

Муж-тиран зачастую против общения жены с друзьями и родственниками - они могут подвергать сомнениям его власть.

Тиран или деспот - это человек, одержимый жаждой власти. Он постоянно озабочен вопросом «Кто в доме хозяин?» Ему мерещится, что его трон в опасности, а близкие не ценят и не любят его.

С точки зрения психологии, сама властность - это невроз, навязчивое стремление к власти. Это стремление подавлять, подчинять и унижать других прячется глубоко в подсознании и управляет поступками человека. Здесь нужна психологическая помощь.

Домашние тираны часто злоупотребляют спиртными напитками. При этом они оправдывают свое поведение алкогольным опьянением: «Ничего не помню, пьяный был». Потом могут последовать извинения, дорогие подарки - и конфликт улажен. Такой сценарий будет повторяться до тех пор, пока у виновника будет шанс реабилитироваться. К сожалению, одновременно меняется и поведение женщины. Постоянные унижения приводят к разрушению ее личности. Со временем она начинает искать причину в своем поведении. Иногда такое самобичевание и чувство безысходности приводят к самоубийству.

Как же найти управу на домашнего тирана? Во-первых, не стоит скрывать свои проблемы от общества. Учитывая то, что все домашние тираны боятся огласки и вмешательства извне, стоит рассказать о проблеме близким, обратиться за помощью в полицию. Если же ситуация не изменится, лучшим методом будет уйти от такого человека. Ведь никакие блага не могут стать ценой жизни и здоровья.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Ольга ЕРМАКОВА

ИЩИТЕ РОВНЫЕ ПУТИ

- По темпераменту я флегматик. Поговорка «Семь раз отмерь, один раз отрежь» - моя жизненная установка. Прежде чем что-то сделать, я тщательно анализирую ситуацию. Знаю, что окружающие считают меня чрезмерно осторожной и медлительной в принятии решений. Но я уверена, что в любом деле или отношениях с людьми нужно искать ровные пути, а не ломиться напролом. Такое видение жизни помогает мне и ответственно выполнять свою работу, и находить общий язык с любым человеком.

ОТНОШЕНИЯ

СКЛЕЕННАЯ ЛЮБОВЬ КРЕПЧЕ

Психологи утверждают, что любовь, выдержавшая испытание разрывом, может быть куда крепче. Вот несколько преимуществ возобновленных отношений.

С чистого листа. Вы расстались - и уже ничего друг другу не должны. И если вы двое захотели возобновить отношения, значит, все, что вы делаете для другого, делаете потому, что вам нравится заботиться о партнере, а не потому, что обязаны.

Вы оба стали собой. Начиная встречаться, вы показывали друг другу свои лучшие стороны. Пережив разрыв, вы продемонстрировали, каков каждый из вас в худшие моменты жизни. И если сошлись после этого снова - значит, готовы принять друг друга такими, какие есть.

Расставайтесь так, чтобы не стыдно было вновь сойтись, - без взаимных оскорблений.

Вы начали лучше понимать, что может быть проблемой для вашей пары, и много думали о том, как эти проблемы решить. Вы не могли не обсуждать, почему расстались. А раз отношения удалось реконструировать - значит, у вас получилось прийти к какому-то решению.

Иногда расставание становится здоровой встряской, выводящей отношения на новый уровень.

Мы больше ценим то, что едва не потеряли.

После новой попытки отношений **женщина начинает больше ценить себя** и свои личные потребности.

Солдатка
ОРЕНБУРГСКАЯ
№11 (11 081) 22.03.16

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Ольга ЕРМАКОВА

ТОРТ «НАПОЛЕОН А-ЛЯ ФИШ»

- Разумеется, я готовлю. Готовлю всегда, везде, из всего! Многие почему-то думают, что повара дома не подходят к плите. Это не так. Люди, которые случайно попали в нашу профессию, возможно, будут находить разные отговорки, чтобы не стоять у плиты: нет настроения, ножи тупые или доски маленькие... Но я люблю свою работу, и как бы ни уставала, ради близких и друзей всегда рада приготовить что-нибудь вкусненькое. И в гостях, и на природе с удовольствием берусь кашеварить. Наверное, это уже привычка.

Советую приготовить торт «Наполеон а-ля фиш». Для этого потребуются 1 пачка слоеного бездрожжевого теста, 200 г сливок жирностью 33%, 250 г сыра сливочного (типа рикотты или маскарпоне), 200 г слабосоленой или отварной морской красной рыбы (лучше взять семгу). Тесто разморозить, разрезать поперек на три части, испечь коржи. Взбить сливки с мягким сыром. Рыбу перемолоть в блендере, добавить к ней сливочно-сырную массу и еще раз все взбить. Промазать рыбным кремом между коржами и сверху. Украсить порции торта красной икрой.

ВКУСНЫЙ УЖИН

САЛАТ С БРЫНЗОЙ И АПЕЛЬСИНОМ

50 г твердого сыра, 50 г брынзы, 100 г ветчины или куриного мяса, 2 сладких перца, 2 апельсина, листья салата, майонез или оливковое масло.

Ветчину или курицу, сыр, брынзу и сладкий перец нарезать соломкой и заправить майонезом. Апельсины очистить от кожуры, пленки и косточек. Уложить листья салата на тарелку, сверху - заправленный майонезом салат и дольки апельсина. Смешивать салат не нужно. Можно украсить зернами граната, зеленью, яйцами, орехами.

БУЛОЧКИ С ФАРШЕМ

4 небольшие булочки, 1/3 ст молока, 100 г ветчины или жареного мяса, 2 ст л сливочного масла, 1 ст л сметаны, 1/2 ст тертого сыра, 1 помидор, зелень по вкусу

С булочек срезать верхнюю часть, удалить мякиш, который нужно замочить в молоке, затем слегка отжать и пропустить через мясорубку вместе с ветчиной или жареным мясом. Добавить в фарш сметану, размягченное масло и наполнить подготовленные булочки этим фаршем. Сверху положить тонкий кружок помидора, посыпать зеленью и тертым сыром. Поставить булочки на застеленный пергаментом противень и запечь в духовке до легкого зарумянивания сыра.

КУРИЦА С РИСОМ, ЯБЛОКАМИ И ГРИБАМИ

1 курица (1,2-1,5 кг), 200 г риса, 100 г сливочного масла, куриные потроха, 2 яйца, 2 кисло-сладких яблока средней величины, банка шампиньонов, специи, соль по вкусу.

Курицу натереть солью. Потроха отварить с приправами в небольшом количестве воды. Рис отварить до полуготовности, заправить сливочным маслом. Яблоки почистить и нарезать кубиками. Потроха пропустить через мясорубку, смешать с рисом, яблоками и нарезанными шампиньонами, посолить, поперчить и добавить приправы по вкусу, немного развести бульоном из-под потрохов. Курицу начинить полученным фаршем, зашить отверстие, положить в глубокий противень, жарить в духовке около 1,5 часов, периодически поливая выделяющимся соком. Подавать с овощным салатом и зеленью.

РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ

500 г рыбного филе (любого), 2 вареных яйца, 2 луковицы, 3 помидора, 3 зубчика чеснока, 150 г тертого сыра, 100 г майонеза, растительное масло для жарки, мука для кляра, 1/2 ч л соли.

Лук нарезать кольцами и пассеровать в масле до золотистого цвета. Яйца нарезать кружочками. Помидоры очистить от кожуры и произвольно измельчить, добавить чеснок, пропущенный через пресс. Рыбу нарезать на небольшие куски, посолить и слегка обвалять их в муке. Рыбу обжарить на том же масле, в котором жарился лук, не доводя до полной готовности. Затем обжаренное филе выложить в форму, на каждый кусочек рыбы положить помидорно-чесночную смесь, затем - лук и дольку яйца. Все полить майонезом, посыпать сыром и запекать 20 мин в духовке при 200°С.

Общество с ограниченной ответственностью Микрофинансовая организация

www.a-zaim.ru «АКЦИЯ-ЗАЙМ»

ЗАЙМЫ НАЛИЧНЫМИ

от 0,28% в день*

- ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЕ
- ЗАЙМЫ ДО ЗАРПЛАТЫ
- ДО ПЕНСИИ

Тел.: (3532) 77-01-56,22-41-33

460000, г. Оренбург, ул. Пролетарская, 17

Микрозаймы предоставляются гражданам РФ в возрасте от 21 до 70 лет. Необходимые документы: паспорт, ИНН, справка 2НДФЛ, для пенсионеров дополнительно –пенсионное удостоверение. Потребительский заём: от 5 000 до 50 000 руб.,процентная ставка от 0,28% до 0,4% в день (100,8% - 144% годовых), на срок 6 мес. Заём «Деньги до зарплаты»: сумма от 1000 до 10000 рублей, срок займа от 7 до 30 дней, процентная ставка от 1,5% до 1,8% (540% - 648% годовых), для пенсионеров и повторных клиентов - 1% в день (360% годовых). Пени – 0,05% (20% годовых) в день от суммы просроченной задолженности. ООО МФО «АКЦИЯ-ЗАЙМ», ОГРН 1157746647552, ИНН 9705044236. Номер записи в гос.реестре МФО №001503045006807 от 14.09.2015г.

РАССАДА: ПОЛИВАЕМ ПРАВИЛЬНО

«Без воды и ни туды, и ни сюды» - всем известная фраза из старого фильма. Вода нужна и для всходов семян, и для дальнейшего развития рассады. Как поливать правильно?

При выращивании любой рассады следует придерживаться основных правил полива.

• **На стадии всходов** семенам нужен только увлажненный грунт, полив не требуется. При поверхностном посеве мелких семян и пересыхании почвы можно аккуратно проводить опрыскивание подсыхающей почвы из пульверизатора.

• **На стадии появления семядольных листиков** при недостатке в почве влаги можно немного поливать вокруг стебелька, под корешок. В это время у маленьких сеянцев корни только начинают формироваться, лишняя влага может навредить. Такие деликатные растения, как петуния, лобелия, очень чувствительны к переувлажнению в этот период, их поливают по краю емкости или используют шприц.

• **На стадии развития настоящих листиков** рассаду начинают поливать чуть больше и чаще, по мере подсыхания земли. Как только грунт начинает светлеть и на ощупь земля становится суховатой, рассыпчатой, наступает время полива. Надо помнить о том, что в первую очередь земля подсыхает на поверхности. В глубине емкости влага сохраняется. Именно этот момент становится важным. Главное правило - не залить. Земля должна быть влажная, но не мокрая. В переувлажненной почве появляется черная ножка, особенно при выращивании на холодном подоконнике.

Как часто следует поливать рассаду дома? Обычно достаточно одного-двух поливов в неделю. Но у каждого владельца рассада произрастает в разных условиях. При отсутствии дополнительной подсветки и высокой температуры отопления увлечение избыточными поливами всегда приводит к перерастанию и вытягиванию рассады.

Если рассадные горшочки стоят в одном поддоне и при поливе вода вытекает в поддон, то спустя пару часов лишнюю жидкость следует слить, иначе излишки воды будут мешать дыханию корней и земля будет киснуть.

Предпочтительнее проводить полив маленькой рассады в первой половине дня.

Опрыскивание по листикам также можно применять, но не каждая рассада любит такую процедуру.

Золотое правило: поливать рассаду всегда надо отстоянной водой комнатной температуры. Лучше не долить, чем перелить.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Ольга ЕРМАКОВА

НА ДАЧЕ ТРУДИМСЯ ВСЕ!

- Наш участок - поле деятельности всей семьи. Здесь нет «генералов» и «рядовых» - все трудятся на равных. Мы выращиваем разные овощи, фрукты, ягоду. Я всегда делаю много заготовок на зиму: мариную, замораживаю, солю, сушу. Ищу новые рецепты, экспериментирую сама. Осенью приходится потрудиться, зато потом всю зиму мы угощаем разносолами родственников и друзей!

ИЗ ОПЫТА

• Все виды капусты хорошо отзываются на окучивание - благодаря ему появляются дополнительные корни и улучшаются условия питания.

• Нельзя высаживать капусту и другие капустные (редис, редьку) на одном и том же месте раньше чем через 2-3 года.

• Семена моркови сохраняют всхожесть только 1-2 года. Признаком того, что семена свежие, является резкий и приятный «морковный» запах.

• При вторичном прореживании свеклы растения, вынутые из грядки, рассаживают по краям грядок с другими овощами или на отдельный участок.

• Петрушка, особенно листовая, более требовательна к поливам, чем морковь.

НА ЗАМЕТКУ

КАКИЕ БЫВАЮТ СЕМЕНА?

Не всегда семена - это просто семена. Они бывают плазменные, лазерные, гелевые или с загадочной приставкой «ЭМ». Что все это значит?

Дражированные семена. Семена послойно обволакиваются защитной оболочкой и принимают шаровидную форму. В состав оболочки входят питательные вещества, микроэлементы, регуляторы роста. Они обеспечивают всходам нормальное развитие на ранних этапах. Кроме того, оболочки включают и защитные средства, уничтожающие или отпугивающие насекомых-вредителей, подавляющие грибы (например, возбудителей черной ножки).

Гелевые драже содержат специальный гель, который, набухая в почве, долго удерживает влагу. Даже если вы не смогли приехать на участок в очередные выходные, семена не погибнут в течение 2-3 недель. Такие семена имеют более высокие всхожесть и энергию прорастания.

ЭМ-драже (экологический метод)содержат в оболочке полезные микроорганизмы, которые значительно повышают их устойчивость и урожайность.

Инкрустированные семена имеют тонкую водорастворимую оболочку, обогащенную росторегули-рующими и обеззараживающими веществами. В отличие от дражированных, они сохраняют натуральную величину, только окрашиваются в различные цвета. Это повышает всхожесть, сеянцы получаются более крепкими и устойчивыми.

Дражированные, инкрустированные и пророщенные семена нельзя перед посевом замачивать, их сеют сухими. Иначе защитная оболочка полностью смоется.

Семена-спринтеры. Путем специальной обработки проростки внутри семян приводят в состояние пробуждения и в таком виде консервируют до посева. При благоприятных условиях семена мгновенно трогаются в рост, всходы появляются раньше и дружнее. Однако следует помнить, что семена-спринтеры нельзя высевать под зиму (даже небольшая оттепель вызывает их прорастание и гибель).

Плазменные и лазерные семена. Перед посевом семена могут подвергаться воздействию не только химических веществ, но и физических методов. В этом случае говорят о лазерных или даже плазменных семенах. Такие семена проходят специальную обработку в газовой среде при пониженном давлении.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Телеканал «Доброе утро».
09.00 Новости.
09.10 «Контрольная закупка».
09.40 «Женский журнал».
09.50 «Жить здорово!». (12+).
10.55 «Модный приговор».
12.00 Новости.
12.15 «Пусть говорят». (16+).
13.25 «Таблетка». (16+).
13.55 «Время покажет». (16+).
15.00 Новости.
15.15 «Время покажет». (16+).
16.00 «Мужское / Женское». (16+).
17.00 «Наедине со всеми». (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.45 «Давай поженимся!». (16+).
19.50 «Пусть говорят». (16+).
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Лестница в небеса». (16+).
23.40 «Вечерний Ургант». (16+).
00.15 Ночные новости.
00.30 «На ночь глядя». (16+).
01.30 «Время покажет». (16+).
02.20 «Наедине со всеми». (16+).
03.00 Новости.
03.05 «Наедине со всеми». (16+).
03.20 «Модный приговор».
04.20 «Контрольная закупка».

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 «Утро России».
09.00 Вести.
09.15 «Утро России».
09.55 «О самом главном». Ток-шоу.
11.00 Вести.
11.35 «Вести Оренбуржья».
11.55 Т/с «Тайны следствия». (12+).
14.00 Вести.
14.40 «Вести Оренбуржья».
15.00 Вести. Дежурная часть.
15.15 Х/ф «Место встречи изменить нельзя».
17.00 Вести.
17.30 «Вести Оренбуржья».
17.50 Вести.
18.15 «Прямой эфир». (16+).
19.35 «Вести Оренбуржья».
20.00 Вести.
21.00 Т/с «Ленинград 46». (16+).
22.55 «Поединок». (12+).
00.40 «Маршал Жуков». (12+).
02.40 Т/с «Срочно в номер!-2». (12+).
03.35 «Корней Чуковский. Запрещенные сказки». (12+).
04.35 «Комната смеха».

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Х/ф «Видения». «Любовное гнездышко».
12.05 Д/ф «Погост Кижи. Теплый лес».
12.20 «Факультет ненужных вещей». «Одинокая толпа».
12.50 Д/ф «Великий князь Николай Николаевич Младший. Рад доказать свою любовь к России».
13.15 «Россия, любовь моя!». «Водь. Возрождение».
13.45 Х/ф «Любочка».
15.00 Новости культуры.
15.10 «Живое слово».
15.50 Д/ф «Петербургские интеллигенты. Анна Карцова».
16.20 Д/с «Космос - путешествие в пространстве и времени».
17.05 Д/ф «Михаил Ларионов. Когда восходит полунощное солнце».
17.45 Исторические концерты. Исаак Стерн.
18.45 Д/с «Завтра не умрет никогда». «Даешь российский чип!».
19.15 «Спокойной ночи, малыши!».
19.30 Новости культуры.
19.45 Главная роль.
20.05 Черные дыры. Белые пятна.
20.45 «Живое слово».
21.25 «Культурная революция».
22.10 Д/с «Космос - путешествие в пространстве и времени».
23.00 «Запечатленное время. В стране здоровья».
23.30 Новости культуры.
23.45 Худсовет.
23.50 «Blow-up. Фотоувеличение. Игорь Золотовицкий».
00.20 Х/ф «Любочка».
01.30 Д/ф «Этюды о Гоголе».
01.55 Х/ф «Родня моей жены». «Театр».
02.40 Д/ф «Остров Сен-Луи. Город женщин».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 Новости. (16+).
06.30 «В своей тарелке». (12+).
07.00 Новости. (16+).
07.15 Видеоблокнот. (16+).
07.25 М/ф.
08.00 Новости. (16+).
08.15 Видеоблокнот. (16+).
08.25 Д/с «Люди РФ». (12+).
08.55 Комедия «Сергеев ищет Сергеева». (12+).
10.10 Видеоблокнот. (16+).
10.20 Х/ф «Мэри Поппинс, до свидания». (0+).
13.00 Д/с «Родственные узы. От любви до ненависти». (16+).
14.00 Детектив «Тонкая грань». (16+).
14.50 Видеоблокнот. (16+).
15.00 Новости. (16+).
15.15 Детектив «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». (12+).
16.00 Видеоблокнот. (16+).
16.10 Фантастика «Фантастические миры Уэллса». (12+).
17.00 Новости. (16+).
17.15 Фантастика «Фантастические миры Уэллса». (12+).
18.20 Видеоблокнот. (16+).
18.30 «В своей тарелке». (12+).
19.00 Новости. (16+).
19.25 «Обратная связь». (16+).
20.10 «Защита здесь». (12+).
20.25 Мелодрама «Развод». (16+).
21.30 Новости. (16+).
21.55 Мелодрама «Законный брак». (12+).
23.50 Видеоблокнот. (16+).
00.00 Новости. (16+).
00.25 Драма «Александр». (16+).
03.35 Мелодрама «Развод». (16+).
04.30 Детектив «Тонкая грань». (16+).
05.15 Детектив «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». (12+).

