16 (1 138) 25.04.2017
www.os56.ru
ОРЕНБУРГСКАЯ
Сударыня
6+ ЖЕНЩИНА, СЕМЬЯ, МАТЕРИНСТВО, ДЕТСТВО

Лицом к лицу с героями

стр. 3

Во всех почтовых отделениях продолжается подписка на газету

«ОРЕНБУРГСКАЯ СУДАРЫНЯ»

на II полугодие 2017 года

Оставайтесь с нами!

ООО «БЮРО ФИНАНСОВОЙ ПОМОЩИ»

КРЕДИТ

ПОМОЖЕМ ПОЛУЧИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ

- решение по паспорту в день обращения
- сумма до 2 млн рублей
- кредитная история не имеет значения

РАСЧЕТ ПО КРЕДИТУ

1 млн. руб. (Платеж от 13718 руб. в месяц)
600 тыс. руб. (Платеж от 8231руб. в месяц)
400 тыс. руб. (Платеж от 5487руб. в месяц)
250 тыс. руб. (Платеж от 3430руб. в месяц)

БЕЗ СТРАХОВОК И КОМИССИИ ЗА ВЫДАЧУ

Данное предложение имеет справочный характер и не является публичной офертой. ООО "Бюро финансовой помощи" не является банком или кредитной организацией и оказывает ТОЛЬКО информационные услуги. Ежемесячный платеж рассчитан на 120 месяцев аннуитетными платежами про программе "Нецелевой кредит под залог недвижимости" АО "КБ ДельтаКредит" (Генеральная лицензия ЦБ РФ №3338) по ставке 10,9% годовых. ИНН 6671065720 ОГРН 1176658005237

8 (3532) 48-20-24

Телефон рекламной службы 77-68-42

АНТИПСОРИАЗ

Забудьте о псориазе! Уникальный фитокрем "Антипсориаз" со свежими соками растений. Длительное очищение кожи на срок более одного года во многих случаях. Не содержит гормонов и искусственных добавок. Спрашивайте в аптеках "Живица", пр-т Победы, 162, т. 94 2434, ул. Беляевская, 19, т. 22 7598, ул. Авиационная, 12/1, т. 24 0861, ул. Мира, 2/1, т. 93 5664, ул. Туркестанская, 37, т. 25 9982, ул. Комсомольская, 128, т. 56 9760. Горячая линия и заказ почтой: (495) 506 8184. Декларация № ТС N RU Д-RU.АЕ35.В.17352 Патент РФ №2246835. www.antipsoriaz.ru

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией

№16 (1 138) 25.04.17 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

СТАТИСТИКА

Актов о рождении - 174
мальчики - 87
девочки - 87
двойня - 1
Редкие имена: Кузьма, Мирон, Савелий, Макар, Захар, Устинья, Русалина, Таисия, Даниэла
Популярные имена: Александр, Артем, Иван, Дарья, Алиса, Анастасия, Валерия
Ребенок в семье:
первый - 82
второй - 69
третий - 15
Отказных детей - нет
Мертворожденных/ умерших - 1
Актов по установлению отцовства - 14
Актов по усыновлению - 2
Актов о смерти - 123
мужчин - 63
женщин - 60
детей до года - 2
Средний возраст умерших - 68,5 года
мужчины - 64 года
женщины - 73 года
Браков - 72
Разводов - 35
по решению суда - 30
по обоюдному согласию - 5
Перемена имени - 12

СВОДКА

02 - 216
03 - 6 088
ДТП - 791

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

День недели	t воздуха (°С)	Характер
СР 26.04	+5...+8	
ЧТ 27.04	+3...+14	
ПТ 28.04	+5...+18	
СБ 29.04	+6...+20	
ВС 30.04	+9...+15	
ПН 01.05	+6...+15	
ВТ 02.05	+5...+16	

Весь регион в ожидании чуда

В Оренбурге прошел IX областной фестиваль «В ожидании чуда». В мероприятии приняли участие несколько сотен будущих родителей.

Фестиваль организован министерством здравоохранения области и благотворительным фондом «Будущее Оренбуржья» при поддержке областного Совета женщин и под патронатом губернатора Оренбургской области.

По традиции молодым семьям была представлена экспозиция достижений областной медицины. Инновации направлены на сохранение здоровья матери и ребенка. Информационные площадки развернули областной перинатальный центр, Оренбургский городской перинатальный центр, больница №2 Оренбурга, а также Октябрьская, Илекская, Переволоцкая и Новосергиевская районные больницы.

Областная станция переливания крови представила прогрессивные технологии, направленные на охрану здоровья ребенка. Специалисты рассказали посетителям выставки о новейших методиках иммунокоррекции, работе отделения гравитационной хирургии, где используются оригинальные способы воздействия на кровь, и об уникальной возможности сохранения в банке клеток крови самого ценного - стволовых клеток из пуповинной крови при рождении ребенка, которые называют биологической страховкой для всей семьи.

Представители Фонда социального страхования РФ рассказали участникам фестиваля о мерах социальной поддержки, предоставляемых молодым семьям, многодетным родителям и социально незащищенным категориям граждан.

- Важнейшая составляющая счастья - здоровье и благополучие близких. Именно поэтому медики выступили организаторами семейного праздника, акцент которого сделан на рождение здоровых детей, пропаганду активного образа жизни, укрепление семейных ценностей, выявление и поддержку талантов, - отмечает и. о. министра здравоохранения области Галина Зольникова.

Фестиваль завершился конкурсом семейных пар, ожидающих ребенка. Победители объявлены в номинациях «Самая интеллектуальная семья», «Самая креативная семья», «Самая музыкальная семья», «Самая артистичная семья», «Самая жизнерадостная семья» и «Самая находчивая семья».

Инга ПРОХОРОВА.

ПРОИСШЕСТВИЯ

Подрались водители

В Оренбурге мужчины не поделили дорогу. Водитель маршрутного автобуса избил коллегу.
Автобус №31 остановился на проезжей части. В карман в это время заезжал троллейбус №7. Водитель маршрутки открыл двери и начал высаживать пассажиров прямо под колеса подъезжающего троллейбуса. После этого выбежал из кабины и набросился с кулаками на коллегу. Неподалеку дежурил экипаж ДПС, и драку удалось быстро прекратить.
В том, кто нарушил правила дорожного движения, будут разбираться сотрудники ГИБДД. Водитель троллейбуса намерен обратиться в полицию. Кроме него больше никто не пострадал.

Похитители задержаны

В Оренбурге 24 апреля у ТК «Дружба» молодые люди среди белого дня пытались похитить девушку.
Злоумышленники силой затолкали 20-летнюю жертву в машину и увезли в неизвестном направлении. Очевидцы сообщили о преступлении в полицию.
Сотрудникам правоохранительных органов удалось задержать мужчин. В настоящее время в отношении них проводятся следственные действия.

Пострадал ребенок

Выясняются обстоятельства падения бетонной плиты ограждения на пятилетнего ребенка в Орске.
Маленький мальчик госпитализирован в местную больницу с серьезной травмой головы в тяжелом состоянии.
Трагедия произошла у жилого дома. Известно, что дети играли во дворе неподалеку от мусорной площадки, которая была огорожена бетонными плитами. В какой-то момент одна из плит рухнула на пробегавшего мимо пятилетнего мальчика.

Ангелина МАЛИНИНА.

АртроМаксимум -
наслаждайтесь движением по максимуму!

«Артромаксимум» с мартинией способствует:
- уменьшению боли и воспалительных процессов в суставах
- снижению риска развития подагры и повышенного уровня мочевой кислоты[1]

Принимайте «Артромаксимум» для максимального комфорта движений!

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP[2]

www.evalar.ru.
Спрашивайте во всех аптеках, а также: аптечная сеть ОренЛек, тел. для справок 780-780, 45-18-27; **Данафарм** 55-77-76.
«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
[1] СоГР №KZ.16.01.97.003.E.000181.01.16 от 25.01.2016 [2] Сертификат GMP №C0170889-03, NSFInternational (США).
г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Лицом к лицу с фронтовичками

Подготовка к 72-й годовщине Дня Победы в Оренбурге выходит на финишную прямую. На улицах областного центра уже начали появляться огромные щиты с фотографиями участниц Великой Отечественной войны.

О подвигах и судьбах женщин, чьи фотографии размещены на рекламных щитах в Оренбурге, вы сможете прочитать в газете «Оренбургская сударыня». Следите за нашими публикациями.

Идею посвятить праздничное оформление областного центра женщинам вполне можно назвать продолжением информационного проекта нашей газеты «Женское лицо Победы». На протяжении нескольких лет мы рассказывали читателям о героизме снайперов, санитарок, фельдшеров, летчиц, связисток… Теперь лица многих из них будут смотреть на нас с рекламных щитов.

Работа над созданием такой необычной рекламы патриотизма и героизма началась несколько месяцев назад. При содействии Управления социальной защиты населения города Оренбурга были изысканы фотографии женщин-фронтовичек. Они сканировались и обрабатывались. И вот десять наших землячек, молодых и бравых, одетых в военную форму, напоминают о том, что на алтарь победы в той страшной войне десятки тысяч наших земляков принесли свою молодость, счастье и даже жизнь.

Портреты ветеранов будут размещены на рекламных щитах, установленных в районах, где проживают герои. И станут для участниц Великой Отечественной войны хорошим подарком к празднику.

Оренбуржцев ждут и другие оформительские изюминки. К примеру, улицу Советскую украсят портреты маршалов Великой Отечественной войны и плакаты военных лет. А на магистральных улицах, транспортных кольцевых развязках и въездах в город появятся 320 новых флагов. На главных городских улицах будут установлены опоры с изображениями орденов и медалей. В вечернее время Оренбург засияет огнями. Основные цвета праздника в этом году - голубой, белый и желтый.

Всего в рамках празднования 72-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне в Оренбурге планируется проведение более 115 различных мероприятий. Большинство из них уже давно стали традиционными: «Вахта памяти», вечер воспоминаний «Никто не забыт, ничто не забыто!», субботник «Помним и чтим…» и многое другое.

Главные мероприятия пройдут 9 мая. Начнутся они, как обычно, в 10.00 на площади Ленина с парада Победы.

Марина СЕНЧЕНКО.

ЭКСКУРСИЯ

В космическое путешествие – с депутатом

За активное участие во всех мероприятиях и крепкую дружбу лучшие классы школ пятого избирательного округа получили подарок от своего депутата Оренбургского городского Совета Андрея Мысика - экскурсию в музей космонавтики.

Многие ученики 5 «А» класса оренбургской школы №23 и даже некоторые родители впервые открыли для себя не только мир космоса и авиации, но и сам музей.

- Экскурсия для меня была очень познавательной, - делится пятиклассница Ева Подшивалова. - Уверена, что полученные знания помогут на уроках истории и при подготовке докладов о космосе.

Согласна с мнением дочери и ее мама, которая тоже побывала в музее космонавтики в первый раз.

- К сожалению, далеко не у всех родителей есть время и финансовая возможность посещать с детьми музеи даже нашего города, - говорит Анастасия Подшивалова. - Экскурсия, организованная депутатом Андреем Мысиком, - замечательное поощрение для ребят за хорошую учебу и прекрасный стимул оставаться лучшими в учебе, спорте, общественной жизни школы и впредь. Чтобы и в следующем году заслужить награду.

Ксения КОРНИЛОВА.

Андрей МЫСИК, депутат Оренбургского городского Совета по избирательному округу №5:

- Изучение истории не по книжкам, возможность прикоснуться к далекому и недоступному прошлому пробуждают в детях интерес к истории, гордость за свою малую и большую Родину. А это задача нас, взрослых, воспитывать в подрастающем поколении чувство патриотизма. И в будущем передать город и страну в надежные руки.

ИЗ ЖИЗНИ ОБЛАСТИ

С тройней!

В семье из Сорочинска случилось тройное пополнение. На свет появились две дочки и сын.

Многодетная мама признается, что они с мужем планировали одного ребенка. Но теперь радуются трем. Имена малышам уже придумали: Марина, Наташа и Артем. Состояние здоровья мамы и детишек беспокойства у медиков не вызывает. Потому семья уже готовится к выписке. Дома новорожденных ждет старший брат.

Старостам быть

В нашем регионе третий год возрождается институт сельских старост. На данный момент это общественное поручение выполняют уже 515 человек.

В маленьких селах старосты являются представителями власти. Быть избранным на этот ответственный пост может любой гражданин старше 18 лет. Обычно сельчане доверяют защиту своих интересов наиболее авторитетным людям, способным решать самые разные вопросы.

Сегодня 372 старосты осуществляют свои полномочия по указу губернатора и получают выплату в размере 2000 рублей в квартал на компенсацию транспортных расходов и затрат на связь. Остальные работают на общественных началах. В год на сельских старост в Оренбургской области тратится 10 млн руб.

Федеральная законодательная база не предусматривает такой должности, как сельский староста. При этом Оренбургская область уже доказала необходимость такой формы местного самоуправления. Наши депутаты намерены выступить с инициативой о принятии закона о сельских старостах в Государственной Думе.

Инга ПРОХОРОВА.

ОПРОС

Вы готовы выйти на майскую демонстрацию?

Когда-то праздник 1 Мая был самым массовым в нашей стране. Люди шли по улицам с транспарантами и цветами. Сегодня День весны и труда большинство воспринимают всего лишь как дополнительный выходной. Мы обратились к оренбуржцам с вопросом: «Пойдете ли вы на первомайскую демонстрацию?»

Александр ГОРБАНЬ, охранник:

- В молодости я работал на машзаводе и часто ходил на демонстрации. Было по-настоящему интересно, все происходящее воспринималось как праздник мира, труда и весны. Теперь не хожу в силу своего возраста, да и настроение уже не то, что раньше.

Влад ГИНДАЛЕЕВ, электроснабженец:

- На демонстрации я никогда не бывал и, честно говоря, не считаю, что это необходимо. Не собираюсь и в этом году. Принимал участие в праздничном параде только один раз, когда служил в рядах Российской армии.

Наталья АГАЕВА, пенсионер:

- Если позволят обстоятельства, обязательно пойду! С демонстрацией у меня связаны самые добрые воспоминания. Это было символом сплоченности и единения трудовых коллективов. Мы все вставали в праздничные колонны с искренним желанием.

Любовь БЕЛОБРОВА, воспитатель:

- Я ходила на все демонстрации, пока училась в институте, и даже когда ребенок был маленький. Сейчас не получается, тем более что энтузиазм поубавился. В дополнительный выходной хочется отдохнуть и переделать домашние дела.

Анастасия БАДРЕТДИНОВА, мастер салона красоты:

- Если будет не очень холодно, пойдем всей семьей. Когда я училась в техникуме, мы ходили на демонстрацию группой, а потом шли в парк «Тополя». До сих пор осталось в душе чувство гордости за свою страну и причастности к большому общему делу.

Подготовила Ирина ФООС.

Пенсионерка украшает село

Большинство женщин на каждую лишнюю копейку покупают себе новую сумочку, пальто или сапоги. А Лидия Михайловна Борщ - семена и рассаду цветов.

Если бы в Оренбуржье проходил конкурс на самый цветущий двор, то жительница села Екатериновка Тюльганского района Лидия Михайловна Борщ стала бы абсолютным победителем.

Только что сошел снег, а у нее в палисаднике уже проклюнулись первые побеги цветов, которые так заботливо укутывались всю зиму. Что речным песком, что соломой укрывала бабушка Лида. А теперь узнает каждое растение по едва появившемуся листочку.

- Вот здесь у меня плетистая роза. Муж все грозится с ней расправиться, так как она его постоянно «кусает» и «цепляет». Рядом люпин розовый, по соседству дельфиниум махровый. Вот здесь лилии появились. Их двадцать штук, и все разные, - рассказывает Лидия Михайловна всем, кто входит к ней во двор.

Бессмертник сухоцвет белый, розовый, желтый. А это фиолетовое солнце - гортензия... Не хватает пальцев, чтобы пересчитать все сорта и названия. Водосбор белый, желтый, красный, розовый махровый, 80 сортов георгин, 120 видов тюльпанов, среди них даже голубой есть, гортензия, пион древовидный, фрезия, иксия, спараксис, гиацинты, примула, ранункулюс, тигридия…

ЦВЕТОЧНАЯ БОЛЕЗНЬ

Лидию Михайловну знают в родном селе как отличного фельдшера. Всю жизнь она работала в больнице села Благодарного, потом в ФАПе села Екатериновка. Свободного времени не было, бегала по вызовам, ставила капельницы и уколы односельчанам. А цветами все больше со стороны любовалась.

- В 90-х годах я лежала в больнице в Санкт-Петербурге. Познакомилась с женщиной-блокадницей, увлеченным цветоводом. От нее и «заразилась», наверное, - смеется пенсионерка.

Из северной столицы она привезла домой в Екатериновку нарциссы, хосту, коричневые ирисы. Они и стали первыми жильцами цветочного участка.

Потом в руки Лидии Михайловны попал журнал о цветоводстве. Там не только все о цветах и уходе за ними рассказывалось, но и адреса предлагались, по которым семена понравившихся растений выписать можно было. Начинающий цветовод сделала первый заказ, потом второй, третий... С тех пор каждый год получает посылки от селекционеров. Потом, строго следуя инструкции, выращивает рассаду, переносит саженцы в грунт.

- Конечно, селекционные сорта стоят дорого. Я как увижу красивый цветок, лишаюсь покоя. Ни ем, ни сплю, пока не куплю, - признается Лидия Михайловна.

Сейчас она мечтает о будлее. Первая попытка вырастить этот цветущий кустарник оказалась неудачной. В этом году снова посадила. Надеется, что будлея ее порадует.

ПУСТОТЫ НЕ БЫВАЕТ

Двор Лидии Михайловны Борщ начинает благоухать ранней весной. Каждому цветку - свое время. С мая по ноябрь радуют хозяйку зеленые питомцы. Сезон открывают первоцветы, а последними отцветают георгины и хризантемы. Лидия Михайловна в этом круговороте и агроном, и технолог, и садовник. Она трудится не покладая рук. Одни цветы высаживает, другие выкапывает, третьи обрабатывает от болезней. И, кажется, знает про них все. Луковицы гладиолусов перед хранением обрабатывает зеленкой и посыпает антибиотиком, чтобы не допустить заражения. Гортензию на зиму укладывает в ящики с землей и хранит в шкафу…

В теплице у Лидии Михайловны Борщ уже готова к высадке цветочная рассада. Георгины поднялись на 20 см, тигридии закудрявились в пластиковых контейнерах, хризантемы укоренились в горшочках. Скоро все они переселятся в клумбы.

ВСЕМ – ПО ЦВЕТКУ

Лидия Михайловна каждую осень предлагает односельчанам семена и луковицы своих цветов. Но желающих выхаживать посадочный материал немного. Большинство земляков приходят к цветочнице весной за готовой рассадой. И Лидия Михайловна никому не отказывает. Вот только обидно ей видеть, как детки-цветочки остаются забытыми, замерзают от холода или вымирают от засухи.

Людмила ЯКОВЛЕВА.

КУЛЬТУРА

Нет предела оптимизму!

«С песней по жизни!» - таков девиз оренбургского хора ветеранов связи «Ностальгия». Уже почти 13 лет именно песня помогает пенсионерам быть активными и справляться с любыми трудностями и невзгодами.

«Ностальгия» не только репетирует и выступает вместе. Участники хора всегда отмечают все праздники и дни рождения.

Сейчас в хоре «Ностальгия» 14 человек. Самой старшей участнице уже 80, младшей - 56. Дважды в неделю, несмотря на домашние дела и занятость, на болезни и проблемы, хор собирается на репетиции. В репертуаре самодеятельных артистов уже более ста песен: народных, лирических, военно-патриотических, бардовских. Есть среди участников и чтецы, и танцоры.

Своим творчеством пенсионеры радуют зрителей на городских концертах, в реабилитационно-оздоровительном центре «Русь», в госпитале ветеранов войн, в домах-интернатах для пожилых и других социальных учреждениях. Причем выступают всегда бесплатно.