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
06.00 «Документальный проект». (16+).
07.00 «С бодрым утром!». (16+).
07.30 «Утро на ОРЕН-ТВ». (12+).
08.30 «Новости». (16+).
09.00 «Документальный проект»: «Потерянный дар предков». (16+).
10.00 «Документальный проект»: «Когда Земля злится». (16+).
11.00 «Документальный проект»: «В подвалах времен». (16+).
12.00 «112». (16+).
12.30 «Новости». (16+).
13.00 «Званый ужин». (16+).
14.00 Комедия «Особенности национальной политики». (16+).
15.40 «Смотреть всем!». (16+).
16.00 «112». (16+).
16.30 «Новости». (16+).
17.00 «Тайны Чапман». (16+).
18.00 «Новости». (16+).
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
19.30 «Новости». (16+).
20.00 Боевик «День Д». (16+).
21.30 «Смотреть всем!». (16+).
23.00 «Новости». (16+).
23.30 «Новости». (16+).
23.55 Т/с «Готэм». (16+).
00.50 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
01.50 «Минтранс». (16+).
02.30 «Ремонт по-честному». (16+).
02.45 «Странное дело». (16+).
03.40 «Тайны Чапман». (16+).
04.30 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).

НТВ

05.00 Т/с «Супруги». (16+).
06.00 «Новое утро».
09.00 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+).
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с «Москва. Три вокзала». (16+).
12.00 Суд присяжных. (16+).
13.00 Сегодня.
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
13.50 «Место встречи».
14.55 «Зеркало для героя». (12+).
16.00 Сегодня.
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.00 «Говорим и показываем». (16+).
19.00 Сегодня.
19.40 Боевик «Морские дьяволы. Смерч». (16+).
21.35 Т/с «Перевозчик». (16+).
22.30 «Итоги дня».
22.55 Т/с «Перевозчик». (16+).
23.55 Т/с «Хмуров». (16+).
00.55 «Место встречи». (16+).
02.00 «Дачный ответ». (0+).
03.05 Т/с «Топтуны». (16+).

СТС

06.00 М/с «Люди в черном». (0+).
06.55 М/с «Шоу Тома и Джерри». (0+).
07.05 М/с «Смешарики». (0+).
07.30 М/с «Приключения Тайо». (0+).
08.05 Т/с «Зачарованные». (16+).
09.00 «Ералаш». (0+).
09.45 Комедия «Гороскоп на удачу». (12+).
11.35 Шоу «Уральских пельменей». «Зэ бэд». (16+).
13.00 «Уральские пельмени». «Собрание сказок». (16+).
13.30 «Уральские пельмени». «Лучшее от Андрея Рожкова». (16+).
14.00 Т/с «Воронины». (16+).
16.30 Т/с «Крыша мира». (16+).
17.00 Т/с «Кухня». (16+).
19.30 Т/с «Воронины». (16+).
20.00 Т/с «Вечный отпуск». (16+).
21.00 Т/с «Кухня». (12+).
21.30 Т/с «Крыша мира». (16+).
22.00 Комедия «Одной левой». (12+).
23.35 «Уральские пельмени». «Ученье - свет!». (16+).
00.00 «Уральские пельмени». «Собрание сказок». (16+).
00.30 Шоу «Уральских пельменей». «Зэ бэд». (16+).
01.55 Драмеди «Маргоша». (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).
07.00 Видеоблокнот. (16+).
07.10 Новости. (16+).
07.30 «6 кадров». (16+).
07.50 «По делам несовершеннолетних». (16+).
09.50 «Давай разведемся!». (16+).
11.50 «Понять. Простить». (16+).
13.00 Мелодрама «Острова». (16+).
15.00 Мелодрама «Брак по завещанию. Танцы на углях». (16+).
17.00 Видеоблокнот. (16+).
17.10 «Поехали!». (12+).
17.25 «Программма ОДТДМ». (0+).
17.50 Видеоблокнот. (16+).
18.00 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
18.10 «Музыкальная версия». (16+).
18.20 «Зовите малышей». (0+).
18.30 «Наше Время». (16+).
18.40 «Тема дня». (12+).
18.45 «Правильный выбор». (16+).
18.55 «Музыкальная версия». (16+).
19.00 Мелодрама «Люба. Любовь». (16+).
20.00 «Наше Время». (16+).
20.30 Мелодрама «Люба. Любовь». (16+).
21.30 Д/с «Я его убила». (16+).
22.30 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
22.40 «Правильный выбор». (6+).
22.45 «Специальный репортаж». (6+).
22.50 «Это мое дело». (12+).
23.05 «Правильный выбор». (16+).
23.10 «Заметки гурмана». (16+).
23.15 «Правильный выбор». (16+).
23.20 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
23.30 «Наше Время». (16+).
00.00 «6 кадров». (16+).
00.30 Мелодрама «Отчий дом». (16+).
02.25 «Кризисный менеджер». (16+)
03.25 Мелодрама «Люба. Любовь». (16+).
05.10 «6 кадров». (16+).
05.25 «Тайны еды». (16+).
05.35 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).
06.25 «6 кадров». (16+).

МАТЧ-ТВ

08.30 Д/ф «Жизнь как мечта. Гарет Бейл». (12+).
09.00 Новости.
09.05 Все на Матч!
11.00 Новости.
11.05 «Ты можешь больше!». (16+).
12.05 Новости.
12.10 Биатлон. Чемпионат России. Масс-старт. Трансляция из Ханты-Мансийска.
14.00 Новости.
14.05 Д/ф «Ирина Слуцкая. Бесконечный лед». (12+).
15.05 Новости.
15.10 Д/с «1+1». (16+).
15.55 Новости.
16.00 Д/ф «Олимпийские вершины. Фигурное катание». (12+).
17.00 Д/ф «Место силы». (12+).
17.30 «Культ тура». (16+).
18.00 Новости.
18.05 Все на Матч!
18.55 Хоккей. КХЛ. Финал конференции «Восток». «Металлург». (Магнитогорск) - «Салават Юлаев». (Уфа). Прямая трансляция.
21.30 Фигурное катание. Чемпионат мира. Женщины. Короткая программа. Прямая трансляция из США.
01.20 Все на Матч!
02.05 Фигурное катание. Чемпионат мира. Женщины. Короткая программа. Прямая трансляция из США.
02.55 Специальный репортаж «Чемпионат мира по фигурному катанию».
03.25 Хоккей. Чемпионат мира. Женщины. Россия - США. Прямая трансляция из Канады.
06.00 Фигурное катание. Чемпионат мира. Танцы на льду. Произвольная программа. Трансляция из США.

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.05 «Доктор И...». (16+).
08.40 Х/ф «Тревожное воскресенье». (12+).
10.25 Д/ф «Зоя Федорова. Неоконченная трагедия». (16+).
11.30 События.
11.50 Детектив «Пуаро Агаты Кристи». (12+).
13.40 «Мой герой». (12+).
14.30 События.
14.50 «Советские мафии. Генерал конфет и сосисок». (16+).
15.40 Х/ф «Билет на двоих». (16+).
17.30 Город новостей.
17.40 Т/с «Гетеры майора Соколова». (16+).
19.40 События.
20.00 «Право голоса». (16+).
21.45 Петровка, 38. (16+).
22.00 События.
22.30 «10 самых... Романы на съемочной площадке». (16+).
23.05 Д/ф «Иосиф Сталин. Как стать вождем». (12+).
00.00 События. 25-й час.
00.30 Детектив «Пуаро Агаты Кристи». (12+).
02.10 Х/ф «Старшая жена». (12+).
03.45 Д/ф «Жадность больше, чем жизнь». (16+).
05.05 Д/ф «Алексей Смирнов. Клоун с разбитым сердцем». (12+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 Сейчас.
06.10 Утро на «5». (6+).
09.30 «Место происшествия».
10.00 Сейчас.
10.30 Х/ф «Его батальон». (16+).
12.00 Сейчас.
12.30 Х/ф «Его батальон». (16+).
13.55 Х/ф «Горячий снег». (12+).
15.30 «Сейчас».
16.00 Х/ф «Горячий снег». (12+).
16.30 Х/ф «Добровольцы». (12+).
18.30 Сейчас.
19.00 Т/с «Детективы». (16+).
20.20 Т/с «След». (16+).
22.00 Сейчас.
22.25 Т/с «Последний мент». (16+).
23.15 Т/с «След». (16+).
00.00 Х/ф «Ва-банк». (16+).
02.05 Х/ф «Ва-банк-2». (16+).
03.55 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела». (16+).

ЧЕ

08.00 «100 великих». (16+).
08.30 Что было дальше? (16+).
10.00 Бегущий косарь. (12+).
10.30 «Дорожные войны». (16+).
12.05 Боевик «Агент национальной безопасности». (12+).
16.30 Утилизатор. (12+).
17.30 «Дорожные войны». (16+).
17.55 Комедия «Алхимики». (0+).
20.00 Т/с «Восьмидесятые». (16+).
22.00 «КВН на бис». (16+).
23.30 Бегущий косарь. (12+).
00.00 «+100500». (16+).
01.00 Триллер «Во все тяжкие». (18+).
03.00 Х/ф «Фарго-2». (18+).
04.00 «100 великих». (16+).

ТНТ

07.00, 08.05, 08.40, 08.50, 14.00, 14.20, 19.00, 19.20 «Инструкция по применению». (16+).
07.05, 08.45 «Утренний марафон». (16+).
07.10 «Зовите малышей». (0+).
07.20 «Автодром информ». (16+).
07.25 «Специальный репортаж». (16+).
07.35 «Автогид». (16+).
07.40 «Наше Время». (16+).
08.10, 08.20 «Правильный выбор». (16+).
08.15 «Новое предложение». (16+).
08.25 «Право на жизнь». (16+).
08.30 «Один день». (16+).
09.00 «Дом-2. Lite». (16+).
10.30 Комедия «Крокодил Данди в Лос-Анджелесе». (12+).
12.25 «Экстрасенсы ведут расследование». (16+).
14.05 «ГТО». (16+).
14.30 «Битва экстрасенсов». (16+).
16.00 Т/с «Универ. Новая общага». (16+).
18.00 Т/с «Интерны». (16+).
19.05 «Заметки гурмана». (16+).
19.10 «Правильный выбор». (16+).
19.30 Т/с «Интерны». (16+).
20.00 Т/с «Универ. Новая общага». (16+).
21.00 «Комеди Клаб». (16+).
22.00 Комедия «Полицейский с Рублевки». (16+).
23.00 «Дом 2. Город любви». (16+).
00.00 «Дом-2. После заката». (16+).
01.00 Ужасы «Джейсон Х». (18+).
02.50 «THT-Club». (16+).
02.55 Т/с «Нашествие». (12+).
03.45 Т/с «Терминатор: Битва за будущее 1». (16+).
04.35 Т/с «Парк Авеню, 666». (16+).
05.30 Боевик «Живая мишень». (16+).
06.20 «Женская лига: парни, деньги и любовь». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 Х/ф «Право на выстрел». (12+).
07.45 Х/ф «Семь невест ефрейтора Збруева». (12+).
09.00 Новости дня.
09.15 Х/ф «Семь невест ефрейтора Збруева». (12+).
10.00 Т/с «Ловушка». (16+).
12.00 Военные новости.
12.10 «Военная приемка». (6+).
13.05 «Научный детектив». (12+).
13.40 Т/с «На углу, у Патриарших-2». (16+).
15.50 Т/с «На углу, у Патриарших-3». (16+).
16.00 Военные новости.
16.05 Т/с «На углу, у Патриарших-3». (16+).
18.30 Д/с «Русские саперы. Повелители взрыва». (12+).
19.20 «Поступок». (12+).
20.05 Т/с «Ловушка». (16+).
22.05 Новости дня.
22.30 «Звезда на «Звезде» с Леонидом Якубовичем. (6+).
23.15 Х/ф «Наградить (посмертно)». (12+).
01.05 Х/ф «Зеленый фургон». (12+).
02.40 Х/ф «Сын полка». (6+).
04.15 Х/ф «Второй раз в Крыму». (6+).

Справочная поисковая система
45-09-09
*поиск по запросу * товары * услуги * работа * обучение
Любая информация для вас!
www.mirpoisk.ru

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Телеканал «Доброе утро».
09.00 Новости.
09.10 «Контрольная закупка».
09.40 «Женский журнал».
09.50 «Жить здорово!». (12+).
10.55 «Модный приговор».
12.00 Новости.
12.15 «Пусть говорят». (16+).
13.25 «Таблетка». (16+).
13.55 «Время покажет». (16+).
15.00 Новости.
15.15 «Время покажет». (16+).
16.00 «Мужское / Женское». (16+).
17.00 «Жди меня».
18.00 Вечерние новости.
18.45 «Человек и закон». (16+).
19.50 «Поле чудес». (16+).
21.00 «Время».
21.30 «Голос. Дети».
23.30 «Вечерний Ургант». (16+).
00.25 «Прожекторперисхилтон». (16+).
01.30 «Городские пижоны». «Стив Маккуин». (16+).
03.15 Х/ф «Не отпускай меня». (16+).
05.05 «Контрольная закупка».

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 «Утро России».
09.00 Вести.
09.15 «Утро России».
09.55 «О самом главном». Ток-шоу.
11.00 Вести.
11.35 «Вести Оренбуржья».
11.55 Т/с «Тайны следствия». (12+).
14.00 Вести.
14.30 «Вести Оренбуржья».
14.50 Вести. Дежурная часть.
15.05 Х/ф «Место встречи изменить нельзя».
17.00 Вести.
17.30 «Вести Оренбуржья».
17.50 Вести.
18.15 «Прямой эфир». (16+).
19.35 «Вести Оренбуржья».
20.00 Вести.
21.00 «Юморина. Спецвыпуск». (16+).
23.00 Х/ф «Темные воды».(12+).
03.00 «Золото». (12+).
04.00 Вести. Дежурная часть.
06.30 Канал «Евроньюс».

КУЛЬТУРА

10.00 Новости культуры.
10.20 Д/ф «Павел I».
11.15 Х/ф «Родня моей жены». «Театр».
12.10 «Blow-up. Фотоувеличение. Игорь Золотовицкий».
12.40 «Письма из провинции». Печора и Калуга.
13.10 Д/ф «Итальянское счастье».
13.40 Х/ф «Здравствуйте, доктор!».
15.00 Новости культуры.
15.10 «Живое слово».
15.50 Д/ф «Петербургские интеллигенты. Дмитрий Ивашинцов».
16.20 Черные дыры. Белые пятна.
17.05 Д/ф «Руфина Нифонтова. Она была непредсказуема...».
17.45 Исторические концерты. Мстислав Ростропович.
18.55 Д/с «Завтра не умрет никогда». «Умные» лекарства и «Запчасти» для тела».
19.20 Д/ф «Гиппократ».
19.30 Новости культуры.
19.45 Смехоностальгия.
20.15 «Искатели». «Утраченные мозаики. Страсти по Васнецову».
21.00 Х/ф «Вертикаль».
22.15 В честь Станислава Говорухина! Вечер в театре «Школа современной пьесы».
23.30 Новости культуры.
23.45 Худсовет.
23.50 Х/ф «Битва за огонь». (16+).
01.45 М/ф.
01.55 «Искатели». «Воскресшие трофеи Наполеона».
02.40 Д/ф «Гоа. Соборы в джунглях».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 Новости. (16+).
06.30 «В своей тарелке». (12+).
07.00 Новости. (16+).
07.15 Видеоблокнот. (16+).
07.25 М/ф.
08.00 Новости. (16+).
08.15 Видеоблокнот. (16+).
08.25 Д/с «Люди РФ». (12+).
08.55 Комедия «Саша-Сашенька». (16+).
10.20 Видеоблокнот. (16+).
10.30 Мелодрама «Законный брак». (12+).
12.10 Д/ф «Смех. Секретное оружие». (12+).
13.00 «Обратная связь». (16+).
14.00 Детектив «Тонкая грань». (16+).
14.50 Видеоблокнот. (16+).
15.00 Новости. (16+).
15.15 Детектив «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». (12+).
16.00 Видеоблокнот. (16+).
16.10 Комедия «Сергеев ищет Сергеева». (12+).
17.00 Новости. (16+).
17.15 Комедия «Сергеев ищет Сергеева». (12+).
17.40 Д/с «Факультатив. История». (12+).
18.20 Видеоблокнот. (16+).
18.30 «В своей тарелке». (12+).
19.00 Новости. (16+).
19.25 «Здравствуйте». (12+).
19.45 Комедия «Аэлита, не приставай к мужчинам». (12+).
20.20 «Погода на неделю». (0+).
20.25 Комедия «Аэлита, не приставай к мужчинам». (12+).
21.30 Новости. (16+).
21.55 Комедия «Трын-трава». (16+).
22.20, 23.35 «Погода на неделю». (0+).
23.50 Видеоблокнот. (16+).
00.00 Новости. (16+).
00.25 Комедия «Нежданно – негаданно». (12+).
01.50 Триллер «Знамение». (16+).
03.45 Мелодрама «Развод». (16+).
04.40 Детектив «Тонкая грань». (16+).
05.25 Детектив «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». (12+).

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
06.00 «Документальный проект». (16+).
07.00 «С бодрым утром!». (16+).
07.30 «Утро на ОРЕН-ТВ». (12+).
08.30 «Новости». (16+).
09.00 «Документальный проект»: «Заложники Вселенной». (16+).
10.00 «Документальный проект»: «Тайны сумрачной бездны». (16+).
11.00 «Документальный проект»: «Навечно рожденные». (16+).
12.00 «112». (16+).
12.30 «Новости». (16+).
13.00 «Званый ужин». (16+).
14.00 Комедия «Хоттабыч». (16+).
15.55 «112». (16+).
16.30 «Новости». (16+).
17.00 «Самые ужасные эпидемии». Документальный спецпроект. (16+).
18.00 «Новости». (16+).
18.30 «Самые ужасные эпидемии». Документальный спецпроект. (16+).
19.30 «Новости». (16+).
20.00 Боевик «Суррогаты». (16+).
21.40 Триллер «Неуязвимый». (16+).
23.40 «Новости». (16+).
00.10 Боевик «Герой-одиночка». (16+).
02.00 Драма «Стриптиз». (16+).
03.50 Триллер «Забирая жизни». (16+).

НТВ

05.00 Т/с «Супруги». (16+).
06.00 «Новое утро».
09.00 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+).
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с «Москва. Три вокзала». (16+).
12.00 Суд присяжных. (16+).
13.00 Сегодня.
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
13.50 «Место встречи».
14.55 «Зеркало для героя». (12+).
16.00 Сегодня.
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.00 «Говорим и показываем». (16+).
19.00 Сегодня.
19.45 «ЧП. Расследование». (16+).
20.15 Боевик «Морские дьяволы. Смерч». (16+).
23.10 «Большинство».
00.20 Т/с «Хмуров». (16+).
02.10 «Место встречи». (16+).
03.15 Т/с «Топтуны». (16+).

СТС

06.00 М/с «Люди в черном». (0+).
06.55 М/с «Шоу Тома и Джерри». (0+).
07.05 М/с «Смешарики». (0+).
07.30 М/с «Приключения Тайо». (0+).
08.05 Т/с «Зачарованные». (16+).
09.00 «Ералаш». (0+).
09.55 Комедия «Одной левой». (12+).
11.30 Шоу «Уральских пельменей». «Отцы и эти». (16+).
13.00 «Уральские пельмени». «Шопингомания». (16+).
13.30 «Уральские пельмени». «Ученье - свет!». (16+).
14.00 Т/с «Воронины». (16+).
16.30 Т/с «Крыша мира». (16+).
17.00 Т/с «Кухня». (16+).
21.00 Боевик «Трансформеры». (12+).
23.45 Т/с «Выжить после». (16+).
01.40 Комедия «История рыцаря». (12+).
04.10 Т/с «90210: новое поколение». (16+).
05.45 Музыка на СТС. (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).
07.00 Видеоблокнот. (16+).
07.10 Новости. (16+).
07.30 «6 кадров». (16+).
07.40 Видеоблокнот. (16+).
07.50 «По делам несовершеннолетних». (16+).
09.50 «Давай разведемся!». (16+).
10.50 Мелодрама «Повороты судьбы». (16+).
18.00 Видеоблокнот. (16+).
18.10 «Обратная связь». (16+).
18.55 «Погода на неделю». (0+).
19.00 Мелодрама «Брак по завещанию. Танцы на углях». (16+).
21.05 Мелодрама «Женская интуиция II». (16+).
23.40 «Погода на неделю». (0+).
23.45 «Поехали!». (12+).
00.30 Мелодрама «Наследницы». (16+).
02.30 Мелодрама «Повороты судьбы». (16+).
05.05 «6 кадров». (16+).
05.15 «Тайны еды». (16+).
05.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).

МАТЧ-ТВ

08.30 «Спортивные прорывы». (12+).
09.00 Новости.
09.05 Все на Матч!
11.00 Новости.
11.05 «Ты можешь больше!». (16+).
12.05 Новости.
12.10 Д/с «Первые леди». (16+).
12.40 Новости.
12.45 «Несерьезно о футболе». (12+).
13.45 Д/ф «Мечта Ники Хэмилтона». (16+).
14.45 Новости.
14.50 Все на Матч!
15.35 Специальный репортаж «Формула-1. Live». (16+).
15.55 Формула-1. Гран-при Бахрейна. Свободная практика. Прямая трансляция.
17.30 Х/ф «Стритрейсеры». (16+).
19.40 Все на Матч!
19.55 Формула-1. Гран-при Бахрейна. Свободная практика. Прямая трансляция.
21.30 «Лучшая игра с мячом». (16+).
22.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. ЦСКА (Россия) - «Жальгирис». (Литва). Прямая трансляция.
23.50 Фигурное катание. Чемпионат мира. Пары. Короткая программа. Прямая трансляция из США.
01.55 Все на Матч!
02.40 Д/ф «Олимпийские вершины. Фигурное катание». (12+).
03.45 Фигурное катание. Чемпионат мира. Мужчины. Произвольная программа. Прямая трансляция из США.
07.50 «Детали спорта». (12+).
08.00 Д/с «Безграничные возможности». (12+).

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.05 Комедия «За двумя зайцами». (12+).
09.35 Комедия «Семь невест ефрейтора Збруева». (12+).
11.30 События.
11.50 Комедия «Ландыш серебристый».
13.40 «Мой герой». (12+).
14.30 События.
14.50 «10 самых... Романы на съемочной площадке». (16+).
15.25 Комедия «Разрешите тебя поцеловать... Снова». (16+).
17.30 Город новостей.
17.40 Комедия «Не может быть!». (12+).
19.40 «В центре событий». (16+).
20.40 «Право голоса». (16+).
22.00 События.
22.30 Приют комедиантов. (12+).
00.25 Д/ф «Георгий Данелия. Великий обманщик». (12+).
01.15 Детектив «Каменская». «Стечение обстоятельств». (16+).
03.00 Петровка, 38. (16+).
03.15 «Осторожно, мошенники!». (16+).
03.45 Д/ф «Жизнь на понтах». (16+).
05.05 Д/ф «Иосиф Сталин. Как стать вождем». (12+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 Сейчас.
06.10 «Момент истины». (16+).
07.00 Утро на «5». (6+).
09.30 «Место происшествия».
10.00 Сейчас.
10.30 Боевик «Кодекс чести-4». (16+).
12.00 Сейчас.
12.30 Боевик «Кодекс чести-4». (16+).
15.30 Сейчас.
16.00 Боевик «Кодекс чести-4». (16+).
18.30 Сейчас.
19.00 Т/с «След». (16+).
01.15 Т/с «Детективы». (16+).

ЧЕ

08.00 Секреты спортивных достижений. (16+).
10.00 Бегущий косарь. (12+).
10.30 «Дорожные войны». (16+).
11.30 «КВН на бис». (16+).
13.30 «КВН. Высший балл». (16+).
16.30 «КВН на бис». (16+).
21.30 Боевик «Казино «Рояль» (12+).
00.30 Боевик «Квант милосердия». (16+).
02.30 Квартирник у Маргулиса. (16+).
03.30 Х/ф «Фарго-2». (18+).
04.35 Топ Гир. (16+).
07.00 Секреты спортивных достижений. (16+).

ТНТ

07.00, 08.05, 08.35, 08.50, 14.00, 14.20, 19.00, 19.20 «Инструкция по применению». (16+).
07.05, 07.35, 08.45 «Утренний марафон». (16+).
07.10 «Зовите малышей». (0+).
07.20 «Право на жизнь». (16+).
07.25 «Один день». (16+).
07.40 «Наше Время». (16+).
08.10 «Заметки гурмана». (16+).
08.15 «ГТО». (16+).
08.30, 08.40 «Правильный выбор». (16+).
08.40 «Правильный выбор». (16+).
09.00 «Дом-2. Lite». (16+).
10.30 «Школа ремонта». (12+).
11.35 Комедия «Миллион для чайников». (16+).
13.25 «Агенты 003». (16+).
14.05 «Правильный выбор». (16+).
14.10 «Заметки гурмана». (16+).
14.15 «Новое предложение». (16+).
14.30 «Comedy баттл. Последний сезон». (16+).
19.05 «Автогид». (16+).
19.10 «Правильный выбор». (16+).
19.30 «Comedy баттл. Последний сезон». (16+)
20.00 «Импровизация». (16+).
21.00 «Комеди Клаб». (16+).
22.00 «Comedy Баттл». (16+).
23.00 «Дом 2. Город любви». (16+).
00.00 «Дом-2. После заката». (16+).
01.00 «Не спать!». (16+).
02.00 Комедия «Идиократия». (16+).
03.40 Т/с «Нашествие». (12+).
04.30 Т/с «Терминатор: Битва за будущее 2». (16+).
05.25 «Женская лига: парни, деньги и любовь». (16+).
06.00 «Тайный город». (16+).
06.10, 06.55 «Утренний марафон». (16+).
06.15 «Доброе утро, Оренбург!». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 Д/с «Победоносцы». (6+).
06.25 Х/ф «Начальник Чукотки».
08.10 Х/ф «Усатый нянь».
09.00 Новости дня.
09.15 Х/ф «Усатый нянь».
10.00 Т/с «Ловушка». (16+).
12.00 Военные новости.
12.10 Д/с «Герои России». «Вячеслав Воробьев». (16+).
13.05 «Теория заговора». (12+).
13.40 Т/с «На углу, у Патриарших-3». (16+).
16.00 Военные новости.
16.05 Т/с «На углу, у Патриарших-3». (16+).
18.30 Х/ф «Не бойся, я с тобой». (12+).
21.35 Х/ф «Я шагаю по Москве».
22.00 Новости дня.
22.20 Х/ф «Я шагаю по Москве».
23.30 Д/с «Война машин». (12+).
00.00 «Абсолютное превосходство». (16+).
00.45 Х/ф «Тихая застава». (16+).
02.35 Х/ф «Артист и мастер изображения». (16+).

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.40 «Наедине со всеми». (16+).
06.00 Новости.
06.10 «Наедине со всеми». (16+).
06.45 Х/ф «Десять негритят». (12+).
08.00 «Играй, гармонь любимая!».
08.45 «Смешарики. Новые приключения».
09.00 «Умницы и умники». (12+).
09.45 «Слово пастыря».
10.00 Новости.
10.15 «Черная кошка» Станислава Говорухина». (12+).
11.20 Х/ф «Ворошиловский стрелок». (12+).
12.00 Новости.
12.15 Х/ф «Ворошиловский стрелок». (12+).
13.30 Х/ф «Благословите женщину». (12+).
15.50 «Голос. Дети».
18.00 Вечерние новости.
18.10 «Кто хочет стать миллионером?».
19.00 Праздничный концерт к Дню внутренних войск МВД России.
21.00 «Время».
21.20 «Сегодня вечером». (16+).
22.45 Х/ф «Конец прекрасной эпохи». (16+).
00.20 Т/с «Версаль». (18+).
02.25 Комедия «Любовь по-взрослому». (16+).
05.00 «Контрольная закупка».

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

04.15 Детектив «Следствие ведут ЗнаТоКи». «Бумеранг».
06.15 «Сельское утро».
06.45 «Диалоги о животных».
07.40 «Вести Оренбуржья».
08.00 Вести.
08.10 «Вести Оренбуржья». (12+).
09.15 «Правила движения». (12+).
10.10 «Личное. Валентина Талызина». (12+).
11.00 Вести.
11.10 «Вести Оренбуржья».
11.20 Х/ф «Я счастливая». (12+).
13.05 Х/ф «Когда его совсем не ждешь». (12+).
14.00 Вести.
14.20 «Вести Оренбуржья».
14.30 Х/ф «Когда его совсем не ждешь». (12+).
17.00 «Один в один. Битва сезонов». (12+).
20.00 Вести в субботу.
21.00 Х/ф «Украденное счастье». (12+).
01.05 Х/ф «Подари мне немного тепла». (12+).
03.05 Т/с «Марш Турецкого». (12+).

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 Х/ф «Вертикаль».
11.25 Д/ф «Православие на Крымской земле».
12.10 «На этой неделе... 100 лет назад. Нефронтовые заметки».
12.40 Д/ф «Александр Абдулов».
13.15 Х/ф «Обыкновенное чудо».
15.40 Концерт джазового коллектива в Концертном зале имени П.И. Чайковского.
17.00 Новости культуры.
17.30 Романтика романса. «В мире иллюзий».
18.25 Спектакль «Кто боится Вирджинии Вульф?».
20.50 «Линия жизни». Валентин Гафт.
21.50 Дмитрий Певцов. Концерт в Московском государственном театре эстрады.
22.50 «Белая студия».
23.30 Х/ф «Тристана».
01.10 «Искатели». «Утраченные мозаики. Страсти по Васнецову».
01.55 Трио Карлы Блей на джазовом фестивале в Кюлли (Швейцария).
02.50 Д/ф «Вольтер».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.10 «Хотите жить долго?». (12+).
07.00 Комедия «Саша-Сашенька». (16+).
08.15 Видеоблокнот. (16+).
08.25 «Погода на неделю». (0+).
08.30 «В своей тарелке». (12+).
09.00 Мелодрама «Развод». (16+).
10.00 «Акценты». (16+).
10.25 Мелодрама «Развод». (16+).
11.30 «Погода на неделю». (0+).
11.35 Мелодрама «Развод». (16+).
12.40 Видеоблокнот. (16+).
12.50 «Погода на неделю». (0+).
12.55 Мелодрама «Развод». (16+).
14.10 Видеоблокнот. (16+).
14.20 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
15.10 «Погода на неделю». (0+).
15.15 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
16.05 Видеоблокнот. (16+).
16.15 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
17.05 «Погода на неделю». (0+).
17.10 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
18.00 Видеоблокнот. (16+).
18.10 Д/ф «Факультатив. История». (12+).
18.45 «Поехали!». (12+).
19.00 «Акценты». (16+).
19.25, 22.10 «Погода на неделю». (0+).
19.30 Концерт Виктора Дробыша «Хиты и звезды». (12+).
21.10 «Погода на неделю». (0+).
21.20 Мелодрама «Жестокий романс». (12+).
00.00 «Акценты». (16+).
00.25 «Погода на неделю». (0+).
00.30 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
02.05 Драма «Александр». (16+).
04.55 Музыка на канале. (16+).

ОРЕН-ТВ

05.00 Триллер «Забирая жизни». (16+).
05.40 Боевик «Суррогаты». (16+).
07.20 Боевик «Бэтмен навсегда». (16+).
09.45 «Минтранс». (16+).
10.30 «Ремонт по-честному». (16+).
11.30 «Самая полезная программа». (16+).
12.30 «Новости за неделю». (16+).
12.55 «Погода на неделю». (12+).
13.00 «Военная тайна с Игорем Прокопенко». (16+).
16.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
18.00 «Диалог». (16+).
18.25 «Погода на неделю». (12+).
18.30 «Неделя ОРЕН-ТВ». (16+).
19.00 Боевик «Блэйд». (16+).
21.10 Боевик «Блэйд 2». (16+).
23.20 Боевик «Блэйд 3: Троица». (16+).
01.30 Боевик «Бэтмен навсегда». (16+).
03.40 Триллер «Что скрывает ложь». (16+).

НТВ

05.00 «Хорошо там, где мы есть!». (0+).
05.35 Т/с «Ржавчина». (16+).
07.25 Смотр. (0+).
08.00 Сегодня.
08.15 «Жилищная лотерея Плюс». (0+).
08.45 «Готовим с Алексеем Зиминым». (0+).
09.20 Кулинарный поединок. (0+).
10.00 Сегодня.
10.20 Главная дорога. (16+).
11.00 «Еда живая и мертвая». Научно-популярный цикл Сергея Малоземова. (12+).
11.55 Квартирный вопрос. (0+).
13.00 Сегодня.
13.20 «Я худею». (16+).
14.20 «Поедем, поедим!». (0+).
15.05 Своя игра. (0+).
16.00 Сегодня.
16.20 Детектив «Мент в законе». (16+).
18.00 Следствие вели... (16+).
19.00 «Центральное телевидение».
20.00 «Новые русские сенсации». (16+).
21.00 Ты не поверишь! (16+).
22.00 Х/ф «Лабиринт» из цикла «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы». (16+).
23.55 Т/с «Ржавчина». (16+).
01.55 «Наш космос». (16+).
02.55 Дикий мир. (0+).
03.15 Т/с «Топтуны». (16+).

СТС

06.00 М/с «Люди в черном». (0+).
06.30 М/с «Шоу Тома и Джерри». (0+).
07.30 М/с «Фиксики». (0+).
08.30 М/с «Смешарики». (0+).
09.00 М/с «Фиксики». (0+).
09.15 М/с «Три кота». (0+).
09.30 «Снимите это немедленно!». (16+).
10.30 М/ф «Двигай время!». (12+).
12.00 М/ф «Монстры против пришельцев». (12+).
13.40 М/ф «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (0+).
15.00 Т/с «Кухня». (12+).
17.00 Т/с «Вечный отпуск». (16+).
19.00 «Взвешенные люди». (16+).
21.00 Боевик «Бэтмен. Начало». (12+).
23.40 Комедия «История рыцаря». (12+).
02.10 Шоу «Уральских пельменей». «Отцы и эти». (16+).
03.35 М/ф «Двигай время!». (12+).
05.10 Музыка на СТС. (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Специальный репортаж». (16+).
06.40 «Погода на неделю». (12+).
06.45 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
06.55 «Тайный город». (16+).
07.05 «Автодром». (16+).
07.20 «Доброе утро, Оренбург». (16+).
08.00 «Включайся». (6+).
08.15 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
08.25 «Погода на неделю». (12+).
08.30 Детектив «Вкус убийства». (16+).
11.35 Детектив «Зачем тебе алиби?». (16+).
15.25 Мелодрама «Женская интуиция II». (16+).
18.00 Видеоблокнот. (16+).
18.10 «Защита здесь». (12+).
18.20 «Здравствуйте». (12+).
18.45 Видеоблокнот. (16+).
18.55 «Погода на неделю». (0+).
19.00 Драма «Великолепный век».(16+).
23.00 «Акценты». (16+).
23.25 «Погода на неделю». (0+).
23.30 «Поехали!». (12+).
23.45 Видеоблокнот. (16+).
00.00 «6 кадров». (16+).
00.30 Мелодрама «Золушка.ru». (16+).
02.35 Мелодрама «Повороты судьбы». (16+).
05.20 «6 кадров». (16+).
05.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).