- Мы сами получаем удовольствие от творчества. Становимся моложе, задорнее и щедро делимся своим настроением со зрителями, - рассказывает администратор хора Людмила Кишнярова.

Конечно, без проблем не обходится. Но пенсионеры не опускают руки, не собираются расставаться с музыкой и хором, который давно уже стал для них второй семьей. Не было средств на зарплату баянисту - обратились к депутату Законодательного Собрания Дамиру Фахрутдинову. Он поддержал самодеятельных артистов. И у них еще ярче загорелись глаза. Появились новые планы. Бабушки и дедушки даже в международных конкурсах планируют участие принимать.

Ксения КОРНИЛОВА.

ЮБИЛЕЙ

Всю жизнь посвятил заводу

Через несколько дней свой 90-летний юбилей отметит старейший ветеран ПО «Стрела», обладатель двух орденов Трудового Красного Знамени и медали «За трудовую доблесть» Валентин Николаевич Мотыженков.

Свой трудовой путь Валентин Николаевич начал с должности мастера седьмого цеха завода №47. Потом стал технологом, начальником технологического бюро, а вскоре и заместителем начальника цеха.

Тогда машиностроительный завод осваивал технологию и производство летной техники: планера ЯК-14, самолета ИЛ-10, вертолета МИ-1, самолета-снаряда КСС. Работать было интересно, всюду хотелось участвовать и везде успевать. И у Мотыженкова это получалось. Потому комсомольцы завода единогласно избрали его заместителем секретаря комитета комсомола. И он успешно совмещал профессиональные обязанности и многочисленные командировки с общественными делами.

В конце 50-х годов Валентин Николаевич поменял сферу деятельности, его пригласили в аппарат Совнархоза. Но чиновничья должность тяготила Мотыженкова, и вскоре он вернулся на родной завод. Этот период совпал с интенсивным ростом мощностей, объемов производства, освоением ряда изделий высококлассной техники, организацией новых цехов и служб. Неслучайно именно Мотыженкову доверили должность заместителя директора по экономическим вопросам, которая требовала колоссального напряжения и ответственности.

Всю свою жизнь Валентин Николаевич посвятил машиностроительному заводу. И сегодня остается в строю, принимает активное участие в работе Совета ветеранов войны и труда.

Свое 90-летие В. Н. Мотыженков встречает в окружении родных и близких. У него любящая супруга, двое детей, четверо внуков и правнуков.

- Я не прерываю связи с трудовым коллективом, с бывшими сослуживцами. Это дает мне силы жить, - признается юбиляр.

Ирина ФООС.

Опасный лифт

Почти год прошел с того дня, как 56-летний оренбуржец Алексей Коржавых чудом выжил после падения в лифте с девятого этажа. Однако все усилия потерпевшего отыскать справедливость, наказать виновных и получить компенсацию за понесенные страдания и расходы на лекарства пока безрезультатны.

Лифту в доме №2 на улице Салмышской в этом году исполнилось 37 лет.

Алексей Коржавых проживает в доме №2 на улице Салмышской. Однажды в воскресенье утром он собрался сходить в магазин. Вызвал лифт на свой девятый этаж, зашел в кабину. Двери закрылись, и… лифт со свистом полетел вниз.

- Перед глазами было только белое пятно. Ничего не помню… Очнулся от сильного удара головой. Немного придя в чувство, вызвал диспетчера. Вскоре меня высвободили. Выяснилось, что лифт вместе со мной завис между первым и вторым этажами, - рассказывает Алексей Иванович.

В первые минуты мужчине показалось, что он отделался испугом и легкими травмами в виде прикусанного языка и боли в области головы и шеи. Однако уже через несколько часов состояние пострадавшего значительно ухудшилось, и он вынужден был обратиться в городскую больницу №4. Врачи диагностировали сотрясение мозга и компрессионную травму позвоночника и уложили Алексея Коржавых на больничную койку почти на два месяца. Мужчина не мог работать, а лечение требовало все новых и новых расходов. На приобретение специального ортопедического корсета и различных медицинских препаратов семья Коржавых потратила более 40 тысяч рублей.

«ОПАСНОСТИ НЕ НЕСЕТ!»

К удивлению перепуганных происшествием жильцов подъезда лифт, который чуть не убил человека, включили практически сразу после аварии. Специалисты ТСЖ «Стимул» и техники организации, обслуживающей лифты, конечно, приезжали. Они осмотрели и проверили механизмы машины и… не нашли оснований для приостановки работы и капитального ремонта. Именно это легкомыслие заставило Алексея Коржавых наказать виновников ЧП. Сразу после того, как миновал пик болезни, мужчина обратился с заявлениями в следственный комитет и прокуратуру.

СУД ДА ДЕЛО

Разбирательство по делу Алексея Коржавых идет уже более полугода. Позади шесть судебных заседаний. Сколько еще впереди, никто не знает. Пострадавшего обязали провести судебно-медицинскую экспертизу, чтобы доказать, что тяжелые травмы были получены во время падения в лифте, а не в годы службы в ВДВ несколько десятков лет назад. За процедуру Алексею Ивановичу пришлось заплатить 15 тысяч рублей. Какие еще доказательства затребуют судьи, неизвестно.

А БЫЛО ЛИ ПАДЕНИЕ?

У специалистов ТСЖ «Стимул» своя правда. Они считают, что ситуация слишком раздута.

- Лифт не мог пролететь сверху донизу. На каждом этаже установлены специальные улавливатели для удерживания кабины. Они срабатывают при увеличении скорости машины, при обрыве тросов… Практически сразу после инцидента мы запускали лифт и увеличивали его скорость. Тормозная система срабатывала, не успевал лифт проехать и полметра. При этом все механизмы исправны. Лебедка, трос - все в целости и сохранности, - рассказывает главный инженер ТСЖ «Стимул» Николай Шеянов.

Что произошло на самом деле в лифте дома №2 на улице Салмышской, никто точно сказать не может. В числе вероятных причин аварии называется чрезмерное раскачивание кабины в результате резких движений, прыжков и т. д. Алексей Коржавых и остальные жильцы подъезда в недоумении. Как-то не вяжутся прыжки и раскачивание с образом 56-летнего мужчины.

БОЯЗНО...

Жильцы подъезда, вынужденные спускаться и подниматься на лифте, уже давно входят в кабину с опаской. Многие даже крестятся, переступая порог. Ведь звуки, сопровождающие спуск и подъем, напоминают гул железной дороги, по которой мчится дрезина. Дополнительный испуг вызывает тряска во время остановки. А еще и застревают многие…

- Я всегда ношу с собой железную монтировку. Мало ли что может случиться в лифте? А не пользоваться этой подозрительной кабиной я не могу. В мои 70 лет шагать по лестнице на восьмой этаж тяжеловато, - говорит жилец дома Геннадий Демаков.

Лет 12 назад в кабине лифта произошел пожар. Люди уверены, что именно после этого нарушилась его работа.

Несмотря на все существующие проблемы, замена опасного механизма запланирована только в 2030 году.

Потому жильцы, у которых пока нет проблем со здоровьем, предпочитают ходить пешком и не пользоваться лифтом.

Марина СЕНЧЕНКО.

ЗАКОН

Кто может лишиться земли?

У нерадивых хозяев в Оренбургской области могут изъять 340 тысяч гектаров земель сельскохозяйственного назначения. Все это - заброшенные и используемые не по назначению участки.

Депутаты Законодательного Собрания Оренбургской области в первом чтении одобрили изменения в законе «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения в Оренбургской области». Изменения вызваны необходимостью приведения регионального законодательства в соответствие с федеральным.

Парламентарии отмечают, что действие закона не будет распространяться на садовые, огородные и дачные участки, на земли, предназначенные для ведения личного подсобного хозяйства и гаражного строительства.

Процедура принудительного изъятия у собственника участка земли сельскохозяйственного назначения сложная. Тем не менее закон позволяет это сделать. После поступления соответствующих материалов областное министерство сельского хозяйства в течение двух месяцев обращается в суд с требованием об изъятии участка и его продаже с публичных торгов. По завершении судебного процесса земля выставляется на аукцион. Участок продается, а деньги возвращаются хозяину за вычетом расходов на подготовку и проведение торгов, кадастровых и оценочных работ.

Если первый аукцион не состоится, назначается второй, затем третий. Невостребованные на торгах участки может забрать муниципалитет. Если не он, то субъект Федерации оформляет землю в государственную собственность.

- Это очень серьезный вопрос. Нужно изучать его на практике. При возникновении каких-либо проблем будем выступать с инициативой о внесении изменений в Федеральный закон, - комментирует депутат Александр Жарков.

Сейчас в Оренбургской области не используется 945 тысяч гектаров земли. При этом далеко не все участки являются пригодными для ведения сельского хозяйства из-за природно-климатических особенностей.

Инга ПРОХОРОВА.

ДО И ПОСЛЕ

В советское время в Оренбургской области для нужд сельского хозяйства использовалось 6 033 тыс га. Сейчас задействовано 4 218 тыс га.
На остальных площадях выращиваются кормовые культуры.
В Приволжском федеральном округе наш регион занимает первое место по площади обрабатываемых земель.

АКЦИЯ

Оренбуржцы сдали 80 литров крови

В Национальный день донора крови в Оренбургской области прошла акция «Спасибо, донор!». В ней приняли участие представители семи национальных диаспор: армянской, узбекской, казахской, белорусской, украинской, азербайджанской и польской.
Первым донором, сдавшим свою кровь, стала вице-губернатор - заместитель председателя Правительства Оренбургской области по внутренней политике Вера Баширова.
После кровосдачи она в торжественной обстановке вручила Татьяне Подымовой и Ларисе Баран высокую ведомственную награду - нагрудный знак «Почетный донор России».
Всего в Оренбургской области в Национальный день донора свою кровь сдали около двухсот человек. Общий объем материала составил 80 литров. Медики подчеркивают, что это очень значительное количество для одного дня. Более семи лет Оренбургская областная служба крови входит в десятку лучших в России.

СПОРТ

Золотой дзюдоист

Оренбуржец Роберт Мшвидобадзе занял первое место на чемпионате Европы по дзюдо. Он выступал за Оренбуржье и всю страну в весовой категории 60 кг.
К моменту выступления на турнире в коллекции наград оренбургского спортсмена уже имелось три серебряных медали с молодежных первенств Европы. А на официальном турнире три года подряд он не мог выиграть решающую схватку.
В этот раз Роберт Мшвидобадзе провел пять победных поединков. Эту золотую медаль чемпионата Европы можно считать ступенькой к Олимпиаде в Токио.
Всего в состязании приняли участие около 370 атлетов из 41-й страны.

ПОТРЕБИТЕЛЬ

Будем в форме

Конкурс на пошив школьной одежды для нового учебного года выиграли ООО «ОРЕАНА» и два индивидуальных предпринимателя. При отборе представленных моделей специальная комиссия учитывала опыт предыдущих лет, качество, фасон, внешний вид, эргономические и санитарно-эпидемиологические свойства ткани, из которой сшиты модели школьной одежды.
По решению экспертов школьную форму для мальчиков будет шить ИП Мурашева, для девочек - ООО «ОРЕАНА» и ИП Тисевич.
В 2017 году льгота на приобретение комплектов школьной одежды будет предоставлена более 13 тыс учеников 1-9-х классов.

Марина ПЕТРЕНКО.

№16 (1 138) 25.04.17 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

ИННОВАЦИИ

Педагоги играют в театре

Одной из форм работы, позволяющей повысить уровень профессиональных компетентностей сотрудников детского сада №199 Оренбурга, является методический театр.

К представлению сотрудники дошкольного учреждения под руководством методической службы готовились по-настоящему. Написали сценарий, распределили роли, распространили билеты.

Содержание необычного театрального действа было посвящено обмену опытом, освоению оригинальных технологий в работе с детьми и анализу работы педагогического коллектива за прошедший месяц.

В первом действии сотрудники подвели итоги контрольно-аналитической деятельности, получили методические рекомендации по организации мероприятий для детей в режиме дня.

Во втором молодые педагоги продемонстрировали дидактические пособия, изготовленные своими руками: веселые горошинки, юбку-сказку, логоигрушки.

Третье действие открыли педагоги-практики, презентовавшие образовательный проект «Метеостанция весной». Они охарактеризовали основные идеи и доказали его необходимость и результативность. Ведь работа метеостанции позволила сделать исследовательскую деятельность детей во время прогулок более привлекательной и интересной.

Не обошлось и без антракта. Под красивую музыку, превратившись на время в бабочек и цветы, педагоги «танцевали руками». Это упражнение помогло снять излишнюю скованность, поспособствовало расслаблению и релаксации.

Новая форма работы позволила методической службе вовлечь в процесс проектирования образовательной деятельности с учетом реализации ФГОС всех педагогов и содействовать росту их эрудиции и профессиональной грамотности.

Н. Н. МЕРЕДЕЛИНА, педагог-психолог МБДОУ №199 г. Оренбурга.

ПРАЗДНИК

Ракеты вышли на старт!

Чтобы помочь детям понять, что такое космос, дать доступную информацию о космонавтах, звездах, созвездиях и планете Земля, в детском саду №20 города Оренбурга был проведен тематический день «Удивительный мир космоса».

По традиции в День космонавтики с космодрома детского сада №20 под руководством отважных космонавтов из числа воспитанников под громкие аплодисменты в небо поднялись 12 ракет.

В каждой возрастной группе 12 апреля дети читали стихи, рассматривали альбомы, рисовали, делали аппликации и поделки.

В спортивном зале была организована настоящая тренировочная база для будущих космонавтов. Здесь ребята учились перепрыгивать через лунные кратеры, сохранять равновесие в невесомости и пополнять запасы на космическом корабле.

С помощью родителей был оформлен мини-музей «Космос» с демонстрацией макетов ракетных установок, луноходов и даже летающих тарелок.

Марина ПЕТРЕНКО.

Храм знаний почти готов

На строительство школы в Экодолье направлено более 180 млн руб, в том числе порядка 102 млн руб - из регионального бюджета и 75 млн руб из федеральной казны.

Открытия школы в Экодолье с нетерпением ждут более тысячи ребятишек, проживающих не только в этом поселке, но и в соседних Приуралье и Перовском. Корреспондент «ОС» побывала на строящемся объекте.

Огромное четырехэтажное здание площадью около 22 тыс м^2 органично вписывается в архитектуру современного жилого квартала. Школа имеет необычную форму буквы Н и состоит из четырех блоков. Блок №1 - это столовая с кухней и обеденным залом на 408 посадочных мест, подсобными и производственными помещениями, актовым залом на 324 места и кабинетами. В блоке №2 разместились два спортивных зала с раздевалками и санузлами, учебные мастерские, тренажерный зал и кабинеты домоводства, в блоке №3 - медпункт, вестибюль с гардеробными для младших классов и учебные кабинеты. А блок №4 - это центральный вестибюль с гардеробными, помещения для групп продленного дня, библиотека и учебные кабинеты.

В здании два парадных входа, оборудованных пандусами и подъемниками.

Отдельных слов заслуживают холлы, которые было бы неправильно назвать коридорами. Это широкие светлые пространства с огромными панорамными окнами. В каждом помещении - свой цвет. Салатовый, голубой, бежевый, белый…

ПОСЛЕДНИЕ ШТРИХИ

Строители сообщают, что работа по возведению и отделке школы в поселке Экодолье вышла на финишную прямую. На первом и втором этажах заканчиваются отделочные работы: устанавливается освещение и монтируются поручни на лестнице. На третьем и четвертом этажах осталось лишь убрать мусор и все перемыть.

- Готовность школы составляет более 90%. В течение двух-трех ближайших недель все внутренние работы будут завершены. И мы бросим все силы на благоустройство территории. Надеемся, что погода нас не подведет, и мы сдадим объект в эксплуатацию не позднее 1 июня 2017 года, - рассказывает прораб ООО «ЛистПромСтрой» Алексей Козлов.

ВСЕ ПО ПЛАНУ

В Управлении образования Оренбургского района тоже последние приготовления. Здесь завершается прием резюме от всех, кто желает работать в новой школе. В числе претендентов уже есть и молодые специалисты, и педагоги с солидным стажем. В ближайшие дни будет назначен руководитель образовательного учреждения.

- Как только строители сдадут объект в эксплуатацию, школа будет зарегистрирована как юридическое лицо. Сразу после этого начнется прием заявлений от родителей. Все жители Экодолья и близлежащих поселков будут обязательно проинформированы об этом. За три летних месяца мы успеем принять всех желающих. Паниковать и выстраиваться в очереди мамам и папам не стоит, - говорит начальник Управления образования Оренбургского района Мария Слабоспицкая.

В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

Образовательный процесс в новой школе должен начаться 1 сентября 2017 года. Специалисты уверены, что новое учреждение позволит удовлетворить все образовательные потребности учеников и их родителей. Помимо изучения основных дисциплин, в школе будут проводиться различные дополнительные занятия, откроются секции и кружки. На территории уже построен большой стадион. Пока он представляет собой площадку, покрытую асфальтом. Но совсем скоро здесь появятся специальное покрытие и искусственный газон.

Марина СЕНЧЕНКО.

ИНИЦИАТИВА

Стать успешным можно и в селе

В аграрном классе в Черкасской средней школе Саракташского района девчонки и мальчишки постигают азы предпринимательства и готовятся стать настоящими хозяевами в родном селе.

Семь лет назад, побывав в Пермском крае и увидев опыт по вовлечению сельских школьников в развитие села, сотрудники Министерства труда и занятости населения Оренбургской области вышли с инициативой открытия агроклассов в школах нашего региона.

Руководители образовательных учреждений подхватили идею. В реализацию программы обучения включились министерство труда и занятости населения, министерство образования, министерство сельского хозяйства и преподаватели Оренбургского государственного аграрного университета.

Агрокласс в Черкасской школе, открытый 12 сентября 2014 года, стал первым в Саракташском районе. 22 девятиклассника начали изучать курс «Введение в агробизнес». Помимо общеобразовательных предметов юные аграрии изучают основы растениеводства и животноводства, экономики и права, менеджмента и экологии, в режиме онлайн слушают лекции профессоров, доцентов и преподавателей ОГАУ, посещают передовые аграрные хозяйства района. Юные аграрии уже познакомились с работой молокоперерабатывающего предприятия «Белое озеро», мясоперерабатывающим заводом «Оренбив», Саракташской ветеринарной лечебницы, консервного завода, элеватора, СПК «Красногорский» и пр.

Такие экскурсии убеждают подростков в том, что добиться успеха в жизни можно, работая на земле. В конце учебного года ученики агрокласса пишут исследовательские работы, составляют бизнес-планы. Лучшие проекты представляются на областной конференции «Юные аграрии Оренбуржья», которую организует ОГАУ.

Своеобразной наградой за хорошую учебу для ребят становятся сертификаты, дающие преимущество при поступлении в Оренбургский государственный аграрный университет и его филиалы по целевому набору.

По результатам первого выпуска в 2015 году десять человек выбрали профессии, связанные с агропромышленным комплексом, восемь ребят посвятили себя агротехнологическому профилю. Это говорит об успешности проекта.