МАТЧ-ТВ

08.30 «500 лучших голов». (12+).
09.00 Новости.
09.05 Д/с «Рожденные побеждать. Вячеслав Веденин». (16+).
10.05 Новости.
10.10 Специальный репортаж «Формула-1. Live». (16+).
10.30 «Диалоги о рыбалке». (12+).
11.00 Новости.
11.05 Д/с «Рожденные побеждать. Нина Понаморева». (16+).
12.05 Новости.
12.10 «Твои правила». (12+).
13.10 Новости.
13.15 «Анатомия спорта с Эдуардом Безугловым». (16+).
13.45 Новости.
13.50 Все на Матч!
14.30 «Дублер». (12+).
15.00 Д/ф «Поле битвы. «Реал Мадрид» против «Барселоны». (12+).
15.30 Новости.
15.35 Все на Матч!
16.15 Росгосстрах. Чемпионат России по футболу. «Терек». (Грозный) - «Анжи». (Махачкала). Прямая трансляция.
18.30 Д/с «Хулиганы. Испания». (16+).
19.00 Новости.
19.05 Все на Матч!
19.45 Формула-1. Гран-при Бахрейна. Квалификация. Прямая трансляция.
21.05 Новости.
21.15 Росгосстрах. Чемпионат России по футболу. «Ростов». (Ростов-на-Дону) - «Спартак». (Москва). Прямая трансляция.
23.25 Футбол. Чемпионат Испании. «Барселона» - «Реал». (Мадрид). Прямая трансляция.
01.30 Все на Матч!
02.00 Фигурное катание. Чемпионат мира. Пары. Произвольная программа. Трансляция из США.
04.00 Фигурное катание. Чемпионат мира. Женщины. Произвольная программа. Прямая трансляция из США.
07.55 Д/с «1+1». (16+).

ТВЦ

05.45 Марш-бросок (12+).
06.15 АБВГДейка.
06.45 Сказка «Вор и его учитель». (12+).
07.50 Православная энциклопедия. (6+).
08.15 Х/ф «Старшая жена». (12+).
10.10 Х/ф «В добрый час!».
11.30 События.
11.45 Х/ф «В добрый час!». (12+).
14.30 События.
14.45 Петровка, 38. (16+).
14.55 Тайны нашего кино. «Джентльмены удачи». (12+).
15.25 Х/ф «Мусорщик». (12+).
17.20 Х/ф «Я знаю твои секреты». (6+).
21.00 «Постскриптум».
22.10 «Право знать!».(16+).
23.25 События.
23.40 «Право голоса».
02.30 «Выстрел в голову». Специальный репортаж. (16+).
02.55 Детектив «Инспектор Льюис». (12+).
04.35 Д/ф «Левши. Жизнь в другую сторону». (12+).
05.15 Д/ф «Знаменитые соблазнители. Джек Николсон и его женщины». (12+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.15 М/ф.
09.35 «День ангела». (0+).
10.00 Сейчас.
10.10 Т/с «След». (16+).
18.30 Сейчас.
19.00 Детектив «Розыск 2». (16+).

ЧЕ

08.00 М/ф.
09.00 Х/ф «Мэри Поппинс, до свидания». (0+).
12.00 Топ Гир. (16+).
15.30 Утилизатор. (12+).
17.10 Боевик «Казино «Рояль» (12+).
20.05 Боевик «Квант милосердия». (16+).
22.10 Боевик «Координаты «Скайфолл» (16+).
01.00 Квартирник у Маргулиса. (16+).
02.00 Комедия «Гитлер капут!». (16+).
04.00 Топ Гир. (16+).
04.55 «100 великих». (16+).
07.00 Секреты спортивных достижений. (16+).

ТНТ

07.00, 07.10 «Правильный выбор». (16+).
07.05 «Новое предложение». (16+).
07.15 «Оренбург-Орынбор. 6500 км». (12+).
07.35 «Дети войны». (12+).
08.00, 08.10 «Автогид». (16+).
08.05, 08.45 «Утренний марафон». (16+).
08.15, 08.50, 19.00, 19.20 «Инструкция по применению». (16+).
08.20 «Автодром». (16+).
08.35 «Правильный выбор». (16+).
09.00 «Агенты 003». (16+).
09.30 Комедия «Сашаташа». (16+).
10.00 «Дом-2. Lite». (16+).
11.00 «Школа ремонта». (12+).
12.00 «Комеди клаб. Лучшее». (16+).
12.30 «Такое кино!». (16+).
13.00 «Comedy Woman». (16+).
14.00 Т/с «Универ. Новая общага». (16+).
16.40 Боевик «Лига выдающихся джентльменов». (12+).
19.05 «ГТО». (16+).
19.30 «Танцы. Битва сезонов». (16+).
21.30 «Холостяк». (16+).
23.00 «Дом 2. Город любви». (16+).
00.00 «Дом-2. После заката». (16+).
01.00 «Такое кино!». (16+).
01.35 Комедия «Маленькая смерть». (18+).
03.25 Т/с «Нашествие». (12+).
04.15 Т/с «Терминатор: Битва за будущее 2». (16+).
05.10 «Женская лига: парни, деньги и любовь». (16+).
06.00 «Хороший, плохой, злой». (16+).
06.30, 06.55 «Утренний марафон». (16+).
06.35 «Тайный город». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 Х/ф «Золотой гусь».
07.25 Х/ф «Ждите связного». (12+).
09.00 Новости дня.
09.15 «Легенды спорта». (6+).
09.45 «Последний день». (12+).
10.30 «Не факт!». (6+).
11.00 Х/ф «Не бойся, я с тобой». (12+).
13.00 Новости дня.
13.15 Х/ф «Не бойся, я с тобой». (12+).
14.25 Х/ф «Блондинка за углом». (6+).
16.10 Х/ф «Табачный капитан».
18.00 Новости дня.
18.20 «Процесс». (12+).
19.15 «Новая звезда». Всероссийский вокальный конкурс.
21.05 Т/с «И снова Анискин». (12+).
01.25 Х/ф «Деревенский детектив».
03.10 Х/ф «Соломенная шляпка».

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.45 «Наедине со всеми». (16+).
06.00 Новости.
06.10 «Наедине со всеми». (16+).
06.45 Х/ф «Десять негритят». (12+).
08.10 «Служу Отчизне!».
08.45 «Смешарики. Пин-код».
08.50 «Здоровье». (16+).
10.00 Новости.
10.15 «Непутевые заметки». (12+).
10.35 «Пока все дома».
11.25 «Фазенда».
12.00 Новости.
12.20 «Открытие Китая».
12.50 «Гости по воскресеньям».
13.45 Комедия «Неподдающиеся».
15.20 «Черно-белое». (16+).
16.30 «Без страховки». (16+).
19.00 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига. (16+).
21.00 Воскресное «Время».
22.30 «Что? Где? Когда?».
23.40 Х/ф «Последний король Шотландии». (16+).
02.00 Комедия «Рамона и Бизус».
03.55 «Модный приговор».

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.05 Детектив «Следствие ведут ЗнаТоКи». «Бумеранг».
07.00 Мульт утро.
07.30 «Сам себе режиссер».
08.20 «Смехопанорама Евгения Петросяна».
08.50 «Утренняя почта».
09.30 «Сто к одному».
10.20 «Вести Оренбуржья». Неделя в городе.
11.00 Вести.
11.10 Х/ф «Салями». (12+).
14.00 Вести.
14.20 Х/ф «Салями». (12+).
15.20 «Юмор! Юмор! Юмор!». (16+).
17.30 «Танцы со Звездами». Сезон-2016.
20.00 Вести недели.
22.00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым». (12+).
00.00 «Дежурный по стране». Михаил Жванецкий.
01.00 Т/с «По горячим следам». (12+).
03.00 «Сталин. Последнее дело». (12+).
03.55 «Смехопанорама Евгения Петросяна».
04.30 «Комната смеха».

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
10.35 Х/ф «Член правительства».
12.15 «Легенды мирового кино». Вера Марецкая.
12.40 «Россия, любовь моя!». «Береговые чукчи».
13.10 Гении и злодеи. Владимир Русанов.
13.35 Д/с «Первозданная природа Бразилии». «Водный край».
14.25 «Что делать?».
15.15 Концерт Государственного академического ансамбля народного танца им. Игоря Моисеева в Концертном зале имени П.И. Чайковского.
16.30 «Пешком...».
17.00 «Искатели». «Последний полет воздушного гиганта».
17.45 «Москва. Накануне весны». Концерт авторской песни в Государственном Кремлевском дворце.
18.55 «Начало прекрасной эпохи». Ведущий Александр Казакевич.
19.10 Х/ф «Короткие встречи».
20.40 Х/ф «Ева».
22.30 «Ближний круг Дмитрия и Марины Брусникиных».
23.25 Балет «Весна священная».
00.10 Д/с «Первозданная природа Бразилии». «Водный край».
01.00 «Искатели». «Последний полет воздушного гиганта».
01.45 М/ф.
01.55 Д/ф «Православие на Крымской земле».
02.40 Л. Бетховен. Соната №14 «Лунная».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.20 «Хотите жить долго?». (12+).
07.10 Комедия «Аэлита, не приставай к мужчинам». (12+).
08.45 Видеоблокнот. (16+).
08.55 «Поехали!». (12+).
09.10 Детектив «Тонкая грань». (16+).
10.00 «Итоги недели». (16+).
10.30 Детектив «Тонкая грань». (16+).
12.10 «Погода на неделю». (0+).
12.15 Видеоблокнот. (16+).
12.25 Детектив «Тонкая грань». (16+).
13.15 «Погода на неделю». (0+).
13.20 Детектив «Тонкая грань». (16+).
14.10 Видеоблокнот. (16+).
14.20 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
15.10 «Погода на неделю». (0+).
15.15 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
16.05 Видеоблокнот. (16+).
16.15 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
17.05 «Погода на неделю». (0+).
17.10 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
18.00 Видеоблокнот. (16+).
18.10 Д/ф «Смех. Секретное оружие». (12+).
19.00 «Итоги недели». (16+).
19.35 Мелодрама «Игры мотыльков». (12+).
20.05, 21.35, 23.35 «Погода на неделю». (0+).
21.40 Триллер «Дориан Грей». (16+).
00.00 «Итоги недели». (16+).
00.35 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
02.10 Концерт Виктора Дробыша «Хиты и звезды». (12+).
03.35 Музыка на канале. (16+).
05.15 «Хотите жить долго?». (12+).

ОРЕН-ТВ

05.00 Триллер «Что скрывает ложь». (16+).
05.10 Боевик «Блэйд». (16+).
07.30 Боевик «Блэйд 2». (16+).
09.40 Боевик «Блэйд 3: Троица». (16+).
11.45 Т/с «Глухарь». (16+).
23.00 «Добров в эфире». (16+).
00.00 «Соль». (16+).
01.30 «Военная тайна с Игорем Прокопенко». (16+).

НТВ

05.05 Т/с «Ржавчина». (16+).
07.00 «Центральное телевидение». (16+).
08.00 Сегодня.
08.15 Лотерея «Русское лото плюс». (0+).
08.50 Их нравы. (0+).
09.25 Едим дома. (0+).
10.00 Сегодня.
10.20 «Первая передача». (16+).
11.00 «Чудо техники». (12+).
11.55 «Дачный ответ». (0+).
13.00 Сегодня.
13.20 «НашПотребНадзор». Не дай себя обмануть! (16+).
14.20 «Поедем, поедим!». (0+).
15.05 Своя игра. (0+).
16.00 Сегодня.
16.20 Детектив «Мент в законе». (16+).
18.00 Следствие вели... (16+).
19.00 «Акценты недели»..
20.00 Х/ф «Наставник». (16+).
23.30 XXIX торжественная церемония вручения национальной кинематографической премии «Ника». (12+).
02.15 Дикий мир. (0+).
03.05 Т/с «Топтуны». (16+).

СТС

06.00 М/с «Люди в черном». (0+).
06.30 М/с «Шоу Тома и Джерри». (0+).
06.50 М/ф «Монстры против пришельцев». (12+).
08.30 М/с «Смешарики». (0+).
09.00 М/с «Фиксики». (0+).
09.15 М/с «Три кота». (0+).
09.30 «Руссо туристо». (16+).
10.00 «Успеть за 24 часа». (16+).
11.00 «Новая жизнь». (16+).
12.00 Боевик «Бэтмен. Начало». (12+).
14.30 Т/с «Вечный отпуск». (16+).
16.30 Боевик «Трансформеры». (12+).
19.15 Боевик «Темный рыцарь». (16+).
22.05 Боевик «Темный рыцарь. Возрождение легенды». (16+).
01.05 Т/с «Выжить после». (16+).
03.00 Т/с «90210: новое поколение». (16+).
04.35 «Новая жизнь». (16+).
05.35 Музыка на СТС. (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).
07.00 «Акценты». (16+).
07.30 «6 кадров». (16+).
07.45 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).
08.10 «Винтовая лестница». (0+).
08.20 Видеоблокнот. (16+).
08.30 Мелодрама «Золушка». (16+).
12.40 «Погода на неделю». (0+).
12.45 Видеоблокнот. (16+).
12.55 «Поехали!». (12+).
13.10 Драма «Великолепный век». (16+).
17.10 «Погода на неделю». (0+).
17.15 Видеоблокнот. (16+).
17.25 «Итоги недели». (16+).
18.00 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
18.10 «Погода на неделю». (12+).
18.15 «ГТО». (16+).
18.30 «Хороший, плохой, злой». (16+).
19.00 Драма «Великолепный век». (16+).
20.00 «Наше Время». (16+).
21.30 Драма «Великолепный век». (16+).
22.30 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
22.40 «Тема Недели». (6+).
23.00 «Автодром». (16+).
23.15 «Правильный выбор». (16+).
23.20 «Специальный репортаж». (16+).
23.25 «Погода на неделю». (12+).
23.30 «Наше Время». (16+).
00.00 «6 кадров». (16+).
00.30 Мелодрама «Фото на документы». (16+).
02.25 Мелодрама «Повороты судьбы». (16+).
04.15 Д/ф «Великолепный век. Создание легенды». (16+).
05.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).

МАТЧ-ТВ

08.30 «Великие футболисты. Райан Гиггз». (12+).
09.00 Новости.
09.05 Х/ф «Стритрейсеры». (16+).
11.15 Новости.
11.20 Д/с «Вся правда про...». (12+).
11.35 «Диалоги о рыбалке». (12+).
12.05 Новости.
12.10 «Твои правила». (12+).
13.10 Новости.
13.15 Д/с «1+1». (16+).
14.00 Новости.
14.05 Все на Матч!
14.50 «Безумный спорт с Александром Пушным». (12+).
15.20 Новости.
15.25 «Март в истории спорта». (12+).
15.30 Д/с «Первые леди». (16+).
16.00 Новости.
16.05 Все на Матч!
16.45 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «УНИКС» (Казань) - «Локомотив-Кубань». (Краснодар). Прямая трансляция.
18.50 Новости.
18.55 Росгосстрах. Чемпионат России по футболу. «Локомотив». (Москва) - «Рубин». (Казань). Прямая трансляция.
21.00 Росгосстрах. Чемпионат России по футболу. «Зенит». (Санкт-Петербург) - ЦСКА. Прямая трансляция.
23.30 «После футбола с Георгием Черданцевым».
00.30 Формула-1. Гран-при Бахрейна.
03.00 Все на Матч!
03.45 Фигурное катание. Чемпионат мира. Показательные выступления. Трансляция из США.
05.45 Водное поло. Олимпийский квалификационный турнир. Россия - Канада. Трансляция из Италии.
07.00 «Великие моменты в спорте». (12+).
07.30 Д/ф «Женщина-бомбардир». (16+).

ТВЦ

05.55 Комедия «За двумя зайцами». (12+).
07.25 «Фактор жизни». (12+).
07.55 Комедия «Разрешите тебя поцеловать... Снова». (16+).
10.00 Д/ф «Наталья Варлей. Без страховки». (12+).
10.55 «Барышня и кулинар». (12+).
11.30 События.
11.45 Комедия «Не может быть!». (12+).
13.40 «Смех с доставкой на дом». (12+).
14.30 Московская неделя.
15.00 Детектив «Каменская». «Стечение обстоятельств». (16+).
17.10 Детектив «Убийство на троих». (12+).
21.00 Детектив «Дом-фантом в приданое». (12+).
01.05 События.
01.20 Комедия «Ландыш серебристый».
02.50 Х/ф «Капитан». (12+).
04.30 Д/ф «Сон и сновидения». (12+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

09.20 М/ф.
10.00 Сейчас.
10.10 «Истории из будущего». (0+).
11.00 Х/ф «Дело Румянцева». (12+).
13.10 Х/ф «Солдат Иван Бровкин». (12+).
15.00 Х/ф «Иван Бровкин на целине». (12+).
17.00 «Место происшествия. О главном».
18.00 «Главное». Информационно-аналитическая программа.
19.30 Т/с «Убойная сила». (16+).
03.30 Детектив «УГРО. Простые парни-5». (16+).

ЧЕ

08.00 «100 великих». (16+).
08.30 М/ф.
11.30 Комедия «Гитлер капут!». (16+)
13.30 Т/с «Солдаты». (12+).
01.30 Человек против мухи. (16+).
02.00 Боевик «Координаты «Скайфолл» (16+).
04.50 «100 великих». (16+).

ТНТ

07.00 «Доброе утро, Оренбург!». (16+).
07.40 «Включайся». (6+).
07.50 «ГТО». (16+).
08.05, 08.45 «Утренний марафон». (16+).
08.10, 08.25 «Правильный выбор». (16+).
08.15, 08.50, 19.00, 19.20 «Инструкция по применению». (16+).
08.20 «Новое предложение». (16+).
08.30 «Автодром информ». (16+).
08.35 «Правильный выбор». (16+).
09.00 Т/с «Сашатаня». (16+)
10.00 «Дом-2. Lite». (16+).
11.00 «Перезагрузка». (16+).
12.00 «Подставь, если сможешь». (16+).
13.00 «Импровизация». (16+).
14.00 Т/с «Физрук». (16+).
19.05 «Правильный выбор». (16+).
19.15 «Новое предложение». (16+).
19.30 Т/с «Физрук». (16+).
20.00 «Где логика?». (16+).
21.00 «Однажды в России». (16+).
22.00 «Stand up». (16+).
23.00 «Дом 2. Город любви». (16+).
00.00 «Дом-2. После заката». (16+).
01.00 Х/ф «Охотники за сокровищами». (12+).
03.20 Т/с «Нашествие». (12+).
04.10 Т/с «Терминатор: Битва за будущее 2». (16+).
05.05 Т/с «Парк Авеню, 666». (16+).
05.55 Боевик «Живая мишень». (16+).
06.45 «Женская лига. Лучшее». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 Х/ф «Про Витю, про Машу и морскую пехоту».
07.25 Х/ф «Где 042?». (12+).
09.00 Новости недели.
09.25 Служу России!
09.55 «Военная приемка». (6+).
10.45 «Научный детектив». (12+).
11.05 «Новая звезда». Всероссийский вокальный конкурс.
13.00 Новости дня.
13.15 Х/ф «Контрудар». (12+).
15.00 Т/с «...И была война». (16+).
18.00 Новости. Главное.
18.35 «Особая статья». (12+).
19.30 Д/с «Легенды советского сыска. Годы войны». (16+).
20.20 Д/с «Легенды советского сыска». (16+).
00.35 Х/ф «Анискин и Фантомас». (12+).
03.15 Х/ф «Наши знакомые». (6+).
05.25 Д/с «Оружие XX века». (12+).

Где находится царство игрушек?

Итоги выставки-конкурса будут подведены 25 марта.

В художественной галерее Зарывнова Дворца творчества детей и молодежи г. Оренбурга в рамках городского вернисажа декоративно-прикладного искусства «Творенье детских рук прекрасно» проходит выставка-конкурс «Царство игрушек». На суд зрителей свои работы представили учащиеся образовательных учреждений города и мастера декоративно-прикладного искусства в возрасте от 6 до 18 лет.

Подобная выставка в Оренбурге проходит впервые. И, надо сказать, первый блин получился не комом. В галерее представлено 245 работ, выполненных в различных техниках и из разнообразного материала: ткани, ниток, бисера, бумажных салфеток, папье-маше, растительных и бросовых материалов.

На витринах - симпатичные мягкие зверушки. Розового мишку, автор которого 17-летняя Диана Муратова, от фабричного не отличишь: так аккуратно он сделан. Очарователен кот Васька 14-летней Ольги Московцевой. Глаз не оторвать от Козы-дерезы 13-летней Валерии Разводовой. А Светлана Швырева, которой всего 11 лет, сделала очень милую композицию «Ежовая парочка».

Целую витрину занимают дымковские и филимоновские игрушки. Фигурки из глины, теста и папье-маше такие яркие, что пройти мимо невозможно. Так и веет от них солнцем и весной!

Между прочим, возникновение дымковской игрушки связывают с весенним праздником под названием «Свистунья». К этому дню женщины слободы Дымково лепили глиняные свистульки в виде различных животных. Со временем праздник потерял свое значение, но промысел сохранился. И, как показала выставка, в Оренбурге немало его поклонников.

...А вот тряпичные куклы! Игрушки Софьи Кечиной и Милены Блиновой с первого взгляда и не отличить. Но, если присмотреться, у каждого зайки свой характер, своя индивидуальность. Эти интерьерные куклы прекрасно впишутся в любую обстановку и поднимут настроение.

Тех, кто представил изделия из бисера, я бы назвала ювелирами. Насколько кропотливы и усидчивы авторы этих шедевров! Очень понравилась композиция «Верные друзья» 9-летней Марии Саблиной.

Забавны и в то же время реалистичны изделия из капрона. Кажется, что «малыш» Анны Трушкиной вот-вот попросится на руки, а «сладкая парочка» Эвелины Фроловой заговорит на английском.

В «Царстве игрушек» мне и самой захотелось поиграть: погладить по голове тряпичную куклу Рыжулю, которую сшила 13-летняя Настя Вастрежинская, погрозить пальцем Бабе-яге, которую сделала Виктория Павленко, полюбоваться доброй картиной «Рыжики» 11-летней Анастасии Прусс.

- На выставке представлены работы разной сложности, - говорит Светлана Золина, управляющая галереей Зарывнова. - К примеру, мне очень симпатична композиция «Домик фей» участницы выставки Яны Правиковой. Во-первых, интересен замысел, а во-вторых, это очень сложная работа: маленькую куколку сделать гораздо труднее, нежели большую. В целом все игрушки достойны внимания, в каждую автор вложил душу и любовь. Думаем, что эта выставка станет ежегодной и откроет новые таланты.

Римма КЛЕСОВА,
школа журналистики «Винтовая лестница».

Кто силен в математике?

Старшеклассницы 23 школ Оренбурга приняли участие в 15-м городском турнире по математике им. Софьи Ковалевской.

Организаторы турнира - Дворец творчества детей и молодежи г. Оренбурга и Оренбургский государственный педагогический университет - подготовили для участниц сложные задания, связанные не только с точными математическими вычислениями, но и с умением мыслить логически.

Некоторые вопросы были посвящены истории Оренбургского края и, конечно, личности профессора математики Софьи Ковалевской.

- Особенно запомнились задания на логику, - делятся впечатлением ученицы гимназии №3 г. Оренбурга Анастасия Попова и Ольга Должникова. - Было над чем подумать. Хорошо, что игра командная, и каждая из нас могла высказаться, дополнить и развить идею.

Воспитаннице губернаторского многопрофильного лицея-интерната для одаренных детей Дане Культипировой самым интересным показалось задание, в котором требовалось написать улицы Оренбурга с цифрами в названиях, а самыми сложными стали вопросы, связанные с теорией чисел.

После подсчета результатов оказалось, что лучше всех с хитрыми задачами справились команды гимназии №1, физико-математического лицея и гимназии №5.

- Математический турнир проводится уже 15-й год, - говорит старший преподаватель кафедры математического анализа Оренбургского государственного педагогического университета Владимир Шадрин. - Такие мероприятия помогают детям определиться с выбором будущей профессии. Многие участницы турнира успешно поступают на математический факультет ОГПУ. А значит, мы на правильном пути!

Елена ПОПОВА,
школа журналистики «Винтовая лестница».

Спортсменка, наставник и друг

Елена Левшина, педагог Дворца творчества детей и молодежи г. Оренбурга, стала победителем городского конкурса «Женщина года» в номинации «Женщина и здоровый образ жизни».

У Елены Левшиной, методиста туристско-краеведческого отдела «Салют», регалий немало. Она кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике, лауреат областного конкурса «Оренбургская параллель - движение для здоровья», член президиума городской Федерации спортивного туризма, организатор и руководитель туристско-спортивного клуба «Меридиан-56», воспитанники которого завоевали уже более 1 000 дипломов и грамот, прославив Оренбург и в России, и в Казахстане.

Елена Николаевна Левшина учит ребят осваивать технику и тактику туризма, узнавать основы топографии, ориентироваться на местности, выживать в природной среде. Ее воспитанники успешно участвуют в соревнованиях по пешеходному, водному, велосипедному, лыжному туризму и спортивному ориентированию, ходят в походы по Оренбургской области и за ее пределами.

- Великое счастье - встретить такого наставника, как Елена Николаевна, - считает Анна Набокина. - Этот педагог учит доброте и справедливости, воспринимать жизнь с юмором, спокойствием и достоинством. Елена Николаевна всегда готова помочь как советом, так и делом. Мы ее очень любим и благодарим за все, что она для нас делает!

За что бы Елена Левшина ни бралась, она все старается сделать на «пятерочку». Школу окончила с золотой медалью, медицинскую академию - с отличием. В 2000 году стала лауреатом областного конкурса «Учитель года» в номинации «Педагог дополнительного образования».

Елена Николаевна - педагог высшей квалификационной категории. Она пишет стихи, фотографирует. Кстати, в прошлом году получила диплом первой степени общероссийского конкурса «Зимние фантазии» за фотоколлаж «Мой зимний край».

За оптимизм, жизнерадостность и прекрасный организаторский талант друзья и коллеги называют Елену Николаевну «энерджайзером».

Поздравляем Елену Левшину с почетным званием «Женщина года» и желаем новых побед и свершений!

Валерия ШАРОВА,
школа журналистики «Винтовая лестница».

НЕДВИЖИМОСТЬ

ПРОДАЮ

► В с. Никольском Сакмарского района продается деревянный дом S 50 м². Есть 2 комнаты, кухня, санузел, горячая и холодная вода, электроотопление. Участок 10 соток. Имеются хозпостройки. Все в собственности. Документы оформлены. Т.: 8-922-883-22-60, 8-922-853-25-36. (140*)

► Дом в с. Студенцы (Саракташский р-н), 2010 г. постройки, S 80 м². В доме 2 спальни, зал, кухня-столовая, прихожая, санузел. 10 соток земли в собственности. Есть гараж, баня на газе. Цена 1 млн 200 тыс руб. Торг. Т. 8-987-895-54-51. (175*)

► 1-комн. квартиру в райцентре Тюльган, 4/5-этажного дома. Т. 8-922-847-07-60. (245*)

► Продается действующий магазин в с. Покровка Новосергиевского района, S 56 м², в здании 2 торговые точки с товаром и оборудованием. Т. 8-919-858-72-08. (231*)

► Дом с полезной S 38,5 м² в райцентре Сакмара. Одноэтажный смешанный жилой дом. Участок 7 соток. Цена договорная. Т. 8-987-115-14-80. (243*)

► Дом 2-этажный в райцентре Сакмара. На первом этаже, помимо жилого помещения, 60 м² обустроено под магазин или офис. Т. 8-986-777-87-32. (263*)

► Дом в с. Кардаилово Илекского района. Т. 8-922-538-27-46. (64*)

► Наземный кирпичный гараж S 18 м² с погребом в Оренбурге, ул. Березка, 22/1. Т.: 8-987-866-31-40, 8-919-865-78-00. (272*)

► Дом в с. Подстепки (100 км от Оренбурга) со всеми удобствами и надворными постройками. Все в хорошем состоянии. К бане подведены вода и газ. Рядом р. Урал. Рассмотрим любые предложения. Т. 8-903-397-46-77. (280*)

► Квартиру в 2-квартирном жилом доме в с. Благодарном Тюльганского р-на. Есть газовое отопление, водопровод, канализация, приусадебный участок. Т. 8-922-545-49-65. (296*)

► Дом в селе (газ, свет). Вода во дворе. Т. 8-903-397-46-77. (281*)

► Срочно однокомнатную квартиру в поселке Светлом (30 км от Оренбурга). Имеются земельный участок, сарай, гараж. Т. 8-919-846-93-84. (314*)

► Дом в Новосергиевском р-не. Т. 8-922-879-15-88. (330*)

► Дом кирп., S 180 м², в центре п. Красный Коммунар (рядом школа, д/сад, рынок). В доме 5 комнат, кухня-студия, разд. санузел, теплые полы (кухня, прихожая). 14 соток земли, 2 гаража, баня, 2 сарая, лет. кухня. Т. 8-922-804-69-86. (335*)

► Дом S120 м², дерев., облож. кирпичом, со всеми удобствами, в п. Переволоцком. 3 спальни, зал, кухня и др. хоз. помещ. Имеются гараж, баня, летняя кухня с отоплением, водой и сливом. Уч-к 12,6 сотки. Т. 8-919-857-05-19. (340)

► Дом в с. Покровка Новосергиевского р-на (100 км от Оренбурга). Цена 1 млн руб. Т. 8-987-889-73-05. (348)

СДАМ

► Однокомнатную квартиру с мебелью в Степном (напротив «Севера»). Т. 8-922-817-22-48. (317*)

РАЗНОЕ

► Принимаем на реализацию ткани выпуска 60-80-х годов. Т. 28-50-27. (341*)

► Считать недействительным аттестат серии А №9683846, выданный вечерней общеобразовательной школой №17 г. Оренбурга в 2004 г. на имя Оксаны Викторовны Никадымовой, в связи с утерей. (347)

► В связи с утерей считать недействительным удостоверение стропальщика №2014, выданное 14.10.14 г. на имя А. А. Войцеховского. (350)

ПРОДАЮ

► Корову, теленка двухмесячного. Т. 8-912-340-40-94. (345*)

КУПЛЮ

► Значки, медали, кортик. Т. 32-99-80. (3)

► Иконы, награды, фарфор. Т.: 64-47-89, 69-14-49. (7)

► Иномарки, ВАЗ. Срочный выкуп. Выезд в область. Дорого. Т. 8(3532) 55-65-66. (17)

► **Автовыкуп. Срочно. Быстро. Покупаем автомобили любых марок, в т. ч. кредитные, можно с дефектом кузова. Расчет сразу. Порядочность и профессионализм. Т.: 8(3532)67-97-65, 8-961-947-97-65. (24)**

► Стиральные машины отечественного производства. Т. 231-041. (52)

► Значки, монеты, купюры любые для коллекции. Т. 96-78-63. (343)

УСЛУГИ

► **ВЫВОЗ МУСОРА. Т. 20-21-99.** (111)

► **ГАЗЕЛИ+ГРУЗЧИКИ. Т. 90-91-40.** (112)

► **Ремонт стиральных машин-автоматов. Выезд на дом. Гарантия на ремонт. Недорого. Т. 611-610.** (13)

► **Ремонт телевизоров и холодильников. Недорого. Т. 60-60-10.** (14)

► Ремонт стиральных машин-автоматов. Гарантия. Т. 29-11-57. (1)

► Ремонт стиральных машин. Т. 27-80-93. (18)

► Перетяжка мягкой мебели. Огромный выбор ткани. Скидка - 15%. Доставка. Гарантия качества - 100%. В подарок постельное белье. Т. 29-40-07. (5)

► Перетяжка мягкой мебели, замена пружинных блоков, обивки. Скидка. Изготовление пуфов. Т. 69-37-12. (37)

► Ремонт телевизоров любых моделей. Гарантия. Т.: 55-06-03, 64-53-72. (254)

► Ремонт швейных машин. Т. 8-919-841-54-68. (31)

► **Ремонт автоматических стиральных машин с выездом на дом. Гарантия. Т.: 8-903-365-34-91, 21-24-91. (2)**

► Ремонт, перетяжка мягкой мебели. Пенсионерам скидки. Качество, доставка. Изготовление диванов - от 14 тыс руб. Т.: 60-54-64, 8-922-550-10-15. (11)

► Ремонт телевизоров без выходных. Пенсионерам скидки. Т. 55-75-20. (4)

► Ремонт компьютеров, мониторов у вас дома. Т.: 55-06-03, 64-53-72. (253)

► Доставим в Абдулино к бабе Шуре на кодировку. Т.: 8-903-361-47-95, 62-66-58. (26)

► Перетяжка мягкой мебели. Пенсионерам скидка - 15%. Гарантия качества. Подушки в подарок. Т. 21-12-73. (6)

► ТСК «Климат 56» проводит ремонт самой разной бытовой техники. Адрес: г. Оренбург, ул. Салмышская, 6, т. 29-69-59. (108)

► **Монтаж отопления. Замена котлов, радиаторов. Монтаж систем приточно-вытяжной вентиляции. Т.: 57-66-99, 8-987-874-24-55.** (213)

► **ГАЗЕЛИ+ГРУЗЧИКИ. Т. 23-64-35.** (12)

► Электрик. Замена электропроводки. Т.: 8-922-898-37-41, 25-53-83. (106)

► **РЕМОНТ, ПЕРЕТЯЖКА МЯГКОЙ МЕБЕЛИ. ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ. СКИДКИ 15%. Т. 21-58-54.** (269)

САНТЕХНИК

► **РЕМОНТ ВОДОПРОВОДА, ОТОПЛЕНИЯ И Т. Д. МОНТАЖ ПОДЗЕМСЕТЕЙ ВОДОПРОВОДА И КАНАЛИЗАЦИИ. МОНТАЖ И УСТАНОВКА КОЛОДЕЗНЫХ КОЛЕЦ. WWW.AKVA56.RU. Т.: 60-56-43, 24-09-16. (15)**

► Магия, гадание, помощь. Опыт 20 лет. Очно. Т. 8-986-770-17-48. (294)

► Услуги сантехника, электрика. Гарантия. Мелкий ремонт. Недорого. Т.: 8-919-852-99-46, 588-168. (273)

► Отделочные работы. Т. 64-59-03. (176)

► Пластиковые окна. Ремонт окон. Натяжные потолки. Отделка с утеплением балконов. Т. 8-922-889-37-19. (308)

► Изготовим металлические заборы, ворота, двери, решетки, козырьки. Качественно. Недорого. Т.: 96-26-32, 61-43-41. (8)

► Юридическая помощь по гражданским делам (пенсионные, трудовые, семейные и иные споры). Т. 578-141. (344)

► Качественные металлические двери, ворота, решетки, заборы, навесы, тамбуры, кладовки, оградки, печи, любые кованые изделия на заказ. Т.: 25-50-52, 23-70-80. (127)

► Светлана - музыкант, ведущая. Свадьбы, юбилеи, домашние торжества. Домбра, баян. Т.: 64-09-68, 8-912-349-74-64. (299)

РАБОТА

► Клейка пакетиков, фасовка семян на дому. З/п от 10 350 р. Материалы почтой. Вложите конверт с о/а. Обр.: 460036, Оренбург, а/я 2425 - С, или по СМС (Ф. И. О., адрес, индекс). Т. 8-922-549-14-59. (287).

► Ищу работу сиделкой в Оренбурге. Только в дневное время. Мне 59 лет. Т. 8-905-813-39-19. (324)

► Ищу подработку по уборке входов в магазины, салоны, офисы (мусор, снег, урны). Быстро. 100 руб/день. Т. 8-919-866-72-48. (342)

► Требуются операторы на телефон (20 тыс руб). Т. 8-953-455-64-90. (346)

ОМК
ОРЕНБУРГСКАЯ МЕМОРИАЛЬНАЯ КОМПАНИЯ
ПАМЯТНИКИ
(гранит, мрамор)
Льготникам - без оплаты, при отсутствии льготы - по спеццене.
ЦЕНА с изготовлением (высота - 1 м) - 9 950 руб с установкой - 14 550 руб
г. Оренбург, ул. Комсомольская, 36
Тел. 8-987-849-24-34

ЗНАКОМСТВА

► **ЖЕНЩИНА**, 160/78. Живу в Оренбурге. Вдова. Добропорядочная, обаятельная, без проблемных ситуаций. Познакомлюсь с порядочным, высоким, неполным мужчиной 58-70 лет, состоявшимся в жизни (желательно вдовцом). Неуравновешенных и проблемных прошу не звонить. Т. 8-922-531-74-62.

► **КАЗАХ**, 63 года. Живу в сельской местности. Познакомлюсь с казашкой или татаркой для семейных отношений. Т. 8-932-543-37-55.

► **МУЖЧИНА,** 58 лет. Симпатичный, спортивного телосложения, веду ЗОЖ. Познакомлюсь с женщиной приятной внешности 50-58 лет для серьезных отношений. Только из Оренбурга или пригорода. Звонить в рабочее время по т. 8-987-874-77-76.

► **ВЕРА,** 39 лет. Познакомлюсь с добрым, порядочным мужчиной до 50 лет, любящим детей. Все подробности по т. 8-932-532-28-29.

► **КАЗАШКА,** 33 года. Познакомлюсь с высоким казахом 29-35 лет, порядочным, ответственным, обеспеченным жильем, с личным автомобилем, для серьезных отношений. Пьющих, судимых, альфонсов прошу не беспокоить. Т. 8-961-922-35-62.