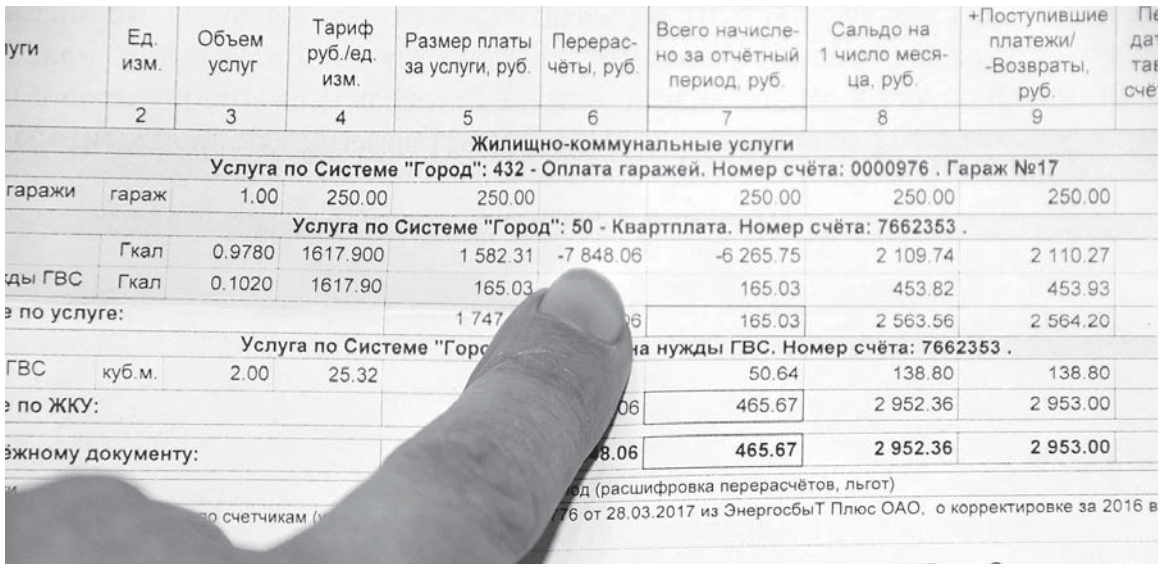
Сейчас в школе набран третий агрокласс, в котором учатся будущие предприниматели.

- Мы уверены, что знания, которые ребята получают в процессе изучения курса «Введение в агробизнес», обязательно пригодятся им в жизни. Ведь для того, чтобы стать успешным, не обязательно покидать родное село, - считает И. Н. Лисаченко, директор МОБУ «Черкасская СОШ».

Инга ПРОХОРОВА.

Честная коммуналка

В мартовских квитанциях на оплату коммунальных услуг клиенты «Т Плюс» получили корректировку платы за теплоснабжение. Ежегодный перерасчет коснулся жильцов многоквартирных домов, оснащенных общедомовыми приборами учета.



уги	Ед. изм.	Объем услуг	Тариф руб./ед. изм.	Размер платы за услуги, руб.	Перерасчёты, руб.	Всего начислено за отчётный период, руб.	Сальдо на 1 число месяца, руб.	+Поступившие платежи/ -Возвраты, руб.	Пе дат та счё
	2	3	4	5	6	7	8	9	
Жилищно-коммунальные услуги									
Услуга по Системе "Город": 432 - Оплата гаражей. Номер счёта: 0000976 . Гараж №17									
гаражи	гараж	1.00	250.00	250.00		250.00	250.00	250.00	
Услуга по Системе "Город": 50 - Квартплата. Номер счёта: 7662353 .									
	Гкал	0.9780	1617.900	1 582.31	-7 848.06	-6 265.75	2 109.74	2 110.27	
ды ГВС	Гкал	0.1020	1617.90	165.03		165.03	453.82	453.93	
е по услуге:				1 747	6	165.03	2 563.56	2 564.20	
Услуга по Системе "Горо на нужды ГВС. Номер счёта: 7662353 .									
ГВС	куб.м.	2.00	25.32			50.64	138.80	138.80	
е по ЖКУ:					06	465.67	2 952.36	2 953.00	
жному документу:					8.06	465.67	2 952.36	2 953.00	

од (расшифровка перерасчётов, льгот)
о счетчикам (
76 от 28.03.2017 из ЭнергосбыТ Плюс ОАО, о корректировке за 2016 в

На разницу в квитанции в первую очередь влияют погода и особенности теплоснабжения дома.

Анна Пашутина проживает в Оренбурге, в трехкомнатной квартире площадью 81,5 м². В течение года она оплачивала услугу отопления равными долями - 2 109,74 руб. Многоквартирный дом оборудован общедомовым прибором учета, который фиксирует фактическое потребление тепла. Это позволило теплоэнергетикам в конце года сравнить стоимость реально потребленного жильцами дома тепла с общей суммой платежа.

- В результате перерасчета выяснилось, что за год я переплатила за тепло 7848 рублей. Для меня это солидная сумма, и я очень рада, что мне ее вернули, - рассказывает Анна Пашутина.

Вместе с ней уменьшению платы за отопление радуются и остальные жильцы многоквартирных домов, оборудованных общедомовыми приборами учета. Суммы к возврату у всех разные - от 30 до 8000 рублей, в зависимости от площади жилья.

Всего по итогам прошлого года денежные средства будут возвращены жильцам 1093 домов в Оренбурге, Орске и Медногорске. Общая сумма возврата в адрес жителей составила 184 млн. рублей.

ИМЕЕТСЯ И ПЕРЕРАСХОД

Фактическое превышение величины потребления тепла в 2016 году по сравнению с 2015-м зафиксировано в 450 домах (это 9% жителей). В результате перерасчета им придется доплачивать по данным общедомовых приборов учета.

Естественно, у многих возникают вопросы, насколько правомерны такие пересчеты не в пользу жильцов. Специалисты Департамента Оренбургской области по ценам и регулированию тарифов официально заявляют, что нарушений тарифов, применяемых при расчетах платы за тепловую энергию в многоквартирных домах с общедомовыми приборами учета, не выявлено.

Представители Государственной жилищной инспекции по Оренбургской области также подтверждают законность действий теплоэнергетической компании.

- Корректировки и перерасчеты производятся уже несколько лет. Доначисления были всегда. В этом году сумма подобных платежей несколько больше. Это связано с изменениями законодательства, с погодными условиями, с техническими факторами, - объясняет Дмитрий Жуков, заместитель начальника Государственной жилищной инспекции по Оренбургской области.

РАСЧЕТ ПО-НОВОМУ

Корректировка платы за отопление в многоквартирных домах с общедомовыми приборами учета проводилась и ранее. В основе расчетов лежал установленный правительством области норматив. В 2016 году порядок начислений согласно законодательству изменился. Теперь при расчете платы за отопление учитывается среднемесячное фактическое потребление тепла каждого дома, определенного по показаниям счетчиков за предыдущий год.

Механизм проведения корректировки довольно прост. Объем тепловой энергии, потребленный многоквартирным домом в 2015 году, делится на 12 месяцев. Так высчитывается объем ежемесячного потребления энергии в 2016 году. Этот показатель и становится основой начисления платы за тепловую энергию. А по итогам года поставщик услуг сравнивает среднемесячный объем с реальным показателем общедомового прибора учета. Так и выясняется, перебрал дом тепло или не добрал.

- Сейчас отопительный сезон заканчивается. Но мы продолжим работать по вопросу корректировок. Каждый дом, по которому была доначислена плата за отопление, станет объектом для анализа работы системы энергосбережения, - комментирует Сергей Решетило, директор Оренбургского филиала ОАО «ЭнергосбыТ Плюс».

Руководство компании ОАО «ЭнергосбыТ Плюс» приглашает всех своих абонентов к конструктивному диалогу.

Если плата за отопление, с учетом корректировки по итогам 2016 года, превышает месячное начисление по данной услуге более чем на четверть, энергетики готовы предоставить беспроцентную рассрочку на период до 12 месяцев.

Соглашение о рассрочке платежа по результатам проведенной корректировки можно заключить во всех офисах обслуживания компании ОАО «ЭнергосбыТ Плюс».

Людмила ЯКОВЛЕВА.

Собака бывает кусачей...

В прошлом году от укусов животных в Оренбургской области пострадали 5405 человек. А за три месяца 2017-го зарегистрировано уже больше тысячи обращений. Об этом корреспондент «ОС» беседует с начальником отдела надзора по санитарной охране территории Управления Роспотребнадзора по Оренбургской области Еленой Коваленко.

Е. Коваленко: «Почти в половине всех случаев оренбуржцы пострадали от укусов домашними животными».

- Елена Владимировна, считается, что риск заражения бешенством увеличивается именно весной. Это действительно так?

- Да, в теплое время года риск пострадать от нападения домашнего или дикого животного значительно увеличивается. Люди начинают больше времени проводить на улице, выезжают на природу, гуляют с детьми, и животные все чаще появляются из своих «зимних» укрытий. Кроме того, человек не защищен толстой одеждой и обувью, которые, возможно, могли бы предотвратить повреждение кожи и проникновение зараженной слюны.

На всей территории области расположены природные очаги бешенства. В прошлом году случаи этого заболевания среди животных регистрировались в Бугурусланском, Гайском, Грачевском, Оренбургском, Пономаревском, Соль-Илецком, Ташлинском, Александровском, Асекеевском, Бузулукском районах и в Оренбурге.

- Кто наиболее часто подвергается нападениям?

- В группе риска находятся дети, поскольку они чаще контактируют с животными, чем взрослые. Почти половина всех смертельных случаев от бешенства в мире приходится на детей в возрасте до 15 лет. К сожалению, ребенок не всегда рассказывает о том, что гладил кошку или собаку, играл с ежиком. Дети редко обращают внимание на полученные во время контакта с животными царапины и слабые укусы или вовсе стараются скрыть их от родителей. Это может привести к печальным последствиям.

- От каких животных чаще всего страдают оренбуржцы?

- В прошлом году почти половина укушенных получили повреждения, нанесенные домашними собаками, по 25-27% пришлось на укусы бродячими собаками и кошками. В дикой природе инфекцию можно подхватить от лис, енотовидных собак, волков, которые в свою очередь могут быть источниками заражения бешенством для коров, овец, коз, лошадей. Крысы, ежики, летучие мыши также болеют бешенством. Следует отметить, что вирус в слюне животного появляется за десять дней до первых клинических проявлений заболевания, поэтому заразиться бешенством можно и при контакте с животным, которое внешне выглядит совершенно здоровым.

- Какие симптомы должны настораживать?

- Одним из основных признаков развивающегося бешенства является водобоязнь. Зараженному человеку больно и трудно глотать жидкость, потом попытка попить воду и вовсе вызывает судороги. Поэтому бешенство называют еще и гидрофобией.

После любого, даже самого слабого укуса или царапины, необходимо тщательно промыть рану проточной водой с хозяйственным мылом, чтобы максимально вымыть попавшую слюну. Затем нужно срочно обратиться в травмпункт за медицинской помощью. Иммунизация, проведенная в течение нескольких часов после контакта с животным, сможет предотвратить развитие заболевания и его неблагоприятных последствий.

- Как можно обезопасить себя от заражения?

- Меры профилактики достаточно просты. Всех домашних животных обязательно нужно ежегодно прививать от бешенства. Сейчас особенно актуально позаботиться о вакцинации, которая, кстати, в государственных ветеринарных клиниках проводится бесплатно. Ведь с открытием дачного сезона люди везут своих кошек и собак на участки, где они в любой момент могут заразиться от других домашних или диких животных. Родители должны разъяснить детям, что контакты с незнакомыми кошками и собаками могут быть опасными.

Беседовала Ирина ФООС.

ПРАЗДНИК

Именинников поздравляет Путин

В апреле поздравления президента России получат 175 юбиляров Оренбуржья. Персональные пожелания Владимира Путина в связи с юбилейными днями рождения, начиная с 90-летия, ветеранам Великой Отечественной войны, проживающим в Оренбургской области, вручаются с июля 2012 года. Именные открытки главы государства, памятные сувениры и слова благодарности ветеранам передают представители администраций муниципальных образований, активисты Совета ветеранов и молодежных организаций, сотрудники комплексных центров социального обслуживания населения.

За время акции поздравления от президента страны получили 10 372 участника войны, отметившие 90, 95 и 100-летние юбилеи.

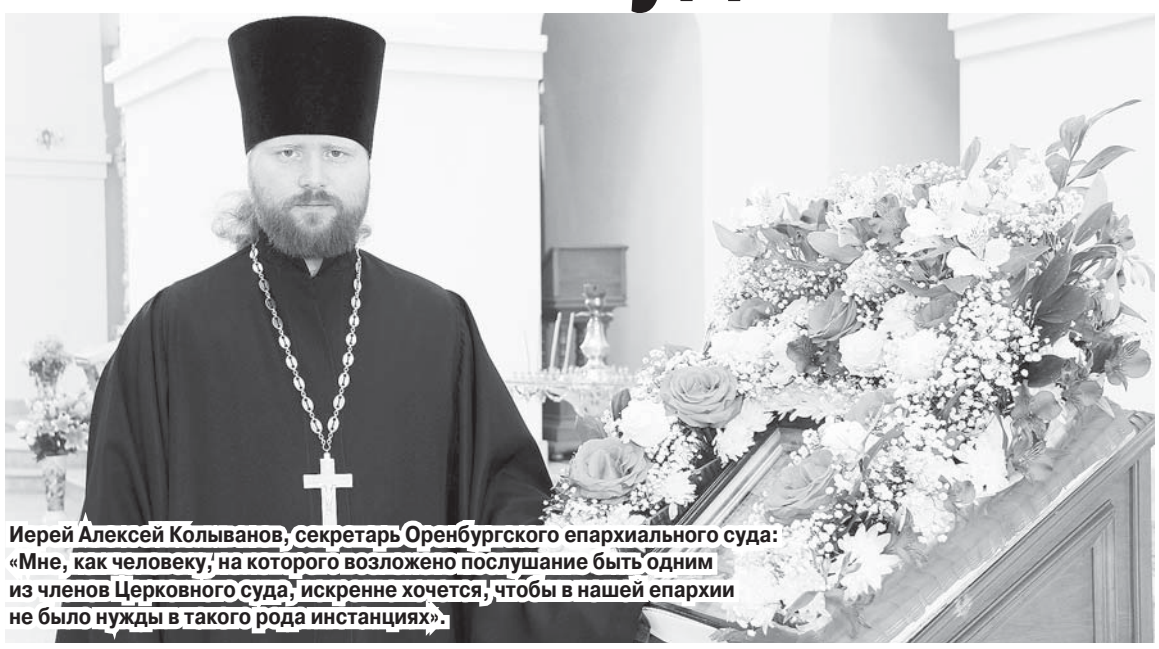
С июня 2016 года вместе с В. В. Путиным открытки ветеранам направляет губернатор Оренбургской области Юрий Берг. Абсолютное большинство среди апрельских юбиляров 2017 года - женщины. Их 145. Наибольшее количество долгожителей в Оренбурге - 63 человека. На втором месте Орск - 22 пенсионера.

Инга ПРОХОРОВА.

№16 (1 138) 25.04.17 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

И священников тоже судят

В Оренбургской епархии приняли присягу члены Церковного суда четвертого созыва. Что значит - быть церковным судьей? Чем занимается этот судейский орган? Об этом корреспондент «ОС» беседует с секретарем Оренбургского епархиального суда иереем Алексеем Колывановым.



Иерей Алексей Колыванов, секретарь Оренбургского епархиального суда: «Мне, как человеку, на которого возложено послушание быть одним из членов Церковного суда, искренне хочется, чтобы в нашей епархии не было нужды в такого рода инстанциях».

- Епархиальный суд появился в Русской православной церкви сравнительно недавно. Чем вызвана такая необходимость?

- Положение о Церковном суде принято Архиерейским собором Русской православной церкви в 2008 году. Необходимость возникла в связи с развитием церковной жизни. После 1990-х годов начали открываться новые храмы, увеличивалось число священников и различных служащих. Вместе с этим появились церковные правонарушения. По ним нужно принимать решения, опрашивать свидетелей, проверять документы. Всем этим и занимается Церковный суд. Он выносит решение о степени виновности нарушителя и передает его на рассмотрение архиерею, который по-прежнему обладает всей полнотой власти.

- Отец Алексей, Вы второй раз вступаете в должность секретаря Оренбургского епархиального суда. Что обещаете, присягая на Евангелии?

- Каждый вступающий в должность судьи обещает судить справедливо в соответствии с канонами православной церкви, не имея при этом выгод и преимуществ ради себя. Честно и праведно выносить решения в пользу человека, в отношении которого ведется дело.

- У многих на слуху слова из Библии: «Не судите и не судимы будете». Как они соотносятся с церковной судебной системой?

- Евангельские слова не запрещают суды, которые действуют в соответствии с законом - гражданским или церковным, иначе невозможно было бы установление справедливости в жизни. Церковный суд рассматривает правонарушения в области дисциплины и христианской нравственности, определяет меры воздействия для исправления виновного.

- Гражданский суд руководствуется действующими федеральными законами и кодексами. На что опирается епархиальный суд?

- Основа церковного судопроизводства - свод правил, по которым живет православная церковь, куда входят правила святых апостолов, Вселенских и Поместных соборов и святых отцов, а также документы, принятые Архиерейским собором и Священным Синодом для общецерковного употребления. Все эти правила священнослужители постигают во время учебы в семинариях и духовных академиях. Там и узнают, что можно и чего нельзя совершать клирику. Стоит отметить, что церковное законодательство не стоит на месте. Оно постоянно развивается. Сейчас, например, разрабатывается документ о профессиях, совместимых и несовместимых со служением Богу.

- Как часто возникают поводы для заседания?

- В компетенции церковного суда находятся вопросы, которые по преимуществу имеют отношение к священникам, диаконам, а также мирянам, занятым в церковных структурах. Иногда в этой среде возникают трения, недопонимания. Людям свойственно и ошибаться, ведь мы все подвержены искушениям. В таких ситуациях нельзя принимать решения наспех. Сначала нужно во всем разобраться. Наши клирики, слава Богу, ведут себя достойно. А потому собираемся мы нечасто: два-три раза в год.

- За что чаще всего судят священников?

- Самая частая причина заседания церковных судов - это дела семейные, когда клирик обвиняется в незаконном сожительстве. Создание другой семьи несовместимо со священным саном. Церковный суд вынуждает человека выбирать между служением и новой семьей. У нас не инквизиция, мы на костре никого не сжигаем. Уважаем любой выбор. Но священнослужителями мужчины, вступившие во второй брак, быть не могут.

- Какое самое суровое наказание может вынести Церковный суд?

- За нарушения церковной дисциплины не полагается никаких физических наказаний или материальных взысканий. Самое большое наказание для священника - лишение сана либо запрет на служение. Разница между этим небольшая. Запрет заниматься священнослужением не позволяет совершать таинства, богослужения, носить крест, рясу. Но при этом человек все-таки остается священнослужителем и через установленный срок либо после исправления и покаяния снова может вернуться в храм. А после лишения сана клирик становится мирянином и вернуться в ряды служителей уже не может. Второй раз рукоположить в священники нельзя.

За последние три года судьям нашей епархии пришлось наложить запрет на служение одного священника. Еще одно дело закончилось увещеванием клирику с переменой места служения и контролем за его деятельностью.

В настоящее время в епархиальном суде на рассмотрении находятся два дела.

- Если «подсудимый» не согласен с решением епархиального суда?

- Он может подать апелляцию в Общецерковный суд в Москве.

Людмила ЯКОВЛЕВА.

А СУДЬИ КТО?

Церковный суд состоит из председателя, заместителя и секретаря, которых назначает епархиальный архиерей. Еще два члена избираются. Особых требований, предъявляемых к судейству, нет. Главное, чтобы кандидат в судьи имел сан священника, пользовался доверием и уважением.

ПАМЯТЬ

Все храмы – в одной книге

Жители Оренбургской области могут принять участие в создании энциклопедии «Православные исторические храмы Оренбуржья».

Подготовка издания поможет еще раз повторить уроки истории и сделать из них правильные выводы.

- Уникальная книга об исторических православных храмах региона станет своеобразным памятником сотням порушенных святынь, огромному культурному наследию, которое подчас утрачено безвозвратно, - считает председатель комитета по делам архивов Владимир Рубин.

Энциклопедию планируют оснастить технологией «Дополненная реальность», которая впервые позволит увидеть все храмы, вошедшие в издание, в трехмерном изображении. Особое место будет отведено деятельности епископов, возглавлявших Оренбургскую епархию в разные годы.

Архивисты благодарны всем, кто поделится фотографиями разных лет и сведениями о храмах Оренбургской области, о тех, кто принимал участие в их строительстве или украшении, о священнослужителях.

Предполагается, что публичная презентация научно-популярной энциклопедии «Православные и исторические храмы Оренбуржья» пройдет в июне 2018 года и будет приурочена к 100-летию централизации архивного дела в России.

Инга ПРОХОРОВА.

ИНИЦИАТИВА

Сельчане мечтают о мечети

Риф Шарипов уверен, что желающих поучаствовать в богоугодном деле найдется немало. И совсем скоро призыв к молитве в Татарском Саракташе прозвучит с минарета.

Житель Татарского Саракташа Риф Шарипов намерен построить в родном селе мечеть, чего бы ему это ни стоило.

Село Татарский Саракташ находится в нескольких километрах от Саракташа. Сейчас здесь проживают около 160 человек. В основном - татары. Сельчане чтят законы ислама, отмечают мусульманские праздники. В Татарском Саракташе даже имам есть - выпускник оренбургского медресе «Хусаиния» Риф Шарипов. Вот только мечети нет.

- Когда-то мечеть с минаретом в нашем селе была. Но после революции здание приспособили под склад, потом под детский сад, затем сельский клуб в мечети разместили. А теперь и самого здания нет. На его месте - забор, который разделяет территорию двух домовладений, - рассказывает Риф Шарипов.

Мусульманский священнослужитель совершает религиозные обряды в доме, который достался ему от бабушки. И мечтает, что когда-нибудь в селе появится настоящая мечеть. На несколько шагов к исполнению этой мечты Риф Шарипов уже приблизился. Недавно он перевез в Татарский Саракташ бревна и доски, из которых была построена мечеть в соседнем селе Кульчумове. Там на средства мецената новый храм выстроен, а старое здание по решению старожилов села и местного имама передано в соседнюю деревню.

Риф Шарипов намерен приняться за возведение мечети в ближайшее время. Односельчане его поддерживают. Уже объявлен сбор денег на фундамент.

Мусульманский храм решено построить на месте, где сейчас имам проводит богослужения. Родственники Рифа Шарипова не возражают, говорят, что будут даже рады, если на месте дома их бабушки будет отстроена мечеть.

Аля ВИКТОРОВА.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Ирина Фурсова: «СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!»

- Правильно говорят, что все болезни от нервов. В наше суетное время нужно уметь расставлять приоритеты в работе и жизни. Выбрать главное на сегодняшний день. А о том, что можно сделать завтра, постараться даже не думать. Люблю пройтись пешком, подышать свежим воздухом, сходить в баню, в бассейн. Здоровое питание обязательно. Для начала этого хватит. У меня долгое время таблетка цитрамона была на все случаи жизни. А детей от кашля лечила всегда обыкновенным отваром лишайника, мха. Наберу в горах на камнях, в лесу на деревьях, заварю в термосе. Одна столовая ложка - и ребенок здоров.

НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ

ВАРЕНЬЕ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Майский одуванчик - настоящий доктор! Мы ходим и не обращаем на него внимание. А зря, из одуванчиков можно приготовить вкусное варенье, восстанавливающее клетки печени и очищающее кровь.

Сорвите 300-400 штук желтых соцветий одуванчика, залейте водой так, чтобы она полностью покрыла цветы. Пусть постоят сутки. На следующее утро цветы отожмите, залейте 0,5 л кипяченой воды и прокипятите 15-20 мин. Добавьте 1 кг сахара и 1-2 измельченных лимона (можно и с кожурой), 1 ч л лимонной кислоты и проварите еще 5-7 минут. Когда варенье приобретет цвет меда, уберите с огня. Как остынет, процедите через марлю и проварите полученную массу 1-2 мин. Готово.

Употребляйте варенье с теплым чаем не реже пяти раз в день (добавляйте в чай по 3-5 ч л), растворяя в 1 ст зеленого чая или чая из расторопши.

Расторопша пятнистая и одуванчик действуют на организм как противовоспалительное, желчегонное и тонизирующее средство, очищая печень от шлаков и радионуклидов.

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ОТ ПЯТОЧНОЙ ШПОРЫ

Пяточные шпоры (костные) - это шиповидные разрастания на поверхности костей. Они встречаются в области пятоки. Пяточные шпоры являются следствием нарушения метаболизма, поэтому прежде всего лечение начинается с нормализации обмена веществ.

Лечение пяточных шпор - процесс длительный и кропотливый. Если вы обратитесь к врачу, то получите ряд рекомендаций в соответствии со стадией вашего заболевания и особенностями организма. В тяжелых случаях показано оперативное удаление пяточной шпоры. Хорошие результаты дает лечение народными средствами.

• **Творожная аппликация.** На сложенный в несколько слоев бинт положить 3 ст л свежего творога, наложить на больное место и привязать на ночь. Процедуру повторить 2 раза.

• Рассыпать 100 г **поваренной соли** на ровной поверхности. В течение 15 мин походить по ней голой пяткой.

• Высушенные **цветки сирени** залить 40%-ным спиртом в соотношении 1:10, настаивать в течение 8-10 дней в темной плотно закрытой посуде, в прохладном месте. Настойку процедить. Принимать по 30 капель три раза в день, а также натирать больные места.

• Измельчить головку **репчатого лука** на терке, положить в целлофановый пакет и опустить туда ногу, завязать сверху и все укутать теплым шарфом или платком. Делать компресс на ночь, а утром ногу только обтереть, мыть не надо. Процедуру повторить два или три раза.

• Распарить ноги в горячей воде с небольшим количеством пищевой соды, а потом приложить кусок **чайного гриба** или марлю, смоченную в его настое. Через 3-4 часа, когда марля высохнет, ее надо смочить снова.

• Растворить на водяной бане в 100 г **меда** 5 г **мумие**, остудить. Полученный раствор втирать в больные места, оставить на ночь.

• Помочь в лечении могут и **листья лопуха**. Наиболее эффективно использовать для этого майские листья. Привязывать к пяточной шпоре свежий лист и ходить с этой повязкой весь день. Аналогично можно использовать **лист подорожника** и **лист мать-и-мачехи**.

• Тщательно смешать 1 ст л **подсолнечного масла** с 50 мл **нашатырного спирта**. Прикладывать смоченный в этой смеси тампон к больной пятке ежедневно. Длительность процедуры - полчаса. Курс лечения - несколько недель.

КАК ЛЕЧИТЬ СКОЛИОЗ?

Сколиоз или, говоря иначе, искривление позвоночника, считается одним из самых распространенных ортопедических заболеваний. Очень важно выявить этот недуг и начать лечение на ранних стадиях. Иначе он может привести к деформации позвоночника и образованию горба.

Определить наличие заболевания можно по следующим признакам: одно плечо выше другого, одна лопатка выпирает больше, при наклонах видна кривизна позвоночника. Заметили хотя бы один из признаков, как можно скорее обратитесь за помощью к врачу-ортопеду.

Методы лечения сколиоза зависят от стадии заболевания, возраста человека и причины, которая привела к искривлению позвоночника.

Одним из эффективных методов лечения искривления позвоночника на ранних стадиях является специальная гимнастика. Комплекс упражнений, направленный на укрепление определенных групп мышц, подбирается медицинским работником индивидуально для каждого больного. Помимо гимнастики рекомендуют заниматься плаванием, ходьбой на лыжах, игрой в баскетбол и волейбол. Лечебную физкультуру необходимо проводить ежедневно. При этом во время нагрузок нужно контролировать осанку. Курс лечения длится от нескольких месяцев до нескольких лет.

Часто лечебную гимнастику совмещают с массажем, вибротерапией, электромиостимуляцией, рефлексотерапией. Это помогает подготовить мышцы к физической нагрузке и перераспределить мышечный тонус.

Другой метод лечения сколиоза - ношение специальных корсетов и поясов. Правильно подобранный корсет быстро помогает научиться ровно держать спину.

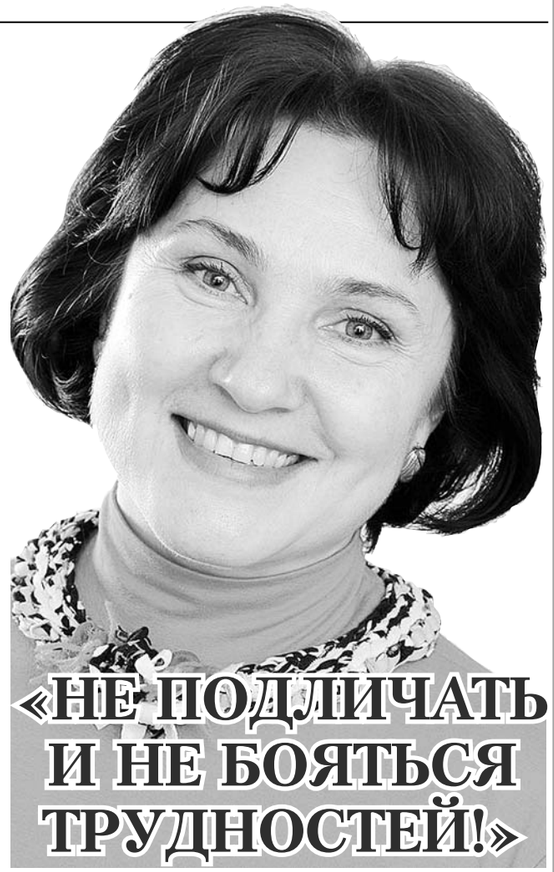
Медицинский центр
«АЛЬТАИР»
г. Оренбург, пр. Победы, 75,
ост. «Дом памяти» («Завод сверл»)
21-61-09, 45-95-47
1. Лечение и профилактика алкоголизма:
- снятие похмельного синдрома (в т. ч. на дому)
- снятие тяги к алкоголю
- современные методы кодирования
- профилактика рецидивов, реабилитация
2. Психотерапия
3. Медицинские осмотры водителей
(предрейсовые и послерейсовые)
Прием ведет кандидат медицинских наук
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
Лицензия ЛО-56-01-000748

Сложи и сохрани
Сложи и сохрани
Сложи и сохрани
Сложи и сохрани
Сложи и сохрани

Хозяюшка
Оренбургская Солидарность
№16 (1 138) 25.04.17

ИРИНА ФУРСОВА,

председатель Совета женщин города Новотроицка



«НЕ ПОДЛИЧАТЬ И НЕ БОЯТЬСЯ ТРУДНОСТЕЙ!»

В августе этого года Ирина Фурсова отметит свой 55-летний юбилей. Но глядя на эту активную, симпатичную и энергичную женщину, с уверенностью можно сказать, что даже думать о заслуженном отдыхе и выходе на пенсию, ей рано. Ирина Алексеевна и сама признается, что свои «две пятерки» воспринимает как символическую дату, и подводить итоги пока не собирается. Разве что промежуточные.

Ирина Фурсова вспоминает, что в детстве ее никогда не обижали. Но родители много работали. Из-за их сменного графика девочке часто приходилось ночевать в детском саду. А когда подросла, все каникулы проводила в пионерских лагерях и у бабушки с дедушкой по папиной линии. Братьев и сестер у Ирины не было. И их отсутствие ей компенсировала активная общественная деятельность, занятия в спортивных секциях и танцевальном коллективе. Она всегда оказывалась в гуще событий и становилась лидером. В школе возглавляла комсомольскую организацию, в институте была старостой группы. И не потому, что лучше других, а потому, что неравнодушна. Другим это не нужно было, а Ирина все куда-то рвалась, бежала, спешила.

У нее два высших образования - юридическое и культурологическое. Она правовед и специалист в области музейного дела и охраны памятников. Стоит отметить, что вторую профессию получила в Санкт-Петербургской академии культуры.

Уже почти 30 лет Ирина Алексеевна возглавляет музейно-выставочный комплекс города Новотроицка. И все виды деятельности ведут ее к саморазвитию. В музее есть все, кроме спокойствия и размеренности. Когда-то учреждение располагалось в бараке, имело статус филиала, и кроме 26-летнего директора Ирины Фурсовой, других сотрудников в нем не было. Переезд в новое здание, ремонт, комплектование штата, создание самостоятельного учреждения культуры, открытие экспозиций - все это заслуга Ирины Алексеевны. Зато теперь в музейно-выставочном комплексе все дышит уютом, начиная от бабушкиного самовара до кошки Василисы, которая живет в музее и перед открытием каждой новой выставки наряжается в банты со стразами...

- Моим увлечением по необходимости стали путешествия. Чтобы подрабатывать и быть в свободное время с семьей, я организовала краеведческий кружок на станции туризма и проводила экскурсии для учеников гимназии, в которой учились мои дети, - рассказывает Ирина Алексеевна.

22 года она вместе с мужем возила детей по разным городам и странам, водила в походы. Новый год встречали в поездах, лето проводили в лагерях… Теперь дети выросли, а увлечением Ирины Фурсовой стала работа в городском Совете женщин.

- Семья всегда была и остается моей крепостью. Меня до сих пор опекают родители - Алексей Егорович и Вера Сергеевна Кречетовы. Они всегда были великими тружениками. Теперь помогают воспитывать правнуков - Василису, Константина, Добрыню и Никусю, - признается Ирина Алексеевна.

У нее три дочери. Все при деле. Ольга - директор и главный редактор газеты «Химчанка», член Союза журналистов России, Анюта руководит творческим объединением в местном Дворце культуры. Младшая Варвара оканчивает 11-й класс в предуниверсарии Российского гуманитарного госуниверситета. На зятьев тоже грех жаловаться. Денис - юрист, Никита работает в космической отрасли.

Муж Ирины Алексеевны - любимый мужчина, бывший одноклассник, единомышленник - ушел из жизни семь лет назад. Она очень тяжело переживала эту утрату. Справиться с горем помогли дети и коллеги по работе. Они и сейчас дают силы для того, чтобы жить.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:
Детская — ВЫБИРАЕМ ЛАГЕРЬ ДЛЯ РЕБЕНКА
Красота — КАК РАСПАРИТЬ ЛИЦО ПРАВИЛЬНО?
Психолог — УВОЛЬНЯЕМСЯ КРАСИВО

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Ирина Фурсова: «БУДЬТЕ ЕСТЕСТВЕННОЙ!»

- Для того чтобы оставаться молодой и красивой, необязательно применять дорогую косметику. Достаточно не лениться и использовать то, что находится под рукой и не стоит больших денег. Во время отдыха на море я сама набрала под водой голубую глину. Теперь она служит мне в качестве скраба для лица. Эффект - лучше всякой косметики. А витамин Е в масляном растворе, который продается в каждой аптеке, хорошо размягчает огрубевшие пятки.

КОСМЕТИЧКА

ПРАВИЛА ВОЗРАСТНОГО МАКИЯЖА

Декоративная косметика - главное оружие женщины любого возраста. Но зрелым дамам лучше отказаться от:

- **слишком плотных тональных средств**. Они подчеркивают дефекты (расширенные поры, например) и, конечно, делают более заметными морщины;
- **черной подводки** - такой яркий и четкий акцент немолодым глазам совершенно ни к чему.
- **перламутровых теней и помады**. Они делают акцент на возрастных изменениях.
- **чрезмерно ярких**, а также очень **темных помад, румян и теней** - они слишком привлекают внимание к лицу, глазам, губам. А значит, и к морщинкам вокруг них.

КАК РАСПАРИТЬ ЛИЦО В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Как правило, после паровой очистки кожа становится намного мягче и эластичнее. Она приобретает здоровый блеск и бархатистость. Однако делать такую процедуру нужно качественно, чтобы не возникло побочных эффектов.

В каких случаях процедура необходима?
1. Есть аллергия на косметические средства, которые предназначены для чистки лица. Речь идет о скрабах и пилингах.
2. Кожа лица покрыта множеством угрей и других высыпаний. Отличный способ безболезненно избавиться от прыщей - распарить лицо. Грязь из пор выйдет сама.
3. Цвет лица неравномерный, есть засаленные участки, из-за которых начинается угревая сыпь и появляются черные точки. Если правильно распарить лицо, от черных точек можно избавиться навсегда.

К распариванию лицо необходимо подготовить. Этот процесс должен состоять из таких основных этапов:
1. Вымойте руки с антисептическим мылом. Можно использовать обычное хозяйственное.
2. Умойте лицо проточной водой и специальной пенкой для умывания или скрабом. Суть этого этапа - очистить кожу от макияжа и загрязнений.
3. Нанесите успокаивающий тоник.

Для того чтобы приготовить паровую ванночку, потребуются: небольшая миска, широкое и плотное банное полотенце, подходящие травы, которые нужно заварить в кипятке.

Как распарить лицо? Наклонитесь над паровой ванночкой и накройтесь сверху полотенцем. Через 15 минут можете закончить процедуру.

По окончании желательно пропитать лицо специальным лосьоном.

Выбор трав для процедуры зависит от типа кожи.
- **Если кожа сухая**, то лучше использовать липу с одуванчиком, ромашкой и лавровыми листочками. Смесь из этих растений нужно проварить в течение пяти мин на медленном огне.
- **Если кожа комбинированная**, приготовить для ванночки настойку из календулы, шалфея и мяты.
- **Если кожа жирная**, то рекомендуется использовать березовые листочки со зверобоем, шалфеем и липой. Растения залить кипятком, настаивать 30 мин.
- **Для морщинистой кожи** хорошо использовать крапиву с корицей и солодкой. Растения необходимо залить кипятком и настоять в течение получаса.
- **Если вы не знаете точно, какой у вас тип кожи**, то распаривайте лицо ромашкой - она универсальна, оказывает ранозаживляющий, противовоспалительный и дезинфицирующий эффект.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Очищающие процедуры делать категорически запрещено, если...
...на коже лица есть герпес или экзема.
...диагностированы сахарный диабет или гипертония, заболевание, связанное с дыхательной системой (например, бронхиальная астма).
...есть аллергия на какие-то компоненты очищающих паровых ванночек или масок.

Запрещается распаривать кожу лица при психических расстройствах и заболеваниях психоэмоциональной системы.

НА ЗАМЕТКУ

ШПИЛЬКИ ИЛИ БАЛЕТКИ?

Каблук или плоская подошва? Какая обувь не вредит? На эти вопросы знают ответы ортопеды.

Высокие каблуки (более 8 см). Нагрузка при ходьбе должна ложится на пятку. Но в туфлях на высоких каблуках центр тяжести переносится на пальцы. Из-за этого основание большого пальца расплющивается, он отклоняется в сторону и начинает расти «косточка». Свод стопы уплощается, возникают плоскостопие и косолапость. Высокие каблуки приводят к атрофии пяточного сухожилия. Страдают икроножные мышцы - чем выше каблуки, тем сильнее напряжение. Поскольку при ходьбе нагрузка на позвоночник распределяется неравномерно, в нем происходят дегенеративные изменения. Поэтому долго ходить на каблуках нельзя.

Кроссовки. Общая беда кроссовок - недостаточно жесткий задник. Самая вредная разновидность такой обуви - кеды. Поэтому даже в самых удобных кроссовках нельзя ходить более двух часов в сутки.

Балетки. Под тяжестью тела свод стопы в балетках опускается, она расплющивается и деформируется. Развивается поперечно-продольное плоскостопие и укорачивается ахиллово сухожилие. Поскольку балетки держатся на одних пальцах, чтобы не потерять туфли, пальцы приходится напрягать и поджимать. Постепенно возникает деформация ступни и суставов. Носите балетки не чаще двух дней в неделю, чередуя с другой обувью.

Платформа. При ходьбе в обуви на платформе мышцы стоп не работают, а мышцы голени перегружаются. Это приводит к деформации стоп, нарушениям опорно-двигательного аппарата. Высок риск подвернуть ногу - а это чревато разрывом сухожилия. Не надевайте обувь на платформе, если предстоит ходить по неровной местности.

ДОМАШНИЕ РАСТЕНИЯ ДЛЯ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

Занимаясь подбором зеленой коллекции для своего дома, обратитесь за советом к звездам. Астрологи уверены, что это поможет вам укрепить здоровье и достичь гармонии.