► **ИРИНА,** 50 лет. Полненькая, невысокого роста. Живу одна, от детей независима. Познакомлюсь с мужчиной невысокого роста до 60 лет. Т. 8-922-841-13-59.

► **МУЖЧИНА,** 47 лет. Живу в Оренбургском р-не. Инвалид II группы. Познакомлюсь с татарочкой из Оренбурга до 46 лет (можно с инвалидностью), без детей. Т. 8-905-813-66-05.

► **ЖЕНЩИНА.** Средних полноты и роста. Без жилищных проблем. Жду звонка от порядочного татарина 60-70 лет для общения и взаимной заботы. Пьющих, альфонсов и судимых прошу не беспокоить. Т. 8-922-877-94-06.

► **ЖЕНЩИНА,** 53 года. Живу в Оренбурге. Светловолосая, приятной внешности. Характер общительный. Хозяйственная. Познакомлюсь с мужчиной до 55 лет славянской национальности, заботливым, внимательным, веселым, для серьезных отношений. Т. 8-912-355-74-64.

► **ВИКА**. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной до 55 лет без материальных и жилищных проблем. Т. 8-953-453-95-93.

► **ЖЕНЩИНА**, 51 год, 170/75. Познакомлюсь с мужчиной 48-60 лет, добрым, порядочным, без вредных привычек и судимостей. Верю и надеюсь, что такого встречу. Т. 8-922-846-55-59.

► **ЖЕНЩИНА**, 70 лет. Живу в сельской местности. Интеллигентная, начитанная женщина с чувством юмора и медицинским образованием. Мечтаю найти подругу (или друга) - поклонников ЗОЖ, огородников, которым надоело жить в «скворечнике». Рядом лес, река, банька. Положительные эмоции гарантирую. Пишите, звоните. Не пожалеете! mila6944@mail.ru Т. 8-932-847-22-94.

► **ЖЕНЩИНА**, 62 года. Живу в сельской местности. Познакомлюсь с мужчиной до 65 лет (желательно мусульманином), хозяйственным, добрым и надежным, для семейных отношений. Подробности при встрече. Т. 8-922-870-63-20.

► **ЖЕНЩИНА**, 66 лет. Живу в Оренбурге. Вдова. Познакомлюсь с добросовестным, без проблемных ситуаций мужчиной до 74 лет, ростом не ниже 180 см. Т. 8-986-791-51-71.

► **ЖЕНЩИНА**. Живу в Бузулуке. Познакомлюсь с мужчиной 55-65 лет для серьезных отношений. Пьющих и судимых прошу не беспокоить. Т. 8-929-282-01-42.

► **ЖЕНЩИНА**, 60 лет. Познакомлюсь с мужчиной 57-68 лет из Оренбурга, ростом не ниже 170 см, с автомобилем. Пьющих, судимых, альфонсов прошу не беспокоить. Т. 8-987-899-00-12.

► **ТАТАРИН**, 63 года, 170/85. Живу в Оренбурге. Без вредных привычек. Познакомлюсь с татаркой 50-55 лет для серьезных отношений. Возможен переезд. Т. 8-987-891-12-54.

► **ЖЕНЩИНА**, 60 лет, 157/78. Живу в Оренбурге. Познакомлюсь с мужчиной до 75 лет для серьезных отношений. Женатых просьба не беспокоить. Все подробности по т. 8-905-849-27-25.

► **МУЖЧИНА**, 61 год. Живу в Оренбурге. Без вредных привычек. Познакомлюсь с женщиной до 66 лет для серьезных отношений. Подробности при встрече. Т. 8-987-881-43-00.

► **ЖЕНЩИНА**, 165/60. Стройная, симпатичная, не склонная к полноте. Познакомлюсь с мужчиной 55-60 лет, обеспеченным, желательно с автомобилем, для встреч на его территории. Только из Оренбурга. Т. 8-902-366-93-62.

► **МУЖЧИНА**, 58 лет, 173/75. Из Оренбурга. Познакомлюсь для жизни с одинокой, привлекательной (неполной), серьезной, интеллигентной женщиной 50-55 лет. Ради развлечения и выгоды просьба не звонить. Т. 8-961-937-67-52. Звонить в дневное время.

► **ЖЕНЩИНА**, 60 лет. Живу в Оренбурге. На пенсии. Характер покладистый, но требовательный. Познакомлюсь с внимательным мужчиной до 60 лет, ростом не ниже 170 см. Желательно с автомобилем или правами. Не для встреч - только серьезные отношения! Т. 8-922-845-14-51.

► **ЖЕНЩИНА**. Живу в Оренбурге. Вдова. Симпатичная, энергичная, хозяйственная. Характер общительный и позитивный. Познакомлюсь с мужчиной до 70 лет для серьезных отношений. Согласна на переезд в сельскую местность. Пьющих, вздорных прошу не беспокоить. Т. 8-919-861-32-91.

► **ЖЕНЩИНА**, 55 лет, рост 162 см. Познакомлюсь с мужчиной 55-60 лет без жилищных проблем, можно из пригорода. Т. 8-922-841-45-65.

► **МУЖЧИНА**, 50 лет, 170/80. Познакомлюсь с худенькой женщиной невысокого роста, а главное, чтобы была способна на ответное чувство. Все подробности по телефону. Желательно от вас СМС (перезвоню). Т. 8-987-192-29-16.

► **ЖЕНЩИНА**, 66 лет, 152/70. Высшее образование. Спокойная, добрая. Ищу мужчину из Оренбурга, без вредных привычек, нежадного. Т. 8-908-320-75-51.

Дорогую жену, маму Светлану Александровну Князеву поздравляем с днем рождения!

Пусть счастьем наполняется душа,
А светлый дом - достатком и уютом!
Пусть будет бесподобно хороша,
Неповторима каждая минута!
Пускай мечты исполнятся скорей,
В делах поможет верное везенье!
Надежных, чутких, преданных друзей
И солнечных улыбок в день рожденья!

Муж, дети, Аня, Рая, Нина, Люба, Аня, Дима.

Дорогого, любимого Владимира Васильевича Голубева поздравляем с 55-летием!

Ты наша надежность, опора и сила!
И главный мужчина в семье!
И как бы жестоко нас жизнь ни косила,
Найдем мы защиту в тебе.
Мы любим тебя как отца и как мужа
За мужество, строгость и честь,
Огромное сердце, широкую душу
И просто за то, что ты есть.

Жена, дети, внук, Аня, Рая, Нина, Люба, Саша.

Поздравляем сына, внука, племянника Игоря Компанееца с юбилеем!

Тебе сегодня двадцать пять,
Это прекрасный юбилей.
Тебе хотим мы пожелать
Удачи, счастья, не болей!
Ты будь таким, как есть сейчас:
Веселым, милым, удалым.
И ты всегда будешь для нас
Любимым, лучшим, дорогим.

С уважением, твои родные, с. Мустаево.

Дорогого Диму Сергеева поздравляем с днем рождения!

Ты мальчишка очень славный
И уже такой большой!
День рожденья долгожданный
Наступил сегодня твой.
Мы тебе желаем дружно
Чемпионом быть во всем,
Очень умным и послушным,
Подрастая с каждым днем!

Семьи Песчановых, Сергеевых, Булгаковых.

Нашу дорогую Веру Михайловну Тащилину поздравляем с 98-летием!

Хотим поздравить с днем рожденья
И счастья в жизни пожелать,
На жизнь не стоит обижаться,
Не стоит в жизни унывать.
Пусть будет все: гроза, метели,
Пусть будут радость и покой,
А если станет очень грустно,
То знай, что мы всегда с тобой!

Сын, сноха, внуки, правнуки, с. Краснохолм.

Главного врача Каменноозерной амбулатории - уважаемого Вячеслава Ивановича Олейника поздравляем с юбилеем!

Мы благодарны Вам за все: за верность любимой работе, за вдохновение и доброту, за стремление быть полезным людям. Мы привыкли Вами гордиться! И хотим пожелать, чтобы Ваш богатый жизненный опыт, душевная красота и яркий сердца свет еще много-много лет несли здоровье и радость всем людям.

Медицинский персонал больницы.

Поздравляю мою любимую бабушку Тамару Сергеевну Капустьян с юбилеем!

Сединки в волосах, на лбу морщинки
И руки мягкие... Глаза - как на картинке!
В них столько мудрости прожитых лет
И яркий, добрый свет...
Тебе сегодня семьдесят! Я поздравляю!
Большого счастья искренне желаю!
О своих годах не переживай,
Ты самая прекрасная, и это знай!

Т.В. Капутьян.

Дорогого мужа и папу Вячеслава Ивановича Олейника поздравляем с 50-летием!

Родной наш, сегодня с особенным чувством уважения и любви мы поздравляем тебя с юбилеем! С золотым! Ты освещаешь жизненный путь нашей семьи. Мы гордимся тобой! Спасибо за заботу и тепло. А наша любовь пусть будет для тебя самым сильным оберегом. Ты самый лучший на свете муж и отец! Будь обязательно здоров!

С благодарностью, твои жена и дети.

Поздравляем с днем рождения!

Наталью Селиванову,
Ларису Чистотину,
Любовь Светашеву,
Аллу Верещагину,
Бориса Мануилова,
Тамару Маслову,
Аллу Климову,
Алису Горячеву,
Раису Томилину,
Рукию Исмаилову,
Александру Денисову,
Татьяну Репину,
Татьяну Шувалову,
Татьяну Барабанщикову,
Елену Глонти,
Марину Скоморохову,
Владимира Осина,
Любовь Троянскую,
Светлану Бубликову,
Таисию Голоктионову,
Татьяну Шувалову,
Гузель Курамшину,
Елену Афанасьеву,
Анастасию Сидоракину,
Клавдию Чеботареву,
Ольгу Колобовникову,
Зинаиду Вискову,
Валентину Вислоушкину,
Виталия Криволапова,
Валентину Парфенюк,
Нину Ерещенко,
Александра Кузнецова,
Галину Оршит,
Петра Ремпель,
Наталью Олейник,
Веру Нагаеву,
Валентину Зарицкую,
Людмилу Донковцеву,
Тамару Пожидаеву,
Ранилю Ильину!

Поздравляем с днем рожденья!
Любви взаимной и везенья,
Улыбок, солнца и тепла,
Здоровья, бодрости всегда!

РЕДАКЦИЯ «ОС».

Вы хотите, чтобы в списке именинников оказалась и ваша фамилия? Тогда звоните по тел. (3532)77-30-87. Мы с удовольствием поздравим вас!

Хотите поздравить близких?

Базовая цена размещения поздравлений:
- 8 строк стихотворного текста (не включая обозначения адресата) - 200 руб;
- 8 строк + фото - 250 руб.
При количестве строк более 8 каждая следующая строка - 30 руб.
Наценка за срочность -100%.

Внимание!

При публикации поздравления для одного человека от разных поздравителей фамилия и имя именинника указываются только один раз.

Телефон для справок: 77-68-42.

Кооператив «Семейный капитал»

Программа МОЛОКО -БЕЛОЕ ЗОЛОТО РОССИИ

работает в Кооперативе «Семейный капитал»

Правом участия в программе обладают исключительно ПАЙЩИКИ нашего КООПЕРАТИВА

За активное участие пайщиков в хозяйственной деятельности Кооператива «Семейный капитал» на условиях программы «Молоко - Белое Золото России» предусмотрено поощрение:

24,75% С условиями участия в кооперации можно ознакомиться в офисе Кооператива

Звоните и узнавайте более подробную информацию по телефону:
(3532) 77-60-66

Кооперативный участок в г. Оренбурге
г. Оренбург, ул. Пролетарская, д. 43

Кооператив «Семейный капитал» объединяет неравнодушных людей.

Телефон «горячей линии» 8-800-333-48-80 (звонок бесплатный)

Кооператив Некоммерческое потребительское общество «Семейный капитал».
Российская Федерация, Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны, дом 116, корпус 1, литера Е.
ОГРН 1147847242762
Зарегистрирован Межрайонной инспекцией Федеральной налоговой службы № 15 по Санкт-Петербургу

СРОЧНО ИЩЕМ ТАЛАНТЫ

Приглашаем всех желающих мастеров принять участие в конкурсе «РУКОДЕЛИЕ - МОЕ ХОББИ, УВЛЕЧЕНИЕ ИЛИ ОБРАЗ ЖИЗНИ».

Лучшие работы и рассказ о мастере будут опубликованы в рубрике «Свое дело» газеты «Оренбургская сударыня» с рекомендациями от творческой мастерской «Рукоделие Люкс».

В конкурсе могут принять участие мужчины и женщины от 18 лет, занимающиеся традиционными и нетрадиционными видами рукоделия.

Фотографии работ (до 10 шт) и информацию о себе отправляйте на электронный адрес редакции orsud@yandex.ru

28 50 27

Медицинский центр «ЦЕЛИТЕЛЬ+»

+ Гарантия качества
+ Анонимность
+ РАБОТАЕМ с 1993 года
+ Кодирование, введение пролонгов

Снятие похмельного синдрома КРУГЛОСУТОЧНО

ПОМОЩЬ ПРИ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

г. Оренбург, ул. Юркина, 9а
(3532) 58-09-67 (3532) 20-75-09

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Лиц. N ЛО-56-01 от 09.02.2010 г. выд. мин. здравоохранения и соц. развития Оренбургской области

Телефон рекламной службы 77-68-42

С весной вас, дорогие соцработники!

Не хватает слов, чтобы выразить мою признательность социальному работнику Ольге Васильевне Леоновой.

Я узнала эту женщину всего полгода назад, но за это непродолжительное время она стала для меня очень дорогим человеком. Не перестаю удивляться, насколько ответственно Ольга Васильевна выполняет свою работу!

Я всегда с нетерпением жду визита своего социального работника. Она приносит мне продукты, лекарства, расспрашивает о моих новостях, о здоровье. И это так важно! Ведь нам, пожилым людям, не хватает общения, внимания, хочется выговориться, поделиться своими бедами и радостями. Ольга Васильевна стала мне близким человеком. Она настолько неравнодушна, что может и всплакнуть, слушая меня.

У меня очень много проблем со здоровьем. Ольга Васильевна знает об этом, потому никогда не опаздывает, все мои просьбы выполняет своевременно. При необходимости доставляет меня и в поликлинику, и в соцзащиту, и в пенсионный фонд. Я не устаю удивляться ее активности, желанию помочь всем и каждому в отдельности.

Хочется верить, что в отделении социального обслуживания №5 Ленинского района Оренбурга, которым руководит Ирина Ивановна Богодухова, все работники такие же внимательные, заботливые и ответственные.

Поздравляю Ольгу Васильевну Леонову и всех ее коллег с наступлением весны. Желаю здоровья, успехов, энергии, милосердия и благополучия!

Г. М. КИСЕЛЕВА, г. Оренбург.

Частные объявления в газету «Оренбургская сударыня» вы можете подать по адресу: ул. Юн. Ленинцев, 8 (Горсправка) с 10.00 до 19.00. Тел. 63-82-01. Без выходных.

АФИША

На ринг выходят юниоры

Оренбург готовится встретить участников первенства Оренбургской области по боксу среди спортсменов 1998-1999 годов рождения.

Более 60 участников прибудут из Оренбурга, Орска, Новотроицка, Соль-Илецка, Бузулука и Бугуруслана. К соревнованиям будут допущены юниоры 17-18 лет в 11 весовых категориях: 46, 49, 52, 56, 60, 64, 69, 75, 81, 91, +91 кг.

Программа мероприятий:

22 марта

Приезд участников, мандатная комиссия

23 марта

8.00-10.00 - взвешивание
14.00 - предварительные бои
17.00 - открытие

24 марта

14.00 - предварительные бои

25 марта

14.00 - полуфинал

26 марта

11.00 - финал

Все соревнования пройдут в Центре бокса на Красной площади в период с 23 по 26 марта.

ПРАЗДНИК

Как на Масленой неделе...

В нашем учреждении родители воспитанников являются активными участниками всех мероприятий. Мы вместе проводим тематические недели, празднуем день рождения детского сада и пр. Одним из самых любимых и ярких событий в жизни детей и взрослых является неделя Масленицы.

В этом году мероприятие проходило с 9 по 11 марта. Каждый день был наполнен событиями. В первый день - встреча Масленицы с выставкой рисунков и изготовлением чучела зимы. Во второй день - заигрыши, соревнования, хороводы. Завершилась неделя конкурсом на лучшее и оригинальное блюдо «Блинная фантазия», в котором приняли участие дети и родители старших групп «Незнайка» и «Буратино». Малыши вместе с родителями составили технологические карты выпекания блинов. А с какой гордостью мальчишки и девчонки несли свои необыкновенные блюда на выставку! Фантазии и выдумке не было предела: рулеты, роллы, розочки, узелки, бабочки, кузнечики и многое другое.

Администрация детского сада наградила победителей конкурса грамотами и подарками. Организаторы конкурса - воспитатели Л. В. Гавриленко, К. М. Бекешева, О. П. Кравченко - отмечены благодарностью.

Л. Н. ХАБИБУЛЛИНА,
старший воспитатель
детского сада «Родничок»,
с. Нежинка Оренбургского района.

ПРОФИЛАКТИКА

Защитите себя от болезни!

Туберкулез... Большинство современных людей искренне верит, что это болезнь заключенных и бродяг. В действительности же практически любой человек, за исключением отшельников, не выходящих из дома, подвергается риску инфицирования, а значит, и возможности заболеть.

Туберкулез - это проблема всего человечества. К настоящему времени около трети населения мира инфицировано. Каждый год туберкулезом заражается 1% населения планеты. Ежегодно регистрируют примерно 8,4 млн новых случаев и примерно 2 млн человек умирают от заболевания.

Туберкулез передается от человека к человеку воздушно-капельным путем, то есть при кашле и даже при разговоре. К сожалению, определить по внешнему виду «опасного» больного не представляется возможным, потому туберкулез называют коварным. Выраженные симптомы, увы, проявляются зачастую только при необратимых изменениях в легких. В большинстве случаев заболевший человек длительное время чувствует себя удовлетворительно.

Основными мероприятиями в борьбе с распространением туберкулеза являются вакцинация у детей и флюорографическое исследование у взрослых. Эти методы позволяют выявить заболевание на самых ранних стадиях.

Не стоит игнорировать меры профилактики. Легче предупредить болезнь, чем вылечить ее.

Отделение профилактики ГБУЗ «ГКБ№5» г. Оренбурга.

ИНИЦИАТИВА

За барьером тишины в «Солнечной стране»

В рамках реализации проекта «За барьером тишины» 30 детей с нарушением слуха в сопровождении сурдопедагога отдохнули в образовательно-оздоровительном центре «Солнечная страна».