Воинственный Марс, управляющий **ОВНАМИ**, подарил им высокорослые и колючие растения с пурпурными, оранжевыми, бордовыми цветками - всеми оттенками пламени. Овнам идеально подойдет: герань, бегония, гузмания, роза, эхмея. Все эти растения - своеобразные символы жизненного успеха и карьерного роста (то, чем Овны обеспокоены более всего). Представителям этого знака со слабым здоровьем не мешает завести коллекцию кактусов - они будут врачевать и оберегать от новых болезней. Не рекомендуются: астры, лавр, лимон, орхидеи, хризантемы, сансевиерии, хлорофитум.

ТЕЛЬЦЫ - представители Земли - материальны, стабильны, терпеливы, очень экономны. С этим связан маленький рост растений, подходящих Тельцам. А еще их зеленые питомцы должны твердо стоять на земле, быть крепкими, иметь красивые соцветия. Самые подходящие: глоксиния, бегония, примула, цикламен, фиалка, каланхоэ. Эти зеленые красавцы принесут в дом стабильность и материальный достаток - то, чему Тельцы зачастую посвящают всю свою жизнь.

БЛИЗНЕЦАМИ - непредсказуемым, воздушным и легким знаком Зодиака управляет Меркурий, повелитель стихии воздуха. Благодаря такому покровителю Близнецы получили в подарок вьющиеся, ниспадающие водопадами густой листвы растения. Им лучше украсить свой дом множеством ампельных цветов в изысканных кашпо, такими как: аспарагус, папоротник, традесканции, тилландсии, плющи. Их можно назвать оберегами хороших взаимоотношений с друзьями. Кроме того, эти растения помогают стать спокойнее, уравновешеннее.

РАКУ - знаку Воды - подойдут «влажные» растения, суккуленты с толстыми листьями и стеблями: алоэ, агава, бегония Мэнсона, диффенбахия, пеперомия, фуксия. Если в доме они поселятся, их хозяин обязательно обретет душевное спокойствие, станет сильнее и выносливее в физическом плане. Кроме того, станут чудесными хранителями его семейного счастья. Нежелательно держать в доме драцену, монстеру, фатсию, олеандр, фикус, юкку.

ЛЕВ - знак Огня, неуступчивый и суровый. Поскольку Львом управляет само Солнце, то и его растениям нужно много света и тепла. Для хорошего жизненного тонуса представителям этого знака лучше иметь эти мощные растения с декоративными листьями и великолепными цветами и дома, и на работе: акалифу, гардению, бальзамин, каллу, герань, камелию, китайскую розу.

ДЕВОЙ - знаком Земли, управляет воздушный Меркурий. Поэтому и список растений этого созвездия получился широким и немного странным: здесь и разнообразные лианы с воздушной корневой системой, и комнатные огурцы. Другие растения Девы: алоэ, аукуба, монстера, драцена отогнутая, сингониум, циссус, филодендрон. У всех есть множество полезных свойств, помогающих развитию интеллектуальных и физических способностей.

ВЕСЫ находятся под вечным покровительством Венеры, дарящей им яркие цветы и сочные плоды, пестро окрашивающей листья и придающей растениям ауру привлекательности и некоторой таинственности. Растения Весов: азалия, гелиотроп, гортензия, гибискус, кротон, камелия, хризантема, фатсия японская.Они окажут неоценимую пользу, помогут наладить партнерские отношения в бизнесе и семейные - в браке, развить изысканный тонкий вкус и чувство прекрасного.

СКОРПИОН - знак водной стихии с непростым характером, управляемый Марсом и Плутоном. Его растения, как и у других знаков стихии воды, насыщены влагой, сохраняемой впрок, и снабжены колючками: кактусы, олеандр, фаукария, каланхоэ, нинура, эхмея, драцена. Нельзя держать в доме кливию, пальмы, цитрусовые.

СТРЕЛЕЦ всегда устремлен ввысь, к духовному совершенству и тонким мирам. Потому и его растения высоки, стройны, зачастую оригинальны: кливия, сансевиерия, тетрастгма Вуанье, шеффлера, цитрусовые, бонсаи.

Строгому, неторопливому, с покладистым характером **КОЗЕРОГУ** покровительствует Сатурн. Растения этого знака, как правило, медленно растут, имеют крепкий стебель, колючки. Они помогают Козерогу добиваться успехов в карьере, стать большим человеком и руководить людьми: драцена душистая и деремская, ливистона, лавр, толстянка, фикус Бенджамина, юкка, литопсы. Нежелательны: камыш, гинура, хойя.

ВОДОЛЕИ - люди творческие, всегда полны идей и вдохновения. Их растения дают толчок к поискам, открытиям, разгадке неразрешимых доселе задач в любых областях человеческой деятельности. Цветы Водолеев нередко необычны по своему внешнему виду, а иногда - просто неповторимы. Среди них: драцена Госдефа, абутилон, крестовник, молочай прекрасный, маранта.

РЫБАМИ управляют Юпитер и Венера. Отрешение от мирской суеты, самопознание, духовность - вот чем наделяют представителей этого знака Воды его растения. Среди них много аквариумных, террариумных, а также обычных растений, которые внешне напоминают водоросли: платицериум, герань, толмия, орхидея, гиацинт, сингониум, алоказия, циперус папирус.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Ирина Фурсова: «НЕ ЗАХЛАМЛЯЙТЕ ПРОСТРАНСТВО!»

- Чем меньше в доме вещей из серии «на всякий случай» и «жалко выбросить», тем лучше. Следует почаще избавляться от всего ненужного. Уборки меньше и стимул купить что-то новое появляется. Несезонные вещи я всегда убираю подальше. Старые квитанции, письма и другие бумаги выбрасываю сразу. А необходимые документы храню в красивых папках. Сейчас ковры не в моде, но мне с ними теплее. Может быть, оттого, что живу на границе с востоком... Уверена, не стоит превращать жилье в офис.

МАСТЕР-КЛАСС

САЛФЕТКИ ВЕЕРОМ

Сначала для сложенной салфетки необходимо сделать красивый картонный держатель, который будет подходить ей по текстуре. Его можно смастерить, например, из старой открытки. Вырежьте картон овальной формы длиной 7-8 см. С двух краев дыроколом сделайте отверстия, сквозь которые протяните красивую ленту. Начиная от середины салфетки, двигаясь по направлению к краю, сложите гармошку.

Салфетку вставьте в картонный держатель и аккуратно уложите на тарелку.

Сложи и сохрани

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00, **10.00** Новости.
06.15 Х/ф «Моя любовь». (12+)
06.55 Х/ф «Орел и решка». (12+)
08.35, **10.10** Х/ф «Высота».
10.35 Концерт Надежды Бабкиной.
12.00 Первомайская демонстрация на Красной площади.
12.40 Х/ф «Королева бензоколонки».
14.05 Х/ф «Приходите завтра...».
16.00 Х/ф «Верные друзья».
18.00 Х/ф «Весна на Заречной улице».
19.50 Юбилейный концерт Льва Лещенко.
21.00 «Время».
21.25 Юбилейный концерт Льва Лещенко.
23.00 Х/ф «Форсаж 5». (16+)
01.20 Х/ф «Ослепленный желаниями». (12+)
03.20 «Наедине со всеми». (16+)
04.15 «Контрольная закупка».

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.30 Х/ф «Майский дождь». (12+)
07.20 Х/ф «Французская кулинария». (12+)
11.00, **20.00** Вести.
11.10 Большой юбилейный концерт Филиппа Киркорова.
13.45 Х/ф «Не того поля ягода». (12+)
17.30 Аншлаг и Компания. (16+)
21.00 Х/ф «Бриллиантовая рука».
23.00 Х/ф «К теще на блины». (12+)
01.05 Х/ф «Клуши». (12+)
03.20 Т/с «Дар». (12+)

КУЛЬТУРА

07.00 Канал «Евроньюс».
10.00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
10.35 Х/ф «Принцесса цирка».
13.00 «Больше, чем любовь».
13.45 Д/ф «Приключения медвежьей семьи в лесах Скандинавии».
15.10 М/ф.
15.50 Д/ф «Федор Хитрук. Быть всем».
16.45 Гала-концерт третьего фестиваля детского танца «Светлана».
19.05 Д/ф «Страна Данелия».
19.55 Х/ф «Я шагаю по Москве».
21.15 Д/ф «Олег Табаков. Обломов на пути Штольца».
22.05 Спектакль «Юбилей ювелира».
23.40 Х/ф «Близнецы».
01.00 Антти Сарпила и его «Swing Band».
01.40 Д/ф «Федор Хитрук. Быть всем».
02.35 И. Штраус. «Не только вальсы».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 «Акценты». (12+)
06.30, **08.05, 15.50, 19.15, 00.00** «Оренбургский топ-экспресс». (12+)
06.40 «Оренбургское качество». (12+)
06.55, **08.25, 09.40, 15.45, 17.35, 19.35, 21.20, 00.10, 02.35** «Погода». (0+)
07.00 «Итоги недели». (12+)
07.55, **12.25, 14.00, 16.00, 17.35, 19.25, 21.10, 00.15** «Видеоблокнот». (12+)
08.15 «Лучшие кухни Оренбурга». (12+)
08.30, **09.45** Х/ф «Корона Российской империи». (6+)
11.00, **12.35, 14.10, 16.10, 17.45, 19.40** Х/ф «Два капитана». (0+)
21.00 «Моя квартира». (12+)
21.35 Х/ф «Край». (16+)
00.25 Х/ф «С ног на голову». (12+)
02.40 Х/ф «Открытое пространство». (18+)
04.05 «Музыка на канале».

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.15 Х/ф «Особенности национальной охоты». (16+)
08.00 Х/ф «Особенности национальной рыбалки». (16+)
10.00 «День шокирующих гипотез». (16+)
00.00 «Военная тайна». (16+)
04.30 «Территория заблуждений». (16+)

НТВ

05.00 Их нравы. (0+)
05.20 Х/ф «Кин-дза-дза». (0+)
08.00, **10.00, 16.00, 19.00** Сегодня.
08.20 Х/ф «Мы из джаза». (16+)
10.20, **16.20, 19.15** Х/ф «Морские дьяволы». (16+)
23.25 «Все звезды майским вечером». (12+)
01.20 Х/ф «Старый Новый год». (0+)
04.05 Т/с «Час Волкова». (16+)

СТС

06.00 М/с «Смешарики». (0+)
06.25 Х/ф «Монстры на каникулах-2». (6+)
08.05 М/с «Да здравствует король Джулиан!». (6+)
09.00 Х/ф «Элизиум». (16+)
11.00 М/ф «Семейка Крудс». (6+)
12.50 М/ф «Мадагаскар». (6+)
14.25 М/ф «Мадагаскар-2». (6+)
16.00 «Уральские пельмени». (16+)
16.30 М/ф «Мадагаскар-3». (0+)
18.10 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
21.00 Х/ф «Иллюзия обмана». (12+)
23.10 Х/ф «Особое мнение». (16+)
01.55 Х/ф «Супермайк». (18+)
04.00 «Большая разница». (12+)
04.50 М/с «Алиса знает, что делать!». (6+)
05.50 Музыка на СТС. (16+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 15 минут». (16+)
07.00 «Итоги недели». (12+)
07.50 Видеоблокнот. (12+)
08.00 Х/ф «Анжелика - маркиза ангелов». (16+)
10.15 Х/ф «Великолепная Анжелика». (16+)
12.20 Х/ф «Анжелика и король». (16+)
14.25 Х/ф «Неукротимая Анжелика». (16+)
16.00 Х/ф «Анжелика и султан». (16+)
18.00, **22.30, 23.20** «Телетекст. Биржа труда». (16+)
18.10, **22.50** «Оренбург.Ru». (16+)
18.15, **23.15** «Музыкальная версия». (16+)
18.20 «Включайся». (6+)
18.30 «Область.56». (16+)
18.40, **23.10** «Архитектурные сюжеты». (16+)
18.45 «Тайный город». (16+)
18.55, **22.45** «Финансовый вестник». (16+)
19.00 Х/ф «Лучший друг семьи». (16+)
20.00 «Преступление века». (16+)
20.30 Х/ф «Лучший друг семьи». (16+)
22.40, **23.05** «Правильный выбор». (16+)
22.55 «Удобный город». (16+)
23.30 «Маленькие истории большой степи». (16+)
00.00 «6 кадров». (16+)
00.30 Х/ф «Вокзал для двоих». (16+)
03.15 Д/с «Астрология. Тайные знаки». (16+)
05.15 «6 кадров». (16+)
05.30 «Джейми: обед за 15 минут». (16+)

МАТЧ

08.30 Д/с «Вся правда про...». (12+)
09.00 «Кто хочет стать легионером?». (12+)
09.20 Футбол. Чемпионат Италии. (0+)
11.20 Д/с «Несерьезно о футболе». (12+)
12.05 Футбол. Чемпионат Англии. (0+)
14.05 «ЦСКА – «Спартак». Live». (12+)
14.35 «Кто хочет стать легионером?». (12+)
14.55 Росгосстрах. Чемпионат России по футболу.
16.55, 19.20, 23.50 Новости.
17.00, 19.25, 01.55 Все на Матч!
17.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. 1/4 финала.
19.55 Росгосстрах. Чемпионат России по футболу.
21.55 «Тотальный разбор».
23.30 «Месси. Как стать великим». (12+)
23.55 Футбол. Чемпионат Англии.
02.40 Х/ф «Рокки Бальбоа». (16+)
04.40 Х/ф «Пятый номер». (16+)

ТВЦ

05.30 Х/ф «Суфлер». (12+)
09.05 Х/ф «Старик Хоттабыч».
10.30 Х/ф «Фантомас против Скотланд Ярда». (12+)
11.30, **22.00** События.
11.45 Х/ф «Фантомас против Скотланд Ярда». (12+)
12.50 «Удачные песни». Весенний концерт. (6+)
14.00 Х/ф «Мама будет против!». (12+)
18.15 Х/ф «Тариф на прошлое». (16+)
22.15 «Приют комедиантов». (12+)
00.10 Д/ф «Олег Янковский. Последняя охота». (12+)
01.00 Х/ф «Влюблен по собственному желанию».
02.40 Т/с «Инспектор Морс». (16+)
05.05 «Откровенно». (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 Х/ф «Большая перемена». (12+)
10.15 Д/ф «Мое советское детство». (12+)
12.20 Д/ф «Моя советская юность». (12+)
14.20 Д/ф «Моя советская молодость». (16+)
17.15 Д/ф «Красота по-советски». (12+)
18.15 Первомайские Легенды Ретро FM. (12+)

ТНТ

07.00, **08.05** «Область.56». (16+)
07.10 «Оренбург.Ru». (16+)
07.20 «Моя нация». (16+)
07.30, **07.35, 08.15, 08.20, 08.50, 19.15, 19.20** «Правильный выбор». (16+)
07.40 «Наше время». (16+)
08.25, **19.25** «Архитектурные сюжеты». (16+)
08.30 «Удобный город». (16+)
08.35 «Кадры». (16+)
08.45 «Королевский марафон». (16+)
09.00 «Дом-2». (16+)
11.00 «Comedy Woman». (16+)
19.00 «Право на жизнь». (16+)
19.30 «Comedy Woman». (16+)
23.00 «Дом-2». (16+)
01.00 «Такое кино!». (16+)
01.30 Х/ф «Операция «Арго». (16+)
03.55 «Супервеселый вечер». (16+)
04.20 «Селфи». (16+)
04.50 «Убийство первой степени». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 Х/ф «Подарок черного колдуна».
07.15 Х/ф «Цирк».
09.15 Х/ф «Большая семья».
11.20 Х/ф «Свадьба с приданым». (6+)
13.00, **18.00, 22.00** Новости дня.
13.15 Х/ф «Свадьба с приданым». (6+)
13.50 Х/ф «Одиноким предоставляется общежитие». (6+)
15.35, **18.15, 22.15** Т/с «В поисках капитана Гранта».
01.50 Х/ф «Легкая жизнь».
03.50 Х/ф «Двадцать дней без войны». (6+)

ТВ-вторник 2 мая

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Телеканал «Доброе утро».
09.00, **12.00, 03.00** Новости.
09.10 «Контрольная закупка».
09.40 «Женский журнал».
09.50 «Жить здорово!». (12+)
10.55 «Модный приговор».
12.15 «Наедине со всеми». (16+)
13.15 «Сегодня вечером». (16+)
15.00 Новости.
15.10 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Жди меня».
18.00 Вечерние новости.
18.45 «Давай поженимся!». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Великая». (12+)
23.30 «Вечерний Ургант». (16+)
00.00 Ночные новости.
00.20 «На ночь глядя». (16+)

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00, **09.15** Утро России.
09.00, **11.00, 14.00, 17.00, 20.00** Вести.
09.55 «О самом главном». (12+)
11.40, **14.40, 17.20, 20.45** «Вести Оренбуржья».
11.55 Т/с «Склифосовский». (12+)
14.55 Т/с «Тайны следствия». (12+)
17.40 «Прямой эфир». (16+)
18.50 «60 Минут». (12+)
21.00 Т/с «Тихий Дон». (12+)
00.25 Т/с «Пепел». (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00, **15.00, 19.30, 23.30** Новости культуры.
10.15, **01.40** «Наблюдатель».
11.15 Х/ф «Близнецы».
12.40 «Библиотека приключений».
12.55, **20.45** «Правила жизни».
13.20 «Эрмитаж».
13.50 Х/ф «Большая перемена».
15.10 Х/ф «Принцесса цирка».
17.35 Д/ф «Гюстав Курбе».
17.45 Юлия Лежнева, Владимир Федосеев и Большой симфонический оркестр им. П.И. Чайковского.
18.45 Д/с «Рассекреченная история».
19.15 «Спокойной ночи, малыши!».
19.45 Главная роль.
20.05 Искусственный отбор.
21.10 Д/ф «Мастера Art De Vivre».
21.50 Д/ф «Ступени цивилизации».
22.45 Д/ф «Елена Камбурова. Театр моей души».
23.50 Х/ф «Большая перемена».
00.50 Д/ф «Алексей Коренев. Незнаменитый режиссер знаменитых комедий».
01.35 Д/ф «Эрнан Кортес».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.30, **06.55, 08.35, 09.10** «Погода». (0+)
06.35, **08.40, 10.35, 13.55, 15.50, 18.20, 23.20, 00.05** «Видеоблокнот». (12+)
06.45, **09.00, 12.50, 15.20, 23.10** «Оренбургский топ-экспресс». (12+)
07.00 Х/ф «Илья Муромец». (0+)
08.50 «Моя квартира». (12+)
09.15, **10.45** Х/ф «Два капитана». (0+)
12.20 «Самое вкусное шоу». (6+)
13.00 Д/ф «Комета Ларисы Рейснер». (12+)
14.05 «Просто вкусно». (12+)
14.25 «Таинственная Россия». (12+)
15.30, **17.00, 19.00, 20.30, 23.30, 02.00** «Новости». (12+)
16.00, **17.20** Т/с «Ставка на жизнь». (16+)
18.10 «Лучшие кухни Оренбурга». (12+)
18.30 Д/ф «Преступление в стиле модерн». (12+)
19.35, **21.05** Х/ф «Цель номер один». (16+)
00.15 Х/ф «Танец горностая». (16+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!». (16+)
08.30, **16.30, 18.00, 19.30, 23.00, 23.30** «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна». (16+)
11.00 «Исцеление смертью». (16+)
12.00, 16.00 «112». (16+)
12.30 «Неделя ОРЕН-ТВ». (16+)
13.00 «Званый ужин». (16+)
14.00 «Только у нас...». Концерт М. Задорнова. (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 Х/ф «Одиннадцать друзей Оушена». (16+)
22.10 «Водить по-русски». (16+)
23.55 Х/ф «Ночь страха». (16+)
01.50 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

НТВ

05.00, **06.05** Т/с «Дорожный патруль». (16+)
06.00, **10.00, 13.00, 16.00, 19.00** Сегодня.
07.00 «Деловое утро НТВ». (12+)
09.00 Т/с «Мухтар. Новый след». (16+)
10.20 Т/с «Лесник». (16+)
12.00 Суд присяжных. (16+)
13.25 Обзор. ЧП.
14.00, **01.00** «Место встречи». (16+)
16.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
18.30 Обзор. ЧП.
19.40 Х/ф «Морские дьяволы». (16+)
22.45 «Итоги дня».
23.15 Т/с «Шеф». (16+)
03.00 «Судебный детектив». (16+)

СТС

06.00 М/с «Смешарики». (0+)
06.30 М/с «Громолеты, вперед!». (6+)
07.25 М/с «Три кота». (0+)
07.40 М/с «Да здравствует король Джулиан!». (6+)
08.05 М/с «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
08.30 М/с «Семейка Крудс. Начало». (6+)
09.00 «Уральские пельмени». (16+)
10.20 Х/ф «Иллюзия обмана». (12+)
12.30 Т/с «Восьмидесятые». (16+)
15.30 Т/с «Воронины». (16+)
19.30 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
21.00 Х/ф «Иллюзия обмана-2». (12+)
23.30 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
01.00 Т/с «Пушкин». (16+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 15 минут». (16+)
07.00, **17.00, 17.50** Видеоблокнот. (12+)
07.10 «Моя квартира». (12+)
07.15 «Погода». (0+)
07.30, 00.00 «6 кадров». (16+)
08.15 «По делам несовершеннолетних». (16+)
11.15 «Давай разведемся!». (16+)
13.15 «Тест на отцовство». (16+)
14.15 Т/с «Женский доктор - 2». (16+)
17.10 «Оренбургский топ-экспресс». (12+)
17.35 «Поехали». (12+)
18.00, **22.30, 23.20** «Телетекст. Биржа труда». (16+)
18.10 «Музыкальная версия». (16+)
18.20 «Детское кино». (6+)
18.30, **20.00, 23.30** «Наше время». (16+)
18.40, **22.45** «ПроОрен». (16+)
18.45 «Тема дня». (12+)
18.50 «Тайный город». (16+)
19.00, **20.30** Т/с «Брак по завещанию. Возвращение Сандры». (16+)
21.30 Т/с «Проводница». (16+)
22.40 «Архитектурные сюжеты». (16+)
22.50, **22.55** «Оренбург.Ru». (16+)
23.05 «Специальный репортаж». (16+)
23.10 «Область.56». (16+)
00.30 Х/ф «Любить и ненавидеть. Мертвые воды московского моря». (16+)

МАТЧ

08.30 Д/с «Вся правда про...». (12+)
09.00, **09.25, 10.55, 11.20, 14.30, 17.05** Новости.
09.05, **11.00** «Кто хочет стать легионером?». (12+)
09.30, **14.35, 17.10, 01.40** Все на Матч!
11.30 «ЦСКА» - «Спартак». Live». (12+)
12.00 «Тотальный разбор» (12+)
13.30 Д/с «Звезды Премьер-лиги». (12+)
14.00 ЕвроТур. Обзор. (12+)
15.05 Профессиональный бокс. (16+)
17.40 «Кубок России - 2017. Перед финалом». (12+)
18.10 Смешанные единоборства. (16+)
20.00, 23.00 Все на футбол!
20.40 Футбол. Кубок России. Финал.
23.40 Футбол. Лига чемпионов. 1/2 финала.
02.30 «Передача без адреса» (16+)

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.10 «Доктор И...». (16+)
08.45 Х/ф «Пятьдесят на пятьдесят». (12+)
10.35 Д/ф «Любовь Соколова. Без грима». (12+)
11.30, **14.30, 19.40, 22.00** События.
11.50 Т/с «Чисто английское убийство». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей.
15.05 «Естественный отбор». (12+)
16.05 Без обмана. (16+)
16.55 Х/ф «Осколки счастья». (12+)
18.50 «Откровенно». (12+)
20.00 Петровка, 38. (16+)
20.20 «Право голоса». (16+)
22.30 «Осторожно, мошенники! Невесты-потрошители». (16+)
23.05 «Удар властью. Надежда Савченко». (16+)
23.55 «Право знать!» (16+)
01.30 Х/ф «Тариф на прошлое». (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, **06.00, 09.00, 17.00, 22.00, 00.00** Сейчас.
05.10, **06.10** Д/ф «Яблочко». (12+)
07.00 Утро на «5».
09.35 Х/ф «Личный номер». (16+)
11.40 Х/ф «Застава». (16+)
17.30 Т/с «Детективы». (16+)
18.55 Т/с «След». (16+)
00.30 Х/ф «Одессит». (16+)

ТНТ

07.00, **08.05, 08.45** «Область.56». (16+)
07.10, **08.35, 14.15** «Оренбург.Ru». (16+)
07.20, 08.50 «Специальный репортаж». (16+)
07.30, **08.40, 14.20, 19.25** «Архитектурные сюжеты». (16+)
07.35, **08.30, 19.20** «Удобный город». (16+)
07.40 «Маленькие истории большой степи». (16+)
08.15 «Моя нация». (16+)
08.25, **19.15** «Правильный выбор». (16+)
09.00, 23.00 «Дом-2». (16+)
11.30 «Холостяк». (16+)
13.00 Т/с «Интерны». (16+)
14.00 «В активном поиске». (16+)
14.25 «Специальный репортаж». (16+)
14.30, 19.30 Т/с «Интерны». (16+)
19.00 «Кадры». (16+)
20.00 Т/с «Универ». (16+)
21.00 Х/ф «Гена-Бетон». (16+)
01.00 Х/ф «Лемони Сникет: 33 несчастья». (12+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром».
08.00 Д/ф «Танки Второй мировой войны». (6+)
09.00, **23.00** Новости дня.
09.15, 12.05 Т/с «Операция «Горгона». (16+)
12.00, **16.00** Военные новости.
13.20, **16.05** Т/с «Под ливнем пуль». (12+)
18.15 Д/с «Хроника Победы». (12+)
18.40 Д/с «Прекрасный полк». (12+)
19.35 «Легенды армии». (12+)
20.20 «Теория заговора». (12+)
20.45 «Военная приемка. След в истории (6+)
21.35 «Особая статья». (12+)
23.15 Д/с «Легенды советского сыска». (16+)
00.00 «Звезда на «Звезде». (6+)
00.45 Х/ф «Одиноким предоставляется общежитие». (6+)

№16 (1 138) 25.04.17 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Телеканал «Доброе утро».
09.00, **12.00, 03.00** Новости.
09.10 «Контрольная закупка».
09.40 «Женский журнал».
09.50 «Жить здорово!». (12+)
10.55 «Модный приговор».
12.15 «Наедине со всеми». (16+)
13.15 «Сегодня вечером». (16+)
15.00 Новости.
15.10 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Жди меня».
18.00 Вечерние новости.
18.45 «Давай поженимся!». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Великая». (12+)
23.25 «Вечерний Ургант». (16+)
00.00 Ночные новости.
00.20 «На ночь глядя». (16+)
01.15, **03.05** Х/ф «Увлечение Стеллы». (16+)

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00, **09.15** Утро России.
09.00, **11.00, 14.00, 17.00, 20.00** Вести.
09.55 «О самом главном». (12+)
11.40, **14.40, 17.20, 20.45** «Вести Оренбуржья».
11.55 Т/с «Склифосовский». (12+)
14.55 Т/с «Тайны следствия». (12+)
17.40 «Прямой эфир». (16+)
18.50 «60 Минут». (12+)
21.00 Т/с «Тихий Дон». (12+)
00.35 Т/с «Пепел». (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00, **15.00, 19.30, 23.30** Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Х/ф «Подкидыш».
12.25 Д/ф «Жизнь и легенда. Анна Павлова».
12.55 «Правила жизни».
13.20 «Пешком...».
13.50 Х/ф «Большая перемена».
15.10 Д/ф «Языческие святыни Изумрудного острова».
16.05 Д/ф «Мастера Art De Vivre».
16.50 Д/ф «Олег Табаков. Обломов на пути Штольца».
17.45 Семен Бычков и Академический симфонический оркестр Московской филармонии.
18.35 Д/ф «Тамерлан».
18.45 Д/с «Рассекреченная история».
19.15 «Спокойной ночи, малыши!».
19.45 Главная роль.
20.05 «Абсолютный слух».
20.45 «Правила жизни».
21.10 Власть факта.
21.50 Д/ф «Ступени цивилизации».
22.45 Д/ф «После 45-го. Искусство с нуля».
23.45 Худсовет.
23.50 Х/ф «Большая перемена».
01.00 Д/ф «Михаил Кононов».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00, **07.00, 08.00, 09.00, 15.30, 17.00, 19.00, 23.30, 02.00** «Новости». (12+)
06.15, **07.50, 08.50, 13.55, 15.50, 18.20, 23.00, 00.10** «Видеоблокнот». (12+)
06.25 Д/ф «Преступление в стиле модерн». (12+)
07.20, **08.40, 12.50, 15.20, 22.50** «Оренбургский топ-экспресс». (12+)
07.30 М/с «Врумиз». (0+)
08.15 «Мамина кухня». (6+)
09.15 Х/ф «Два капитана». (0+)
10.55 «Лучшие кухни Оренбурга». (12+)
11.05 Х/ф «Два капитана». (0+)
13.00 Д/ф «Солдаты наши меньшие». (12+)
13.45 «Моя квартира». (12+)
14.05 «Просто вкусно». (12+)
14.25 Д/ф «Ленинградка». (12+)
16.00, **17.20** Т/с «Ставка на жизнь». (16+)
18.30 Д/ф «Полководцы Великой Победы». (0+)
19.35 «Обратная связь». (12+)
20.20 «Все дети делают это». (0+)
20.30 «Новости». (12+)
21.10 Х/ф «Про бизнесмена Фому». (12+)
00.20 Х/ф «Танец горностая». (16+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!». (16+)
07.30 «Утро на ОРЕН-ТВ». (16+)
08.30, **12.30, 16.30, 18.00, 19.30, 23.00, 23.30** «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна». (16+)
11.00 «Дети других планет». (16+)
12.00, 16.00 «112». (16+)
13.00 «Званый ужин». (16+)
14.00 Х/ф «Одиннадцать друзей Оушена». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 Х/ф «Двенадцать друзей Оушена». (16+)
22.20 «Всем по котику». (16+)
23.55 Х/ф «Мутанты». (18+)
01.50 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

НТВ

05.00, **06.05** Т/с «Дорожный патруль». (16+)
06.00, **10.00, 13.00, 16.00, 19.00** Сегодня.
07.00 «Деловое утро НТВ». (12+)
09.00 Т/с «Мухтар. Новый след». (16+)
10.20 Т/с «Лесник». (16+)
12.00 Суд присяжных. (16+)
13.25, 18.30 Обзор. ЧП.
14.00 «Место встречи». (16+)
16.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
19.40 Х/ф «Морские дьяволы». (16+)
22.45 «Итоги дня».
23.15 Т/с «Шеф». (16+)
01.00 «Место встречи». (16+)
02.55 Квартирный вопрос (0+)
04.00 Т/с «Час Волкова». (16+)

СТС

06.00 М/с «Семейка Крудс. Начало». (6+)
06.30 М/с «Громолеты, вперед!». (6+)
07.25 М/с «Три кота». (0+)
07.40 М/с «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
08.30 М/с «Семейка Крудс. Начало». (6+)
09.00 «Уральские пельмени». (16+)
10.00 Х/ф «Иллюзия обмана-2». (12+)
12.30 Т/с «Восьмидесятые». (16+)
15.30 Т/с «Воронины». (16+)
19.30, 23.05 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
21.00 Х/ф «Терминатор-3. Восстание машин». (16+)
01.00 Т/с «Пушкин». (16+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 15 минут». (16+)
07.00, **17.00, 17.50** Видеоблокнот. (12+)
07.10 «Новости». (12+)
07.30, 00.00 «6 кадров». (16+)
08.15 «По делам несовершеннолетних». (16+)
11.15 «Давай разведемся!». (16+)
13.15 «Тест на отцовство». (16+)
14.15 Т/с «Женский доктор - 2». (16+)
17.10 «Моя квартира». (12+)
17.35 «Оренбургский топ-экспресс». (12+)
18.00, **22.30, 23.20** «Телетекст. Биржа труда». (16+)
18.10 «Музыкальная версия». (16+)
18.20 «Молодое Оренбужье». (6+)
18.30, **20.00, 23.30** «Наше время». (16+)
18.40 «Тема дня». (12+)
18.45 «Тайный город». (16+)
18.55, **22.45** «ПроОрен». (16+)
19.00, **20.30** Т/с «Брак по завещанию. Возвращение Сандры». (16+)
21.30 Т/с «Проводница». (16+)
22.40 «Архитектурные сюжеты». (16+)
22.50 «Удобный город». (16+)
22.55 «Оренбург.Ru». (16+)
23.05 «Специальный репортаж». (16+)
23.10 «Кадры». (16+)
00.30 Х/ф «Время для двоих». (16+)

МАТЧ

08.30 Д/с «Вся правда про...». (12+)
09.00, 09.25, 10.55, 11.20, 13.00, 18.15 Новости.
09.05, 11.00, 17.15 «Кто хочет стать легионером?». (12+)
09.30, 13.05, 18.20, 01.40 Все на Матч!
11.30 ЕвроТур. Обзор. (12+)
12.00 Д/с «Несвободное падение». (16+)
13.35 Д/ф «Роналду». (12+)
15.15 Футбол. Лига чемпионов. 1/2 финала. (0+)
19.20 «Десятка!» (16+)
19.40 «Кто хочет стать легионером?». (12+)
20.10 «Автоинспекция». (12+)
20.40 Реальный спорт. Гандбол.
21.10 Гандбол. Чемпионат Европы-2018. Мужчины.
23.00 Все на футбол!
23.40 Футбол. Лига чемпионов. 1/2 финала.
02.15 Обзор Лиги чемпионов (12+)

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.10 «Доктор И...». (16+)
08.40 Х/ф «Влюблен по собственному желанию».
10.30 Д/ф «Ольга Волкова. Не хочу быть звездой». (12+)
11.30, **14.30, 19.40, 22.00** События.
11.50 Т/с «Чисто английское убийство». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей.
15.05 «Естественный отбор». (12+)
16.05 «Удар властью. Надежда Савченко». (16+)
16.55 Х/ф «Осколки счастья». (12+)
18.50 «Откровенно». (12+)
20.00 Петровка, 38. (16+)
20.20 «Право голоса». (16+)
22.30 Линия защиты. (16+)
23.05 «90-е. Королевы красоты». (16+)
00.00 Х/ф «Настоятель-2». (16+)
01.50 Х/ф «Пятьдесят на пятьдесят». (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, **06.00, 09.00, 17.00, 22.00, 00.00** Сейчас.
05.10, **06.10** Д/ф «Яблочко». (12+)
07.00 Утро на «5».
09.40 Х/ф «Фартовый». (16+)
11.40 Т/с «Застава». (16+)
17.30 Т/с «Детективы». (16+)
18.55 Т/с «След». (16+)
00.30 Х/ф «Холостяк». (16+)

ТНТ

07.00 «Маленькие истории большой степи». (16+)
07.10, **07.35, 08.20, 14.20, 19.20** «Оренбург.Ru». (16+)
07.20 «Специальный репортаж». (16+)
07.30, **08.30** «Правильный выбор». (16+)
07.40 «Наше время». (16+)
08.05, **08.45, 14.00** «Область.56». (16+)
08.15, **14.15** «Удобный город». (16+)
08.25, **08.50, 14.25, 19.15** «Архитектурные сюжеты». (16+)
08.35 «Специальный репортаж». (16+)
08.40 «Будь умнее». (16+)
09.00, **23.00** «Дом-2». (16+)
11.30 Т/с «Интерны». (16+)
19.00 «В активном поиске». (16+)
19.25 «Специальный репортаж». (16+)
19.30 Т/с «Интерны». (16+)
20.00 Т/с «Универ». (16+)
21.00 Х/ф «Страна чудес». (12+)
01.00 Х/ф «Флирт со зверем». (12+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром».
08.00 Д/ф «Танки Второй мировой войны». (6+)
09.00, **23.00** Новости дня.
09.15 Х/ф «Если враг не сдается...». (12+)
11.00 Т/с «Жуков». (16+)
12.00, **16.00** Военные новости.
12.05, **16.05** Т/с «Жуков». (16+)
18.15 Д/с «Хроника Победы». (12+)
18.40 Д/с «Прекрасный полк». (12+)
19.35 «Последний день». (12+)
20.20 «Специальный репортаж». (12+)
20.45 Д/с «Секретная папка». (12+)
21.35 «Процесс». (12+)
23.15 Д/с «Легенды советского сыска». (16+)
00.00 «Звезда на «Звезде». (6+)
00.45 Х/ф «Сашка». (6+)

ТВ-четверг 4 мая

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Телеканал «Доброе утро».
09.00, **12.00, 03.00** Новости.
09.10 «Контрольная закупка».
09.40 «Женский журнал».
09.50 «Жить здорово!». (12+)
10.55 «Модный приговор».
12.15 «Наедине со всеми». (16+)
13.15 «Сегодня вечером». (16+)
15.00 Новости.
15.10 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Жди меня».
18.00 Вечерние новости.
18.45 «Давай поженимся!». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время».
21.30 Т/с «По законам военного времени». (12+)
23.25 «Вечерний Ургант». (16+)
00.00 Ночные новости.
00.20 «Другое «Я» Филиппа Киркорова». (16+)
01.25 Х/ф «Канкан». (12+)

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00, **09.15** Утро России.
09.00, **11.00, 14.00, 17.00, 20.00** Вести.
09.55 «О самом главном». (12+)
11.40, **14.40, 17.20, 20.45** «Вести Оренбуржья».
11.55 Т/с «Склифосовский». (12+)
14.55 Т/с «Тайны следствия». (12+)
17.40 «Прямой эфир». (16+)
18.50 «60 Минут». (12+)
21.00 Т/с «Тихий Дон». (12+)
23.55 Т/с «Пепел». (16+)
02.45 Т/с «Дар». (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00, **15.00, 19.30, 23.30** Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Х/ф «Я шагаю по Москве».
12.30 Д/ф «Страна Данелия».
13.25 «Россия, любовь моя!».
13.50 Х/ф «Большая перемена».
15.10 Д/ф «Святыни Набатейского царства».
16.05 Д/ф «После 45-го. Искусство с нуля».
16.50 Д/ф «Елена Камбурова. Театр моей души».
17.30 Д/ф «Мировые сокровища».
17.45 Мистерия Александра Сойникова «Роза Мира».
18.45 Д/с «Рассекреченная история».
19.15 «Спокойной ночи, малыши!».
19.45 Главная роль.
20.05 Черные дыры. Белые пятна.
20.45 «Правила жизни».
21.10 «Культурная революция».
21.55 Д/ф «Ступени цивилизации».
22.45 Д/ф «Оттепель».
23.45 Худсовет.
23.50 Х/ф «Большая перемена».
01.00 Д/ф «Марк Фрадкин. Неслучайный вальс».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00, **07.00, 08.00, 09.00, 15.30, 17.00, 19.00, 20.30, 23.30, 02.00** «Новости». (12+)
06.15, **07.50, 08.50, 13.55, 15.50, 18.20, 23.10, 00.10** «Видеоблокнот». (12+)
06.25 Д/ф «Полководцы Великой Победы». (0+)
07.20, **08.40, 12.50, 15.20, 23.00** «Оренбургский топ-экспресс». (12+)
07.30 М/с «Врумиз». (0+)
08.20 «Все дети делают это». (0+)
09.15 Х/ф «Два капитана». (0+)
12.10 Д/ф «Преступление в стиле модерн». (12+)
13.00 «Обратная связь». (12+)
14.05 «Просто вкусно». (12+)
14.25 Д/ф «Ленинградка». (12+)
16.00, **17.20** Т/с «Ставка на жизнь». (16+)
18.10 «Моя квартира». (12+)
18.30 Д/ф «Один из пяти миллионов». (16+)
19.35 «Обратная связь». (12+)
21.10 «Бизнес-класс». (12+)
21.15 Х/ф «Нейлон 100%». (12+)
00.20 Х/ф «План ограбления». (18+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!». (16+)
07.30 «Утро на ОРЕН-ТВ». (16+)
08.30, **12.30, 16.30, 19.30, 23.00, 23.30** «Новости». (16+)
09.00 «Территория заблуждений». (16+)
11.00 «Тайны древних жрецов». (16+)
12.00 «Диалог». (16+)
13.00 «Званый ужин». (16+)
14.00 Х/ф «Двенадцать друзей Оушена». (16+)
16.05 «112». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Диалог». (16+)
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 Х/ф «Тринадцать друзей Оушена». (16+)
22.20 «Смотреть всем!». (16+)
23.55 Х/ф «Цвет ночи». (18+)
02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