Для ребят была разработана специальная программа, включающая обучающие занятия и лечебно-оздоровительные процедуры, спортивные и досуговые мероприятия. Учебно-воспитательный процесс был организован с использованием современных интерактивных образовательных технологий и интернет-ресурсов.

Больше всего детям понравились мероприятия, которые проводили воспитатели и вожатые: конкурсная игровая программа «День воинской славы», зажигательные дискотеки, квест «Лабиринты разума» и пр.

Отдых в образовательно-оздоровительном центре «Солнечная страна» способствовал развитию у детей социальной активности, интегрировал их в среду сверстников, закрепил коммуникативные навыки, расширил знания о достопримечательностях Оренбургского края. Очень важно, что девчонки и мальчишки с нарушениями слуха отдыхали вместе со здоровыми детьми и учились общаться друг с другом.

Финансовую помощь проекту «За барьером тишины» оказывает Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (г. Москва).

КЦСОН Северного округа г. Оренбурга.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Этикету учат воспитатели

Дети, как и взрослые, обязаны знать, как себя вести в обществе, правильно общаться со старшими и сверстниками. А взрослые должны помочь малышам в освоении навыков культурного поведения - этикета. Хорошие помощники для наших детей в изучении этой нелегкой науки - воспитатели Галина Николаевна Крайнова и Татьяна Анатольевна Кустикова.

Наши воспитатели часто проводят открытые занятия. Так, недавно прошло мероприятие, посвященное правилам этикета. На занятии наших детей учили спорить, не обижая и не унижая собеседника, правильно принимать гостей, вести себя за столом, знакомиться, общаться со взрослыми и сверстниками.

Развивать навыки социализации можно, проигрывая различные ситуации. Так, на открытом занятии наша семья представила музыкальную сказку «Невоспитанный медвежонок Гоша». Сын Святослав сыграл в ней главную роль и показал, как можно превратиться из невоспитанного медвежонка в воспитанного. Это было очень полезным и для самого ребенка: через театрализованную деятельность он овладевает основными этическими нормами, которые помогут его полноценному общению с окружающими, позволят естественно и свободно войти в широкий мир человеческих отношений.

Воспитатели постарались донести до нас, родителей, главную мысль: чтобы дети были открытыми, доброжелательными и вежливыми, нужно чаще хвалить их, обращать внимание на успешность и достоинства, а не на недостатки. Должен действовать принцип: один раз поругай - пять раз похвали.

От имени родителей дошколят хочется выразить огромную благодарность воспитателям и администрации детского сада №8.

И. А. СИЛКИНА,
председатель родительского комитета МБДОУ №8 г. Оренбурга.

ЯЗЫКОМ РИФМЫ

О попытке добиться прокладки пешеходной дорожки перед подъездами дома после оборудования там большой парковки

Перед подъездами нашего
дома
Частных авто стало много:
не счесть!
И у властей появилась основа -
Строить парковки,
их право учесть.

Все очень быстро со стройкой
сложилось.
Только о людях, живущих
в домах,
О нас, пешеходах,
как видно, забылось.
С техникой новой
мы в разных правах.

Жителям дома отдали
дорожку
Между рядами стоящих машин,
Но, выходя из подъезда,
немножко
Робко от вида крутящихся
шин.

Пенсионеры, дети и мамы,
Старые люди несмело идут
Между машинами через
изъяны:
Снег, лед и лужи...
Так сложен маршрут!

Этот участок проезжей
дороги
При непогоде: в дожди,
в снегопад -
Кроме испуга, неясной
тревоги,
Вмиг разрушает жизненный
лад.

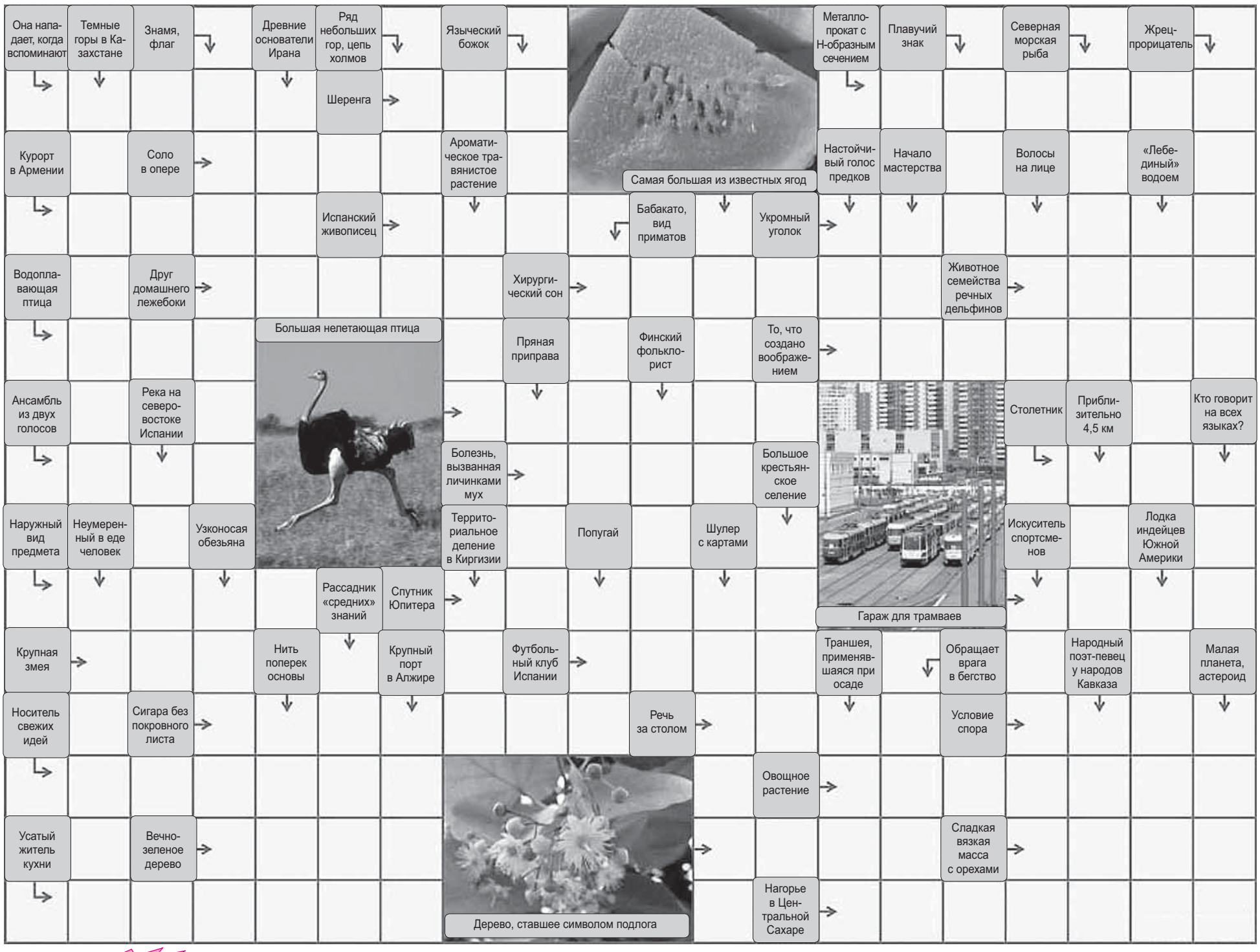
Чу! На парковку влетает
машина,
Скорость неясная,
как повезет.
Чувствуют люди, как пахнет
резина,
Прячутся люди за первый
капот.

Вы преимуществом,
нам отвечают,
В полном объеме владеете
тут.
Но все ли водители это знают
И все ли это при встрече
учтут?

Где это право искать на том
свете,
Вдруг если ты попадешь
под авто?
Ведь будет неважно,
кто станет в ответе
И посочувствует этому кто.

Так пожалейте
жильцов-пешеходов,
Вдоль дома дорожку для нас
проложив,
Ведь явно тогда в наших пеших
походах
Любой будет счастлив, спокоен
и жив.

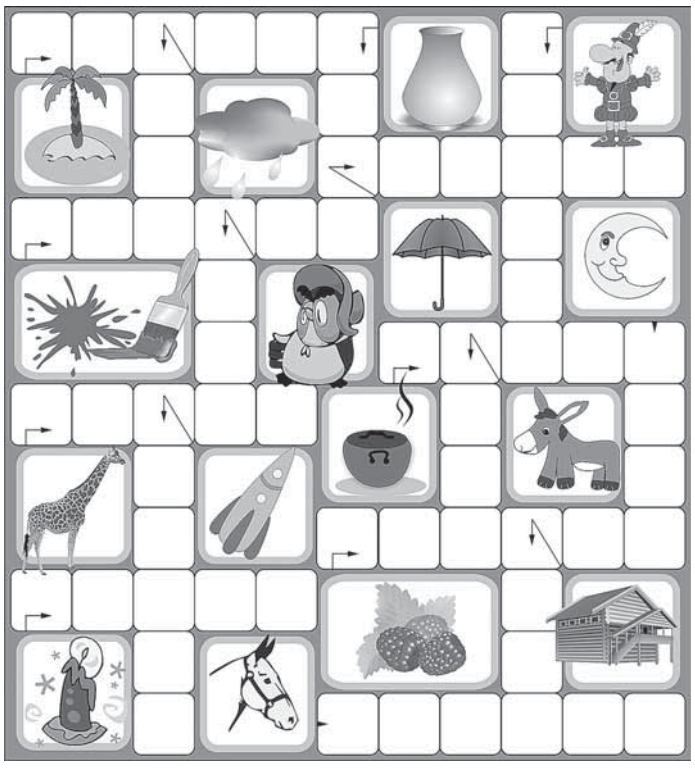
Александр Васильевич,
ЗАТО «Комаровский».



ДЕТСКИЙ УГОЛОК

Прочитай зашифрованную пословицу

Реши сканворд



Найди на картинке 10 букв «Ч»

ХА! ХА! ХА!

Сегодня я снова пытался вернуть свою девушку. Но с тех пор, как она переехала ко мне, ее родители перестали отвечать на звонки...

* * *

О моем возрасте могу сказать: принца на белом коне уже не жду, но к цокоту копыт еще прислушиваюсь...

* * *

В ателье:
- Здравствуйте, я хотел бы пошить у вас брюки...
- Нет проблем, садитесь и шейте!

* * *

SMS от жены:
- Забери ребенка с улицы, искупай, накорми и уложи спать.
Ответ мужа:
- Четверых отмыл, пока нашего нашел.

* * *

- И как ты расходуешь зарплату?
- 40% - на еду, 30% - на жилье, 30% - на одежду, 20% - на непредвиденные расходы.
- Это же 120%.
- В том-то и проблема.

* * *

- Что, развод?
- Развод!
- Машины делим пополам!
- Пожалуйста! Мне - джип, тебе - стиральную.

* * *

Мужчина в магазине:
- 15 литров вина, пожалуйста.
- Вы принесли для него емкость?
- Вы с ней разговариваете.

* * *

- Папа, тебя к директору вызывают.
- Что случилось? Прогулял? Нагрубил? Разбил окно?
- Не знаю… Это ведь твой директор звонил.

* * *

- Не-е-ет, я через балкон не полезу. У меня клаустрофобия!
- Клаустрофобия - это боязнь замкнутого пространства. Где тут замкнутое пространство?
- В гробу!

* * *

Похоже, я уже не наступаю, а танцую на этих пресловутых граблях.

Ответы на сканворд из №10:

По горизонтали: Драма - Арат - Абазин - Тора - Сани - Арарат - Кускус - Анод - Модерато - Бор - Кито - Абажур - Эмми - Нуга - Мозги - Кипа - Ирбис - Аре - Свая - Нокдаун - Стенд - Аннаба - Ерунда - Икар - Ладан - Лото - Икитос - Атас - Лыко - Угроза - Фонарик - Арык.
По вертикали: Субмарина - Сом - Криминал - Особа - Рассказ - Кадило - Аба - Гад - Акын - Манатки - Арника - Казино - Тор - Небо - Канада - Сук - Лук - Атаман - Ара - Сторож - Кредитор - Радушие - Азы - Кратер - Сак - Настил - Баку - Веко - Гранат - Бора - Ядро.

Куда уходит любовь?

В последний раз такой теплый и слякотный февраль в Оренбуржье был почти 30 лет назад. Вот погода и навеяла воспоминания…

Дождь сменялся снегопадом, потом - наоборот. На улицу невозможно было выйти. Пасмурно. Сыро. Вечерами все словно вымирало. Горожане стремились после окончания рабочего дня попасть домой, отогреться за чашкой горячего чая и остаток вечера скоротать на диване у телевизора.

Мне надоели слякоть и дождь, а тут еще преподаватели не дают никакого спуску. Одногруппники шутили по этому поводу: «Не иначе как таблетки озверина выпили». Я не разделяла взглядов своих друзей. К учебе относилась серьезно, хотя учиться на транспортном факультете Оренбургского политехнического института не каждому под силу. Но я сознательно выбрала этот вуз и специальность инженера-дорожника, считая ее престижной, а потому в моей зачетке на протяжении всех лет учебы красовались «хорошо» и «отлично».

- Майе Власовой пересдача экзаменов не грозит, - ставили меня в пример преподаватели.

* * *

…Я встала с дивана, включила торшер. Мягкий розоватый свет залил комнату. Я любила свою квартиру в доме на улице Брестской, свою комнату, родителей и младшего брата Никиту. В Дзержинский район Оренбурга наша семья переехала недавно. До этого мы жили вместе с бабушкой Светланой Николаевной в самом центре города, в доме, где на первом этаже располагалась стоматологическая клиника. Ее-то я и собиралась посетить, потому что разболелись зубы. Ко всему этому добавилась повышенная температура.

- Что-то вид у тебя нехороший: щека распухла, осунулась... Завтра же поезжай к врачу, - сказала мама. - А пока выпей чай с липовым медом.

* * *

…Только под утро я забылась в тяжелом полусне. Утром, глянув в зеркало, не узнала себя. Щека распухла, а под глазами появились огромные круги. Собравшись, я побежала на автобус. Добралась до клиники рано, шла к доктору без опаски. Я знала Давида Иосифовича с детства. Он со своей женой Сарой Львовной и сыном Яшей часто бывал в нашей семье.

В коридоре клиники уже собрался народ. У дверей кабинета сидело несколько человек.

- Кто последний? - спросила я.

- За мной занимайте, - отозвался высокий парень.

Глянув друг на друга, мы невольно рассмеялись. У парня внешний вид тоже был несколько подпорчен распухшей щекой, но только левой. Между тем из кабинета послышался детский плач, а еще через несколько минут молодая мамаша вывела мальчугана, успокаивая его:

- Ничего, Геночка, все пройдет, а новый зуб у тебя вырастет.

- Ну все, я пошел, - почему-то обратился ко мне парень, глядя синими-синими глазами.

«Разве бывают такие в природе?!» - промелькнуло у меня в голове. Незнакомец долго не выходил, наконец появился со словами:

- Заходи. Терпимо. Доктор - класс!

Давид Иосифович долго возился со мной и объяснял, что доводить себя до такого состояния недопустимо. Учеба учебой, а зубы лечить надо.

Выйдя из кабинета, я с удивлением обнаружила сидящего на прежнем месте незнакомца.

- Ну как? Все хорошо? - бросился он навстречу.

- А вы что здесь делаете? Почему не идете домой? - ответила я вопросом на вопрос.

- Во-первых, вас жду. Во-вторых, живу я на Брестской, а туда не ходят, а ездят.

- На Брестской?!

- Да! А что вас, собственно, так удивило? Район удаленный? Но зато там и не так шумно, как в центре.

- Вы на 34-м автобусе добираетесь до дома? - спросила я.

- А вы откуда знаете? - настал черед удивляться собеседнику.

- Видите ли, я тоже живу на Брестской.

- Ну так чего мы стоим? Идем на остановку, - парень взял инициативу в свои руки. - Кстати, как вас зовут? Знакомы целых полтора часа, а я до сих пор не знаю, как зовут прекрасную незнакомку.

- Майя.

- А я Олег, - необычайно синие глаза смотрели весело и открыто.

* * *

Автобус был полупустой. За окнами - мокрый снег, а в салоне тепло и уютно. Мы разговорились. Олег, оказывается, тоже учился в политехническом институте на третьем курсе, только на другом факультете.

- Слушай, а ты на Брестской в каком доме живешь? - спросила я нового знакомого.

Он назвал номер.

- Так и я там живу!

- Это судьба: и эта слякоть на улице, и поход к врачу, - Олег взял меня за руку, и мое сердце часто-часто забилось.

С этого дня мы не расставались. Вместе ездили в институт, гуляли по набережной Урала и улицам города, ходили на концерты и в музеи.

- Олег, пойдем завтра на выставку западноевропейского искусства! Говорят, там чудные фарфоровые статуэтки экспонируются.

На другой день мы направились на выставку. Я заметила, что спутнику скучновато, но ничего не сказала.

Позже, когда я рассказывала ему об истории создания фарфоровых статуэток, Олег сказал:

- Да ты искусствовед! Зачем в политехнический пошла?

- У меня папа окончил этот институт. Да и я мечтала с детства стать инженером.

- А я тебя, дорогой мой искусствовед, приглашаю на цирковое представление. Билеты уже купил!

* * *

Сектор, где мы сидели, находился в центре. Мы с удовольствием наблюдали игру в «футбол» двух команд медвежат - «Мед» и «Малина», а потом на арену вышел респектабельный бык с серьгой в одном ухе и показал настоящий мастер-класс.

После представления мы долго гуляли по Оренбургу, заглянули и к моей бабушке. Она напоила нас чаем с клубничным вареньем и попросила заглядывать к ней почаще.

Домой в тот вечер мы возвращались затемно. Олег, бережно взяв мое лицо руками, впервые поцеловал меня и сказал:

- Я люблю тебя, моя хорошая.

До сих пор я вспоминаю тот вечер и недоумеваю: куда все это ушло, почему любовь умерла?

* * *

Летние каникулы были для нас счастьем. Мы часто ездили к нам на дачу. Приезжала и бабушка, помогавшая готовить разные соленья и варенья на зиму. Особенно хороши были вечерние дачные посиделки, когда на огонек заглядывали соседи. Отец брал в руки гитару, и вся компания почему-то чаще других пела под его песни, слова которые никак не подходили к настоящему времени года: «Листья жгут, листья жгут…» Тихий мелкий дождь сыпал на грядки и деревья, а на дачной веранде было светло и уютно.

* * *

Незаметно подкралась осень. Начались занятия в институте, а на ноябрьские праздники мы сыграли свадьбу. Олег сразу устроился на работу и перевелся на заочное отделение. Я знала причину такого поступка мужа. Отец его потерял работу, а мать часто и подолгу лежала в больнице. Кроме Олега в семье Коротковых были младшие брат и сестра, поэтому мы начали жить у моих родителей, и это больно било по самолюбию Олега.

Через год у нас появился первенец. Мы назвали сына Юрой. Воспитывать малыша помогали родители и моя бабушка. А еще через год, окончив институт, мы уехали работать по направлению в Челябинскую область. Возможность остаться в Оренбурге была. Мне, получившей красный диплом, сразу же после защиты предложили работать в институте, но Олег с желанием жены заняться научной деятельностью не согласился. Его слово являлось решающим, и, покладистая по характеру, я с ним согласилась. Приехав в чужой городок, мы сначала жили в общежитии локомотивного депо. Олега назначили бригадиром, а уже через несколько месяцев утвердили на должность мастера. Я тоже устроилась на работу по специальности. Начались трудовые будни.

* * *

В конце каждого месяца в локомотивном депо случался аврал. Чтобы выполнить план ремонта локомотивов, бросались все силы. А тепловозы почему-то именно в последних числах месяца поступали на ремонт в большом количестве...

Олег возвращался с работы усталый и злой. Часто вторая смена заканчивалась под утро.

Все чаще и чаще после очередного аврала Олег приходил домой навеселе. Я пыталась урезонить мужа, на что он кричал:

- Интеллигенция! Западноевропейское искусство! Да что ты знаешь о жизни работяг?! Ты, которая никогда не понимала, да и сейчас не понимаешь, как достаются деньги. Привыкла жить у папеньки с маменькой! Да и сейчас не перетрудилась.

- Но, Олег, я ведь тоже работаю. Да и Юра на мне. Ты и не помнишь, когда водил его в детский сад.

- Скажите, пожалуйста, я не помню! Хватит болтать, подавай на стол, садись и выпей со мной. Премию мы получили.

Я впервые побоялась ослушаться мужа, выпила с ним.

- Давай еще по рюмке!

- Нет, что ты, мне хватит.

- Кто тебе сказал, что хватит? Я тебе этого не говорил! Пей! - он ударил меня по лицу.

Громко заплакал Юрка, напуганный отцовским криком...

* * *

Утром, увидев, как я старательно замазываю синяк тональным кремом, Олег виновато сказал:

- Прости меня, больше этого не повторится.

На некоторое время наступило затишье, и приехавшие в гости родители не уловили напряжения в отношениях зятя и дочери. Только на перроне, обняв меня, мама сказала:

- Другая ты стала какая-то. Береги себя. А может, все-таки переедете в Оренбург? Поговори еще раз с Олегом.

- Не беспокойся, мама. У нас все хорошо.

* * *

Олег держался, но прежние отношения не вернулись. И все-таки, когда я забеременела, Олег сказал:

- Будем рожать второго.

Наш Антошка рос слабым и болезненным. Я подолгу лежала с малышом в больнице. Родители все чаще настаивали на нашем возвращении домой, в Оренбург.

* * *

…Подрастали дети. Младший пошел в первый класс, старший Юра - в восьмой. В начале октября Юра, катаясь с друзьями на угнанной машине, попал в серьезное ДТП. Несколько дней находился в коме. Олег словно сорвался с цепи. Приходя с работы, напивался и кричал:

- Это все ты! Ты виновата! Потакаешь во всем детям. Тряпка! Распустила пацанов!

Юрка вышел из больницы инвалидом. Серьезная черепно-мозговая травма давала о себе знать. Он стал нервным, легко возбуждался. Состояние старшего сына, постоянные болезни младшего, пьянство мужа вконец меня допекли. Я в тайне от всех начала выпивать. Помогало на первых порах, но постепенно алкоголя требовалось все больше.

* * *

Изменения, происходящие со мной, стали замечать окружающие. Часто по вечерам мы уже вдвоем с мужем расслаблялись за ужином, а потом возникали ссоры. Жизнь в доме напоминала извержение вулкана. Крики, плач. Однажды я не вышла на работу. Олег позвонил и сказал, что жена находится в больнице. Коллеги, пришедшие навестить, нашли меня в плачевном состоянии. Шея была окольцована корсетным воротником. Когда-то выразительные серо-голубые глаза потухли.

- Это тебя так Олег? - спросили пришедшие.

- Нет. Это я сама упала со стула, когда полезла на антресоли.

Через два месяца меня выписали из больницы. Жизнь рушилась. Находя на время успокоение в рюмке, я, придя в себя, терзалась угрызениями совести, но ничего не могла с собой поделать. Вернуться к родным не захотела, а, оставшись с мужем, теряла его. К его главному недостатку, пьянству, прибавился еще один - у Олега были женщины, и я об этом знала.

* * *

Так и жили мы много лет параллельной жизнью. Дела на работе стали совсем плохи, и однажды мне предложили уволиться по собственному желанию.

Жизнь превратилась в ад. Олег все чаще поколачивал меня, подросшие сыновья не поддерживали, а презирали меня за мягкотелость, за то, что не даю отцу отпора... Неизвестно, чем бы все закончилось, если бы Олег не ушел насовсем к другой женщине. Меня вместе с сыновьями забрали родители. Я прошла курс реабилитации, устроилась на работу в Оренбурге. Живу все там же, на Брестской. И все еще люблю Олега. И все чаще вспоминаю первый день нашего знакомства, наши прогулки по ночным улицам, когда город принадлежал нам двоим...

Майя КОРОТКОВА,
г. Оренбург.

КУЛЬТПОХОД

Дух декоративно-прикладного искусства

В истории эстетической мысли на протяжении всего ее существования ведутся споры по поводу того, что является истинным искусством. Некоторые эстеты, такие как Иммануил Кант, считают, что настоящее искусство не утилитарно, а ценно само по себе, поэтому не может быть декоративно-прикладным. Вдумываясь в эту мысль, анализируя все за и против, соглашаешься с ней, но лишь до тех пор, пока не попадешь на выставку декоративно-прикладного творчества.

Международная выставка декоративно-прикладного искусства «Образы изменчивых фантазий» открыта в зале Оренбургского областного музея изобразительных искусств.

Заходишь в выставочный зал - и видишь удивительные работы творцов из Оренбургской и Свердловской областей, Башкирии и Чувашии, из соседнего Казахстана… И невольно задаешь себе вопрос: разве не это и есть настоящее искусство? Такое, каким оно должно быть: будоражащее фантазию, показывающее духовную сущность формы и идеи творения... Все представленное настолько красиво, оригинально, ярко и умело сделано, что от каждого изделия трудно оторвать взгляд. Конечно, можно предположить, что это лишь субъективное мнение, рожденное обывательским менталитетом, который еще не развился, по мнению тех самых эстетов, до уровня настоящего понимания искусства. Но почему не может считаться произведением искусства представленная работа «Байкал», в которой образ озера создан с помощью тканевой полосы, по центру которой вытянулась рыба, передающая глубину и полноту Байкала? Как жителя Оренбургской области меня не могла оставить равнодушной серия Анатолия Шлеюка «Сарматы», в которой с помощью удивительных сочетаний цветов переданы сказочно-реалистические образы людей и неведомых существ.

Привлекает внимание и работа А. А. Ляпустиной из Магнитогорска, на которой представлен дух леса в виде силуэта оленя, приветствующего зрителей. Эта композиция наполняет душу теплотой и покоем. А дополняет состояние умиротворения декоративное панно И. Б. Лемоновой из Екатеринбурга. Работа из меди, горячей эмали и дерева «Покой» передает традиционный уклад коренных малочисленных народов, чувствующих себя уютно в своих землях.

Образ метели великолепно передала оренбурженка О. П. Солдатенкова из Оренбурга. Ее метель - белые птицы из войлока и шерсти.

Работа Елены Шевченко из Уфы «Думы мои - сумерки», сделанная из квилта, напоминает работы Н. Рериха, на которых горы плавно перерастают в небо и наоборот.

Восхищает нитевая графика гостей из Актобе. «Открытие», «Отголосок души», «Северное сияние»… Все образы авторы передают прямыми нитевыми линиями!

Каждая работа, представленная на выставке, заслуживает внимания и уважения. И путь философы-эстеты продолжают размышлять о сущности истинного искусства, а я теперь точно уверена, что декоративно-прикладное творчество - это и есть настоящее самоценное искусство! Если вы еще сомневаетесь, можете посетить областной музей изобразительных искусств. Выставка работает до 3 апреля 2016 года.

Юнна АСТРАХАНЦЕВА.

Астрологический прогноз с 23 по 29 марта

23 марта первое лунное затмение в 2016 году. Его влияние продолжится до конца рабочей недели. В этот период звезды советуют сосредоточиться на делах и воздержаться от праздного времяпрепровождения. Займитесь своим здоровьем.

Овен

Прежде чем приступать к ответственной работе, вам не помешает набраться сил. Займитесь спортом, правильно питайтесь и высыпайтесь, чтобы хватило энергии на все дела, которые сейчас вас ожидают. Поклонников много, но чтобы выбрать одного-единственного, вам придется прислушаться к голосу своего сердца.

Рак

Вас будут привлекать новые дела, которые покажутся перспективными. Но если в этот период вы смените работу, она может оказаться более сложной, чем вы ожидали. Поэтому не уходите с насиженного места! Романтический вечер вдвоем - это то, что нужно, чтобы освежить ваши отношения с любимым человеком.

Весы

Постарайтесь проявить терпение в отношении коллег, которые будут не согласны с вами. Лишние споры сейчас ни к чему: ваши оппоненты останутся при своем мнении. Примите обстоятельства такими, какие они есть, - сейчас у вас нет шансов их изменить. Любимый человек ждет от вас сочувствия и понимания.

Козерог

Вас ожидает покорение новых карьерных вершин. Профессиональные успехи, которых вы достигнете, поднимут настроение. В этот период вам необходимо соблюдать режим дня. Недосыпание может стать причиной плохого самочувствия. Серьезный разговор с любимым человеком поможет вам многое понять.

Телец

На вас хорошо подействует смена обстановки - новые впечатления поднимут ваше настроение. Отправьтесь на несколько дней отдохнуть или проведайте далеко живущих родственников. Тем более, что в этот период вас может ожидать судьбоносное романтическое знакомство, которое произойдет или в дороге, или в другом городе.

Лев

Сейчас перед вами замаячат новые возможности, воспользовавшись которыми вы быстро поправите свое финансовое положение. Окончание периода окажется сложным из-за обилия возникших трудностей. Не суетитесь и решайте проблемы по мере их возникновения - это поможет вам сохранить контроль над ситуацией.

Скорпион

Ваша вспыльчивость может стать причиной ссоры на работе, так что учитесь владеть своими эмоциями. Возможны успехи в сфере финансов, если вы проявите расторопность. Поклонники будут осыпать вас комплиментами. Не спешите с выводами и дайте себе время, чтобы решить, кому из них отдать предпочтение.

Водолей

В первой половине периода приготовьтесь бороться с трудностями, которые ожидаются на работе и в семье. Не придавайте значения слухам и сплетням, и пусть чужие советы не сбивают вас с выбранного пути! Вторая половина периода окажется более спокойной, удачной для творческих начинаний и любовных дел.

Близнецы

На работе вас ожидает много важных дел, так что будьте собранными и не расслабляйтесь. Не тратьте драгоценное время на споры с коллегами. Пусть они поступают, как считают нужным, а вы молча выполняйте свою работу. В этот период любовь станет для вас стимулом к большим жизненным свершениям и победам.

Дева

Прошлые проблемы наконец-то отступят, и вы сможете насладиться весной и общением с близкими людьми. Эта неделя обещает вам много приятных событий, связанных с любовью и романтикой. Но старайтесь не забывать и о своих рабочих обязанностях. Иначе строгий выговор от начальства испортит вам настроение.

Стрелец

Не оставляйте без поддержки людей, которые попросят помощи или обратятся за советом. Все добро, которое вы бескорыстно совершите в этот период, вернется к вам сторицей. Решая вопросы, касающиеся недвижимости, обратитесь за помощью к юристу. В любви доверяйте предчувствиям - они окажутся верными.

Рыбы

Будьте осторожны в делах, связанных с финансами, - есть опасность пострадать от мошенников. Вы поступите правильно, если посетите престарелых родителей - они будут очень рады вас видеть и дадут несколько полезных советов. Чтобы достигнуть счастья в любви, вам следует преодолеть собственный эгоизм.

АФИША

Оренбургский государственный драматический театр им. М. Горького

24 марта, 18.30 - **«СВАДЬБА В МАЛИНОВКЕ»** 12+
25 марта, 18.30 - **«МИЛЫЕ ЛЮДИ»** 12+
26 марта, 17.00 - **«ПРИШЕЛ МУЖЧИНА К ЖЕНЩИНЕ»** 12+
27 марта, 17.00 - **«ТАЛАНТЫ И ПОКЛОННИКИ»** 12+
29-30 марта, 18.30 - **«БРАТИШКИ»** 16+

Т. 77-94-84.

Оренбургский театр музыкальной комедии

24 марта, 18.30 - **«SILICONE»** 16+
25 марта, 18.30 - **«ХАНУМА»** 12+
26 марта, 17.00 - **«БАБИЙ БУНТ»** 12+
27 марта, 17.00 - **УСЛЫШЬ МЕЛОДИЮ ДУШИ» Концерт** 12+
30 марта, 18.30 - **«ТАК НЕ БЫВАЕТ!»** 12+
Для детей
20 марта, 11.00 - **«ПРИНЦЕССА И ТРУБАДУР»** 0+

Т. 77-50-33.

Оренбургский государственный татарский драматический театр им. М. Файзи

25 марта, 18.30 - **«ЖЕНИТЬБА ПО-ТАТАРСКИ»** 12+
26 марта, 17.00 - **«МУЖ НА ЧАС»** 12+
27 марта, 17.00 - **«НЕЖДАННОЕ СЧАСТЬЕ»** 12+
Для детей
27 марта, 12.00 - **«ХВАСТЛИВЫЙ ПЕТУХ»** 0+

Спектакли обеспечиваются синхронным переводом на русский язык.

Т.: 77-19-26, 77-95-95.

Оренбургский областной театр кукол

25 марта, 12.00 - **«КАК ЛИСА МЕДВЕДЯ ОБМАНЫВАЛА»** 0+
25 марта, 18.30 - **«ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА»** 16+
26 марта, 11.00, 13.00 - **«ДОКТОР АЙБОЛИТ»** 0+
27 марта, 11.00, 13.00 - **«АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»** 6+

Т. 77-01-26.

Театр кукол «Пьеро»

25 марта, 11.00 - **«СКАЗКА О ГЛУПОМ МЫШОНКЕ»** 0+
26 марта, 11.00, 13.00 - **«ТРИ ПОРОСЕНКА»** 3+
27 марта, 11.00, 13.00 - **«ВЕСЕЛЫЕ УРОКИ»** 3+

Т. 75-36-24.

Телефон рекламной службы 77-68-42

Фотоконкурс «Мы вдвоем»

Романтическая пара, семейная чета, лучшие друзья... Как много значат для нас эти два простых слова «мы вдвоем». Сколько различных чувств скрывают они, сколько необычных образов создают! Предлагаем и вам поразмышлять на эту тему и поделиться своими снимками, на которых вы вместе, вы вдвоем. Ждем ваших фотографий по адресу редакции: г. Оренбург, ул. Володарского, 11, или по электронной почте orsud@yandex.ru.

«Хорошо иметь такого деда!» Прислала Татьяна Даминова.

«Мы с мужем 48 лет рядом».
Прислала Людмила Прокофьева.

«Папина дочка». Прислала Марина Якушева.

«Дружим с детства».
Прислала Вера Гнездилова (Желудякова).

«Двойняшки - двойное счастье!» Прислала Ольга Калоша.

«Молодеют сестренки». Прислал Андрей Грызунов.

Похудейте легко и естественно!

«ВИТА» Центр Психологии из Санкт-Петербурга

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС
ТАБАКОКУРЕНИЕ
ПРИСТРАСТИЕ К СПИРТНОМУ

Хватит уныло смотреть на себя в зеркало! Начинаем худеть!

С.П.Семёнов

В этом Вам помогут специалисты Санкт-Петербургского центра психологии «ВИТА». Начало планомерному похудению положит специальный сеанс по авторской концепции С.П.Семёнова, сочетающий различные современные психологические методики. Этот сеанс (продолжительностью 5-6 часов) переключит организм из режима запасания жира в режим сжигания жировых запасов. ***Ваш Организм переходит в режим естественного похудения!*** После сеанса Вы сможете худеть ежемесячно на 3-4 килограмма, пока не обретёте нужную Вас форму. И это без чрезмерных физических нагрузок, мучительных голодовок, без избегания праздничных застолий; напротив, при условии регулярного питания и соблюдения другии правлил здорового образа жизни!

Похудейте в «ВИТЕ» и наслаждайтесь жизнью!

ПОХУДЕТЬ *со скидкой 1000руб.* до 9 апреля

БРОСИТЬ КУРИТЬ – БЕСПЛАТНО!

9 апреля сеансы в Оренбурге проводит сам С.П. Семёнов

454-755, 457-257 с 11 - 20 часов
www.vitamc.ru
www.mcvita.ru
Центр.рег. 8-800-333-84-82 с 11:00 до 20:00 (звонок БЕСПЛАТНЫЙ)

УЧРЕДИТЕЛЬ/ИЗДАТЕЛЬ - ООО «Редакция газеты «Оренбургская сударыня».
Газета зарегистрирована Поволжским межрегиональным территориальным управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Регистрационный номер ПИ №7-1714.

РЕДАКТОР - Стукалова Светлана Петровна.
ИНДЕКС 32482. ПОДПИСКА С ЛЮБОГО МЕСЯЦА.
Отпускная цена за 1 экземпляр - 12 руб.
Адрес редакции/издателя:
460000, г. Оренбург, ул. Володарского, 11.
Электронная почта: orsud@yandex.ru
Телефон/факс: 77-30-87, 77-68-42.

Газета издается при участии Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям РФ.
Номер отпечатан в ООО «ОрскПресс» (460024, г. Оренбург, ул. Пороховая, 2).
Объем 7 п.л. Тираж 17 475 экз. Заказ №11/163.
Время подписания в печать по графику - 21 марта в 23.00.
Фактическое время подписания в печать - 21 марта в 23.00.