НТВ

05.00, **06.05** Т/с «Дорожный патруль». (16+)
06.00, **10.00, 13.00, 16.00, 19.00** Сегодня.
07.00 «Деловое утро НТВ». (12+)
09.00 Т/с «Мухтар. Новый след». (16+)
10.20 Т/с «Лесник». (16+)
12.00 Суд присяжных. (16+)
13.25, 18.30 Обзор. ЧП.
14.00 «Место встречи». (16+)
16.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
19.40 Х/ф «Морские дьяволы». (16+)
22.45 «Итоги дня».
23.15 Т/с «Шеф». (16+)
01.00 «Место встречи». (16+)

СТС

06.00, 08.30 М/с «Семейка Крудс. Начало». (6+)
06.30 М/с «Громолеты, вперед!». (6+)
07.25 М/с «Три кота». (0+)
07.40 М/с «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
08.05 М/с «Драконы. Гонки по краю». (6+)
09.00 «Уральские пельмени». (16+)
10.25 Х/ф «Терминатор-3. Восстание машин». (16+)
12.30 Т/с «Восьмидесятые». (16+)
15.30 Т/с «Воронины». (16+)
19.30 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
21.00 Х/ф «Терминатор. Да придет спаситель». (16+)
23.10 «Уральские пельмени». (16+)
23.30 «Диван». (18+)
00.30 «Уральские пельмени». (16+)
01.00 Т/с «Пушкин». (16+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 15 минут». (16+)
07.00, **17.00, 17.50** Видеоблокнот. (12+)
07.10 «Новости». (12+)
07.30, 00.00 «6 кадров». (16+)
08.15 «По делам несовершеннолетних». (16+)
11.15 «Давай разведемся!». (16+)
13.15 «Тест на отцовство». (16+)
14.15 Т/с «Женский доктор - 2». (16+)
17.10 «Оренбургский топ-экспресс». (12+)
17.35 «Поехали». (12+)
18.00, **22.30, 23.20** «Телетекст. Биржа труда». (16+)
18.10 «Музыкальная версия». (16+)
18.20 «Детское кино». (6+)
18.30, **23.30** «Наше время». (16+)
18.40 «Тема дня». (12+)
18.45 «Тайный город». (16+)
18.55, **22.45** «ПроОрен». (16+)
19.00, **20.30** Т/с «Брак по завещанию. Возвращение Сандры». (16+)
20.00 «Наше время». (16+)
21.30 Т/с «Проводница». (16+)
22.40 «Правильный выбор». (16+)
22.50 «Удобный город». (16+)
22.55 «Архитектурные сюжеты». (16+)
23.05 «Оренбург.Ru». (16+)
23.10 «В активном поиске». (16+)
00.30 Х/ф «Тебе настоящему. История одного отпуска». (16+)

МАТЧ

08.30 Д/с «Вся правда про...». (12+)
09.00, 09.25, 10.55, 11.20, 12.30, 18.15, 20.40 Новости.
09.05, 11.00, 12.00 «Кто хочет стать легионером?». (12+)
09.30, 12.35, 20.45, 02.00 Все на Матч!
11.30 Д/с «Звезды Премьер-лиги». (12+)
13.05 Х/ф «Хоккеисты». (12+)
15.00 Хоккей. Чемпионат мира - 2014. Финал. (0+)
17.25 Все на хоккей!
18.20 Футбол. Лига Европы. (0+)
20.20 «Спортивный репортер» (12+)
21.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. 1/4 финала.
23.20 Все на футбол!
00.00 Футбол. Лига Европы.

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.00 «Доктор И...». (16+)
08.35 Х/ф «Сказание о земле Сибирской». (6+)
10.35 Д/ф «Юрий Назаров. Злосчастный триумф». (12+)
11.30, **14.30, 19.40, 22.00** События.
11.50 Т/с «Чисто английское убийство». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей.
15.05 «Естественный отбор». (12+)
16.00 «90-е. Королевы красоты». (16+)
16.55 Х/ф «Осколки счастья-2». (12+)
18.50 «Откровенно». (12+)
20.00 Петровка, 38. (16+)
20.20 «Право голоса». (16+)
22.30 «10 самых... Скандалы с прислугой». (16+)
23.05 Д/ф «Трудные дети звездных родителей». (12+)
23.55 Х/ф «Коготь из Мавритании». (12+)
03.35 Без обмана. (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, **06.00, 09.00, 17.00, 22.00, 00.00** Сейчас.
05.10 Д/ф «Ленинградский фронт». (16+)
07.00 Утро на «5».
09.30 Х/ф «Холостяк». (16+)
13.15 Х/ф «Одессит». (16+)
17.30 Т/с «Детективы». (16+)
18.55 Т/с «След». (16+)
00.30 Х/ф «Большая перемена». (12+)

ТНТ

07.00 «Кадры». (16+)
07.10, **08.30, 08.45, 14.25, 19.15** «Оренбург.Ru». (16+)
07.20 «Преступление века». (16+)
07.35, **08.20, 08.40, 14.15, 19.20** «Архитектурные сюжеты». (16+)
07.40 «Наше время». (16+)
08.05, **14.00, 19.00** «Область.56». (16+)
08.15, **08.25** «Удобный город». (16+)
08.35 «Будь умнее». (16+)
08.50 «Специальный репортаж». (16+)
09.00 «Дом-2». (16+)
11.30 Т/с «Интерны». (16+)
14.20 «Правильный выбор». (16+)
14.30 Т/с «Интерны». (16+)
19.25 «Специальный репортаж». (16+)
19.30 Т/с «Интерны». (16+)
20.00 Т/с «Универ». (16+)
21.00 Х/ф «Помню - не помню». (12+)
22.25 «Однажды в России. Лучшее». (16+)
23.00 «Дом-2». (16+)
01.00 Х/ф «Армагеддец». (18+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром».
08.00 Д/ф «Легендарные самолеты. Штурмовик Ил-2». (6+)
09.00, **23.00** Новости дня.
09.15 Х/ф «Шестой». (12+)
11.00 Т/с «Жуков». (16+)
12.00, **16.00** Военные новости.
12.05, **16.05** Т/с «Жуков». (16+)
18.15 Д/с «Хроника Победы».
18.40 Д/с «Прекрасный полк». (12+)
19.35 «Легенды кино». (6+)
20.20 «Теория заговора». (12+)
20.45 «Код доступа». (12+)
21.35 «Процесс». (12+)
23.15 «Десять фотографий». (6+)
00.00 Х/ф «Дважды рожденный». (12+)
01.45 Х/ф «Оленья охота». (12+)
03.15 Х/ф «Волчья стая». (12+)

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Телеканал «Доброе утро».
09.00, **12.00** Новости.
09.10 «Контрольная закупка».
09.40 «Женский журнал».
09.50 «Жить здорово!». (12+)
10.55 «Модный приговор».
12.15 «Наедине со всеми». (16+)
13.15 «Сегодня вечером». (16+)
15.00 Новости.
15.15 «Мужское / Женское». (16+)
17.10 «Жди меня».
18.00 «Поле чудес». (16+)
19.15 Чемпионат мира по хоккею 2017. Сборная России - сборная Швеции.
21.25 «Время».
21.55 Т/с «По законам военного времени». (12+)
23.55 «Вечерний Ургант». (16+)
00.45 «Городские пижоны». «Фарго». (18+)
01.50 «Городские пижоны». (16+)

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00, **09.15** Утро России.
09.00, **11.00, 14.00, 17.00, 20.00** Вести.
09.55 «О самом главном». (12+)
11.40, **14.40, 17.20, 20.45** «Вести Оренбуржья».
11.55 Т/с «Склифосовский». (12+)
14.55 Т/с «Тайны следствия». (12+)
17.40 «Прямой эфир». (16+)
18.50 «60 Минут». (12+)
21.00 Т/с «Тихий Дон». (12+)
23.55 Т/с «Пепел». (16+)
02.45 Т/с «Дар». (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00, **15.00, 19.30, 23.30** Новости культуры.
10.20 Х/ф «Ошибка инженера Кочина».
12.25 Д/ф «Храм детства Натальи Дуровой».
12.55 «Правила жизни».
13.25 «Письма из провинции».
13.50 Х/ф «Большая перемена».
15.10 Д/ф «Святыни Древнего Египта».
16.05 Д/ф «Леонардо. Шедевры и подделки».
16.50 «Царская ложа».
17.30 «Не квартира - музей».
17.45 А. Сладковский и Государственный симфонический оркестр Республики Татарстан.
18.30 Д/ф «Мировые сокровища».
18.50 Д/ф «Марк Фрадкин. Неслучайный вальс».
19.45 Смехоностальгия.
20.20 Х/ф «За синими ночами».
22.30 «Линия жизни».
23.45 Худсовет.
23.50 Х/ф «Большая перемена».
00.55 «Терем-квартет», Фабио Мастранджело в Московском международном Доме музыки.

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00, **07.00, 08.00, 09.00, 15.30, 17.00, 19.00, 20.30, 23.30, 02.00** «Новости». (12+)
06.15, **07.50, 08.50, 13.55, 15.50, 18.20, 23.10, 00.10** «Видеоблокнот». (12+)
06.25 Д/ф «Один из пяти миллионов». (16+)
07.20, **08.40, 12.50, 13.45, 00.20** «Оренбургский топ-экспресс». (12+)
07.30 М/с «Врумиз». (0+)
09.15 Х/ф «Танец горностая». (16+)
13.00 «Обратная связь». (12+)
14.05 «Просто вкусно». (12+)
14.25 Д/ф «Ленинградка». (12+)
15.20 «Моя квартира». (12+)
16.00, **17.20** Т/с «Ставка на жизнь». (16+)
18.30 Д/ф «Сталь и стиль». (12+)
19.40 «Здравствуйте». (12+)
19.50 Д/ф «Солдаты наши меньшие». (12+)
21.10 Х/ф «В созвездии быка». (12+)
23.20 «Все дети делают это». (0+)
00.30 Х/ф «Про бизнесмена Фому». (12+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00, **09.00** «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!». (16+)
07.30 «Утро на ОРЕН-ТВ». (16+)
08.30, **12.30, 16.30, 19.30** «Новости». (16+)
12.00 «Диалог». (16+)
12.25, **23.25** «Погода на неделю». (12+)
13.00 «Званый ужин». (16+)
14.00 Х/ф «Тринадцать друзей Оушена». (16+)
16.05 «112». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Эхо недели». (16+)
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «Вечная жизнь: свидетельства бессмертных». (16+)
21.50 «Смотреть всем!». (16+)
23.00 «Неделя ОРЕН-ТВ». (16+)
23.30 Х/ф «Побег из Шоушенка». (16+)
02.10 Х/ф «Темная вода». (16+)

НТВ

05.00, **06.05** Т/с «Дорожный патруль». (16+)
06.00, **10.00, 13.00, 16.00, 19.00** Сегодня.
07.00 «Деловое утро НТВ». (12+)
09.00 Т/с «Мухтар. Новый след». (16+)
10.20 Т/с «Лесник». (16+)
12.00 Суд присяжных. (16+)
13.25 Обзор. ЧП.
14.00 «Место встречи».
16.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
18.30 «ЧП. Расследование». (16+)
19.40 Х/ф «Морские дьяволы». (16+)
23.35 Т/с «Шеф». (16+)
01.35 «Все звезды майским вечером». (12+)

СТС

06.00, **08.30** М/с «Семейка Крудс. Начало». (6+)
06.30 М/с «Громолеты, вперед!». (6+)
07.25 М/с «Три кота». (0+)
07.40 М/с «Драконы. Гонки по краю». (6+)
09.00 «Уральские пельмени». (16+)
10.20 Х/ф «Терминатор. Да придет спаситель». (16+)
12.30 Т/с «Восьмидесятые». (16+)
15.30 Т/с «Воронины». (16+)
19.00 «Уральские пельмени». (16+)
21.00 Х/ф «Терминатор. Генезис». (12+)
23.30 Х/ф «Неудержимый». (16+)
01.15 Х/ф «Легок на помине». (12+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 15 минут». (16+)
07.00, **23.00** Видеоблокнот. (12+)
07.10 «Новости». (12+)
07.30 «6 кадров». (16+)
08.15 «По делам несовершеннолетних». (16+)
11.15 «Давай разведемся!». (16+)
14.15 «Тест на отцовство». (16+)
15.15 Т/с «Женский доктор - 2». (16+)
18.00 Видеоблокнот. (12+)
18.10 «Обратная связь». (12+)
19.00 Т/с «Брак по завещанию. Возвращение Сандры». (16+)
21.00 Х/ф «Напарницы». (16+)
23.15 «Поехали». (12+)
23.35 «Все дети делают это». (0+)
23.50 «Моя квартира». (12+)
00.00 «6 кадров». (16+)
00.30 Х/ф «Вечерняя сказка». (16+)

МАТЧ

08.30 Д/с «Вся правда про...». (12+)
09.00, **09.25, 10.55, 11.20, 13.50, 16.55, 22.15, 23.05** Новости.
09.05, **11.00, 12.30** «Кто хочет стать легионером?». (12+)
09.30, **13.55, 17.00, 01.45** Все на Матч!
11.30 Реальный спорт. Яркие события месяца (12+)
12.00 «Автоинспекция» (12+)
13.00 Д/с «Жестокий спорт». (16+)
13.30 «Спортивный репортер» (12+)
14.25 Д/ф «Русская Сельта». (12+)
14.55 Футбол. Лига Европы. 1/2 финала. (0+)
18.00 «Формула-1. Live». (12+)
18.30, **21.40** Все на хоккей!
19.10 Хоккей. Чемпионат мира.
22.20 Все на футбол! Афиша (12+)
23.10 Хоккей. Чемпионат мира.
02.15, **04.10** Баскетбол. Единая лига ВТБ. 1/4 финала. (0+)
06.00 «Настроение».

ТВЦ

08.10, **11.50** Х/ф «Марафон для трех граций». (12+)
11.30, **14.30, 22.00** События.
12.15, **15.05** Х/ф «Погоня за тремя зайцами». (12+)
14.50 Город новостей.
16.25 Х/ф «Осколки счастья-2». (12+)
18.20 Х/ф «Граф Монте-Кристо». (12+)
22.30 Д/ф «Юрий Гальцев. Обалдеть!». (12+)
23.40 Х/ф «Не валяй дурака...». (12+)
01.40 Петровка, 38. (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, **06.00, 09.00, 17.00** Сейчас.
05.10, **06.10** Д/ф «Ленинградский фронт». (16+)
07.00 Утро на «5».
09.30 Т/с «Разведчики». (16+)
17.30 Т/с «След». (16+)
00.00 Т/с «Детективы». (16+)

ТНТ

07.00 «В активном поиске». (16+)
07.10, **08.40, 14.20, 19.00, 06.25** «Оренбург.Ru». (16+)
07.20 «Кадры». (16+)
07.30, **08.30, 14.25, 19.15, 06.00, 06.30** «Удобный город». (16+)
07.35, **08.35, 14.15, 19.20, 06.50** «Архитектурные сюжеты». (16+)
07.40 «Наше время». (16+)
08.05, **14.00** «Область.56». (16+)
08.15 «Моя нация». (16+)
08.45 «Специальный репортаж». (16+)
08.50, **06.20** «Правильный выбор». (16+)
09.00 «Дом-2». (16+)
11.30 Т/с «Интерны». (16+)
19.25 «Специальный репортаж». (16+)
19.30 Т/с «Интерны». (16+)
20.00 «Импровизация». (16+)
21.00 «Комеди Клаб». (16+)
22.00 «Открытый микрофон». (16+)
23.00 «Дом-2». (16+)
01.00 «Такое кино!». (16+)
01.30 Х/ф «Родина». (18+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Теория заговора». (12+)
06.35 «Специальный репортаж». (12+)
07.05 «Теория заговора». (12+)
07.55 Т/с «Отряд специального назначения». (6+)
09.00, **23.00** Новости дня.
09.15 Т/с «Отряд специального назначения». (6+)
12.00, **16.00** Военные новости.
12.05 Т/с «Отряд специального назначения». (6+)
16.05 Х/ф «Родина или смерть». (12+)
18.15 Д/с «Хроника Победы». (12+)
18.40, **23.15** Т/с «Дума о Ковпаке». (12+)
01.55 Х/ф «От Буга до Вислы». (12+)

ТВ-суббота 6 мая

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00, **10.00** Новости.
06.10 Х/ф «Тревожное воскресенье». (12+)
08.00 «Играй, гармонь любимая!».
08.45 «Смешарики. Новые приключения».
09.00 «Умницы и умники». (12+)
09.45 «Слово пастыря».
10.15 «Мне без пяти сто».
11.20 «Смак». (12+)
12.00 Новости.
12.15 «Идеальный ремонт».
13.15 «На 10 лет моложе». (16+)
14.10 Х/ф «Белые росы». (12+)
15.45 «Вокруг смеха».
18.00 Вечерние новости.
18.20 «Кто хочет стать миллионером?».
19.25 Юбилейный вечер Александра Зацепина.
21.00 «Время».
21.20 Т/с «По законам военного времени». (12+)
23.20 Х/ф «Форсаж 6». (16+)
01.45 Х/ф «Успеть до полуночи». (16+)

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.15 Т/с «Не пара». (12+)
07.10 «Живые истории».
08.00, **11.20** «Вести Оренбуржья».
08.20 Россия. Местное время. (12+)
09.20 «Сто к одному».
10.10 «Пятеро на одного».
11.00, **14.00, 20.00** Вести.
11.40, **14.20** Т/с «Скалолазка». (12+)
21.00 Х/ф «Чистосердечное признание». (12+)
00.45 Х/ф «Утомленные солнцем-2. Предстояние». (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 «Обыкновенный концерт».
10.35 Х/ф «За синими ночами».
12.55 Д/ф «Живой свет»
13.55 Д/с «Мифы Древней Греции».
14.25 Х/ф «Обыкновенный человек».
16.00 Д/ф «Мировые сокровища».
16.15 Д/ф «Александр Зацепин. Разговор со счастьем».
17.00 Новости культуры.
17.30 Д/с «Предки наших предков».
18.15 «Романтика романса».
19.15 Х/ф «Стюардесса».
19.50 Спектакль «Бенефис».
22.20 Х/ф «Моя гейша».
00.25 Д/ф «Александр Белявский».
01.05 Д/ф «Живой свет с Дэвидом Аттенборо».
01.55 «Искатели».

ОРТ ПЛАНЕТА

05.50 Х/ф «Любите Куперов». (16+)
07.45, **10.40, 12.35, 16.15, 20.25** «Оренбургский топ-экспресс». (12+)
07.55, **09.40, 12.45, 18.00, 22.15** «Видеоблокнот». (12+)
08.05 Х/ф «Про бизнесмена Фому». (12+)
09.50 «Все дети делают это». (0+)
10.00 «Акценты». (12+)
10.50 Х/ф «Нейлон 100%». (12+)
12.55 Х/ф «Алые паруса». (6+)
14.40, **16.25, 18.10** Х/ф «Адъютант его превосходительства». (6+)
19.00 «Акценты». (12+)
19.35 «Поехали». (12+)
19.45 Х/ф «Адъютант его превосходительства». (6+)
20.35 «Моя квартира». (12+)
20.45, **22.25** Х/ф «Адъютант его превосходительства». (6+)
00.00 «Акценты». (12+)
00.35 Х/ф «В созвездии быка». (12+)

ОРЕН-ТВ

05.00 Х/ф «Команда 49: Огненная лестница». (16+)
05.40 «Территория заблуждений». (16+)
07.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
08.40 М/ф «Как поймать перо Жар-птицы». (0+)
10.00 «Минтранс». (16+)
10.45 «Ремонт по-честному». (16+)
11.30 «Самая полезная программа». (16+)
12.30 «Военная тайна». (16+)
17.00 «Территория заблуждений». (16+)
19.00 Д/с «Засекреченные списки. 10 загадочных исчезновений». (16+)
21.00 Х/ф «Ворошиловский стрелок». (16+)
22.50 «Задорнов детям». Концерт Михаила Задорнова. (16+)
00.45 «Задачник от Задорнова». Концерт Михаила Задорнова. (16+)

НТВ

05.00 Их нравы. (0+)
05.40 «Звезды сошлись». (16+)
07.25 Смотр. (0+)
08.00, **10.00, 16.00** Сегодня.
08.20 «Устами младенца». (0+)
09.00 «Готовим с Алексеем Зиминым». (0+)
09.25 «Умный дом». (0+)
10.20 Главная дорога (16+)
11.00 «Еда живая и мертвая». (12+)
12.00 Квартирный вопрос (0+)
13.05 «Двойные стандарты. Тут вам не там!». (16+)
14.05 «Битва шефов». (12+)
15.05 Своя игра (0+)
16.20 «Однажды...». (16+)
17.00 «Секрет на миллион». (16+)
19.00 «Центральное телевидение».
20.00 «Ты супер!». (6+)
22.30 Ты не поверишь! (16+)
23.20 Х/ф «Голоса большой страны». (6+)
01.20 «Все звезды майским вечером». (12+)

СТС

06.00 «Смешарики».
06.05 М/с «Алиса знает, что делать!». (6+)
07.05 М/с «Семейка Крудс. Начало». (6+)
07.40 М/с «Драконы. Гонки по краю». (6+)
08.05 М/с «Да здравствует король Джулиан!». (6+)
09.00 «Смешарики».
09.15 М/с «Три кота». (0+)
09.30 «Уральские пельмени». (16+)
10.00 «Просто кухня». (12+)
10.30 «Успеть за 24 часа». (16+)
11.30 Х/ф «Доспехи бога». (12+)
13.10 Х/ф «Доспехи бога-2. Операция «Ястреб». (12+)
15.20 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
16.30 Х/ф «Терминатор. Генезис». (12+)
19.00 «Взвешенные люди». (12+)
21.00 Х/ф «Красавица и чудовище». (12+)
23.10 Х/ф «Бойцовский клуб». (18+)
01.55 Х/ф «Преступник». (18+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 15 минут». (16+)
07.30, **23.55** «6 кадров». (16+)
08.15 «Доброе утро, Оренбург!». (16+)
08.55 «Архитектурные сюжеты». (16+)
09.00, **09.55** «ПроОрен». (16+)
09.05, **09.05** «Телетекст. Биржа труда» (16+)
09.15 «Музыкальная версия». (16+)
09.25 «Включайся». (6+)
09.40 «Музыкальная версия». (16+)
09.50 «Оренбург.Ru». (16+)
10.20 Х/ф «Любить и ненавидеть. 13 способов ненавидеть». (16+)
14.00 Х/ф «Лучший друг семьи». (16+)
18.00, **18.50, 23.45** Видеоблокнот. (12+)
18.10 «Все дети делают это». (0+)
18.20 «Моя квартира». (12+)
18.35 «Оренбургский топ-экспресс». (12+)
19.00 Т/с «Великолепный век. Империя Кесем». (16+)
22.55 «Акценты». (12+)
23.30 «Поехали». (12+)
00.30 Х/ф «Право на надежду». (16+)

МАТЧ

08.30 Все на Матч! (12+)
09.10, **11.40** Хоккей. Чемпионат мира. (0+)
14.10 Все на футбол! (12+)
14.55 «Кто хочет стать легионером?». (12+)
15.55 Футбол. Росгосстрах. Чемпионат России по футболу.
17.55 Новости.
18.00, **20.25, 22.55, 01.45** Все на Матч!
18.25, **20.55** Росгосстрах. Чемпионат России по футболу.
23.10 Хоккей. Чемпионат мира. Германия - Швеция. Прямая трансляция из Германии.
02.15 Гандбол. Чемпионат Европы-2018. Мужчины. (0+)

ТВЦ

05.25 Марш-бросок. (12+)
05.55 АБВГДейка.
06.25 Х/ф «Сказание о земле Сибирской». (6+)
08.25 Православная энциклопедия. (6+)
08.55 Д/ф «Владимир Этуш. Меня спасла любовь». (12+)
09.45 Х/ф «Опекун». (12+)
11.30, **14.30, 22.00** События.
11.45 Петровка, 38. (16+)
11.55 Х/ф «Екатерина Воронина». (12+)
13.50 Х/ф «Ключ к его сердцу». (12+)
14.45 Х/ф «Ключ к его сердцу». (12+)
18.00 Х/ф «Я никогда не плачу». (12+)
22.15 «Дикие деньги. Сергей Полонский». (16+)
23.05 «Дикие деньги. Тельман Исмаилов». (16+)
23.55 Х/ф «Блеф». (Италия) (12+)
01.55 Д/ф «Третий Рейх: последние дни». (12+)
03.30 Т/с «Инспектор Морс». (16+)
05.30 «Мой герой». (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 М/ф.
09.00 Сейчас.
09.15 Т/с «След». (16+)
23.50 Х/ф «Личный номер». (16+)
01.55 Т/с «Разведчики». (16+)

ТНТ

07.00, **19.00, 06.00** «Оренбург. Ru». (16+)
07.10 «В активном поиске». (16+)
07.20 «Кадры». (16+)
07.30, **08.45** «Область.56». (16+)
07.40, **19.25, 06.25** «Архитектурные сюжеты». (16+)
07.50 «Преступление века». (16+)
08.10 «Специальный репортаж». (16+)
08.15, **08.50, 06.30** «Правильный выбор». (16+)
08.20, **08.25, 19.20, 06.20, 06.50** «Удобный город». (16+)
08.30 «Преступление века». (16+)
08.55 «Будь умнее». (16+)
09.00 «Агенты 003». (16+)
09.30 «Дом-2». (16+)
11.30 «Школа ремонта». (12+)
12.30 «Экстрасенсы ведут расследование». (16+)
14.00 Т/с «Универ». (16+)
16.30 Х/ф «Шерлок Холмс». (12+)
19.15 «Специальный репортаж». (16+)
19.30 «Экстрасенсы ведут расследование». (16+)
21.30 «Холостяк». (16+)
23.00 «Дом-2. Город любви». (16+)
00.00 «Дом-2. После заката». (16+)
01.00 Х/ф «Секретные материалы: Борьба за будущее». (16+)
03.25 «Убийство первой степени». (16+)
04.15 «Нижний этаж». (12+)
04.40 «Саша + Маша». (16+)
06.05 «Маленькие истории большой степи». (16+)
06.35 «Моя нация». (16+)

ЗВЕЗДА

05.35 Х/ф «Как Иванушка-дурачок за чудом ходил».
07.15 Х/ф «Беспокойное хозяйство».
09.00, **13.00, 18.00** Новости дня.
09.15 «Легенды музыки». (6+)
09.40 «Последний день». (12+)
10.30 «Не факт!». (6+)
11.00 Д/с «Загадки века». (12+)
11.50 «Улика из прошлого». (16+)
12.35 «Специальный репортаж». (12+)
13.15 Д/с «Секретная папка». (12+)
14.05 Х/ф «Фронт без флангов». (12+)
17.40 Х/ф «Фронт за линией фронта». (12+)
18.10 «Задело!».
18.25 Х/ф «Фронт за линией фронта». (12+)
21.35 Х/ф «Фронт в тылу врага». (12+)
00.50 Х/ф «По законам военного времени». (12+)
02.30 Х/ф «Знак беды». (12+)
05.30 Д/с «Москва фронту». (12+)

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.20 Х/ф «Особо важное задание». (12+)
06.00, **10.00** Новости.
06.10 Х/ф «Особо важное задание». (12+)
08.10 «Смешарики. Пин-код».
08.25 «Часовой». (12+)
08.55 «Здоровье». (16+)
10.15 «Непутевые заметки». (12+)
10.35 «Пока все дома».
11.25 «Фазенда».
12.00 Новости.
12.20 «Теория заговора». (16+)
13.15 Х/ф «Человек с бульвара Капуцинов». (12+)
15.10 Х/ф «Полосатый рейс».
16.50 «Аффтар жжот». (16+)
18.30 Концерте «Звезды «Русского радио».
21.00 «Время».
21.20 Т/с «По законам военного времени». (12+)
23.20 «Что? Где? Когда?» Весенняя серия игр. Финал.
00.35 Х/ф «Дорога на Берлин». (12+)
02.10 Комедия «На обочине». (18+)
04.35 «Наедине со всеми». (16+)
05.30 «Контрольная закупка».

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 Т/с «Не пара». (12+)
07.00 Мульт утро. «Маша и Медведь».
07.30 «Сам себе режиссер».
08.20 «Смехопанорама».
08.50 Утренняя почта.
09.30 «Сто к одному».
10.20 «Вести Оренбуржья».
11.00, **14.00**, **20.00** Вести.
11.20 «Смеяться разрешается».
14.20 Х/ф «Семья маньяка Беляева». (12+)
18.00 «Танцуют все!».
21.00 Х/ф «После многих бед». (12+)
00.55 Х/ф «Утомленные солнцем-2. Цитадель». (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 «Обыкновенный концерт».
10.35 Х/ф «Волга-Волга».
12.15 «Россия, любовь моя!».
12.45 Гении и злодеи.
13.10 Д/ф «Времена года в дикой природе Японии».
13.55 Д/с «Мифы Древней Греции».
14.25 Денис Мацуев. Сольный концерт в зале Консертгебау (Амстердам)
16.15 «Пешком...». Москва
16.45 Д/ф «По следам тайны».
17.30 «Семнадцать мгновений, или Ирония судьбы». Вечер-посвящение Микаэлу Таривердиеву.
18.50 Д/ф «Оттепель».
19.30 Х/ф «Иду на грозу».
22.00 «Ближний круг Леонида Хейфеца».
22.55 Х/ф «Обыкновенный человек».
00.35 Д/ф «Времена года в дикой природе Японии».
01.20 М/ф.
01.50 Д/ф «Лукас Кранах Старший».
01.55 Д/ф «По следам тайны».
02.40 Д/ф «Мировые сокровища».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 Х/ф «Адъютант его превосходительства». (6+)
07.30, **09.40**, **12.05**, **15.35**, **22.30** «Оренбургский топ-экспресс». (12+)
07.40, **09.30**, **14.25**, **16.45**, **18.55** «Видеоблокнот». (12+)
07.50 Х/ф «Адъютант его превосходительства». (6+)
09.50 «Поехали». (12+)
10.00 Х/ф «Вторые». (16+)
11.00 «Бизнес-класс». (12+)
11.05, **12.15**, **13.25**, **14.35**, **15.45**, **16.55** Х/ф «Вторые». (16+)
13.15 «Моя квартира». (12+)
19.05 «Погода». (0+)
19.10 «Ялта 45». (16+)
20.10 «Все дети делают это». (0+)
20.20, **22.40** Х/ф «Ялта 45». (16+)
23.40 Х/ф «Франц и Полина». (16+)
02.00 Х/ф «Любите Куперов». (16+)
03.45 «Музыка на канале».

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
08.00 Х/ф «Ворошиловский стрелок». (16+)
10.00 «Тайны Чапман. Спецпроект». (16+)
00.00 «Соль». «Кипелов». (16+)
01.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

НТВ

05.00 Детектив «Русский дубль». (16+)
07.00 «Центральное телевидение». (16+)
08.00, **10.00**, **16.00**, **19.00** Сегодня.
08.20 Лотерея «Счастливое утро». (0+)
09.25 Едим дома. (0+)
10.20 «Первая передача». (16+)
11.05 «Чудо техники». (12+)
12.00 «Дачный ответ». (0+)
13.05 «НашПотребНадзор». (16+)
14.10 «Поедем, поедим!». (0+)
15.05 Своя игра. (0+)
16.20 Следствие вели... (16+)
18.00, **19.15** «Новые русские сенсации». (16+)
20.10 «Звезды сошлись». (16+)
22.00 Х/ф «#все_исправить!?!». (12+)
00.00 «Вера Брежнева. Номер 1». (12+)
01.35 Квартирный вопрос. (0+)
02.35 Авиаторы. (12+)
03.05 «Освободители». (12+)

СТС

06.00 Х/ф «Кошки против собак». (0+)
07.40 М/с «Да здравствует король Джулиан!». (6+)
09.00 «Смешарики».
09.15 М/с «Три кота». (0+)
09.30 «Мистер и миссис z». (12+)
10.00 «Уральские пельмени». (16+)
10.30 «Взвешенные люди». (12+)
12.25 Х/ф «Кошки против собак». (0+)
14.05 Х/ф «Кошки против собак. Месть Китти Галор». (0+)
15.40 «Уральские пельмени». (16+)
16.55 Х/ф «Красавица и чудовище». (12+)
19.05 М/ф «Как приручить дракона». (12+)
21.00 Х/ф «Прогулка». (12+)
23.25 Х/ф «История рыцаря». (12+)
02.00 «Диван». (18+)
03.00 Х/ф «Неудержимый». (16+)
04.40 «Большая разница». (12+)
05.45 Музыка на СТС. (16+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 15 минут». (16+)
07.00 «Акценты». (12+)
07.35 «Все дети делают это». (0+)
07.50 «Винтовая лестница». (0+)
08.05, **12.35**, **17.00** Видеоблокнот. (12+)
08.20 Х/ф «Развод и девичья фамилия». (16+)
12.45 Х/ф «Папа напрокат». (16+)
16.45 «Поехали». (12+)
17.10 «Итоги недели». (12+)
18.00, **22.30** «Телетекст. Биржа труда». (16+)
18.10, **22.55** «ПроОрен». (16+)
18.15 «Удобный город». (16+)
18.20, **18.50**, **23.00** «Архитектурные сюжеты». (16+)
18.25, **23.05** «Оренбург.Ru». (16+)
18.30 «Преступление века». (16+)
18.45 «Специальный репортаж». (16+)
19.00 Х/ф «Унесенные ветром». (16+)
20.00 «Маленькие истории большой степи». (16+)
20.30 Х/ф «Унесенные ветром». (16+)
22.40 «Человеческий фактор». (6+)
23.10 «Правильный выбор». (16+)
23.15 «Специальный репортаж». (16+)
23.20 «Область.56». (16+)
23.30 «Преступление века». (16+)
00.00 «6 кадров». (16+)
00.30 Х/ф «Самый лучший вечер» (16+)
02.25 Т/с «Брак по завещанию. Возвращение Сандры». (16+)
04.25 «Свадебный размер». (16+)
05.25 «6 кадров». (16+)
05.30 «Джейми: обед за 15 минут». (16+)

МАТЧ

08.30, **08.45**, **11.15** Хоккей. Чемпионат мира. (0+)
13.45 «Формула-1. Live». (12+)
14.15 «Кто хочет стать легионером?». (12+)
14.45, **17.40** Все на хоккей!
15.10 Хоккей. Чемпионат мира.
17.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. 1/4 финала.
19.50 Новости.
19.55, **02.00** Все на Матч!
20.30 Росгосстрах. Чемпионат России по футболу.
22.55 После футбола.
00.00 Хоккей. Чемпионат мира.
02.30 Баскетбол. Единая лига ВТБ. 1/4 финала. (0+)
04.30 Хоккей. Чемпионат мира. (0+)
07.00 «Кто хочет стать легионером?». (12+)
08.00 «Звезды футбола». (12+)

ТВЦ

06.15 Х/ф «Шел четвертый год войны...». (12+)
08.00 «Фактор жизни». (12+)
08.30 Х/ф «Моя морячка». (12+)
10.05 «Смех с доставкой на дом». (12+)
10.55 «Барышня и кулинар». (12+)
11.30, **14.30** События.
11.45 Х/ф «Золотая мина».
14.50 Х/ф «Блеф». (12+)
16.45 Х/ф «Хирургия. Территория любви». (12+)
20.45 Х/ф «Коготь из Мавритании-2». (12+)
00.30 Х/ф «Я никогда не плачу». (12+)
04.30 Д/ф «Мосфильм». Фабрика советских грез». (12+)
06.05 Линия защиты. (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

07.35 М/ф.
09.35 «День ангела». (0+)
10.00 Сейчас.
10.10 Х/ф «Балабол». (16+)
02.55 Т/с «Разведчики». (16+)

ТНТ

07.00, **08.25**, **19.00**, **06.25** «Оренбург.Ru». (16+)
07.10, **08.10** «Область.56». (16+)
07.20 «Кадры». (16+)
07.30 «В активном поиске». (16+)
07.40, **08.50**, **19.15**, **06.50** «Архитектурные сюжеты». (16+)
07.50 «Преступление века». (16+)
08.20, **06.20** «Правильный выбор». (16+)
08.30, **08.45**, **19.25**, **06.00**, **06.30** «Удобный город». (16+)
08.40 «Специальный репортаж». (16+)
09.00, **23.00** «Дом-2». (16+)
11.00 «Перезагрузка». (16+)
12.00 «Импровизация». (16+)
13.00 «Открытый микрофон». (16+)
14.00 Х/ф «Шерлок Холмс». (12+)
16.30 Х/ф «Шерлок Холмс: Игра теней». (16+)
19.20 «Специальный репортаж». (16+)
19.30 «Комеди Клаб». (16+)
20.00 «Где логика?». (16+)
21.00 «Однажды в России». (16+)
22.00 «Stand up». (16+)
01.00 «Не спать!». (16+)
02.00 Х/ф «Секретные материалы: Хочу верить». (16+)
04.05 «Убийство первой степени». (16+)
04.55 «Нижний этаж». (12+)
05.20 «Саша + Маша». (16+)
06.05 «Маленькие истории большой степи». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 Х/ф «Король Дроздобород».
07.25 Х/ф «Следы на снегу». (6+)
09.00 Новости недели.
09.25 Служу России!
09.55 «Военная приемка». (6+)
10.45 «Политический детектив». (12+)
11.10 «Код доступа». Джулиан Ассанж (6+)
12.00 «Специальный репортаж». (12+)
12.25 «Теория заговора». (12+)
13.00, **18.00** Новости дня.
13.15, **18.35** Т/с «Военная разведка. Северный фронт». (12+)
22.00 «Прогнозы». (12+)
22.45 «Фетисов». (12+)
23.35 Х/ф «Про Петра и Павла». (6+)
01.30 Х/ф «На пути в Берлин». (12+)
03.20 Х/ф «Операция «Хольцауге». (12+)

ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ – ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ

ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ

В молодости эти недуги связаны с перегрузками, которые испытывают мышцы, связки и хрящевые части суставов. В старшем возрасте к перенесенным перегрузкам добавляются хронические нарушения питания тканей сустава и связок. **«ЦИТРАЛГИН»** применяется с 1985 года. Массаж с использованием косметического крема **«ЦИТРАЛГИН»** помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области кожи суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. **«БИШОФИТ-ГЕЛЬ»** - улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.

ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

Избавиться от них не всегда бывает просто. В холодную погоду они напоминают о себе. Опираясь на эффективность старых рецептов, НПП «Инфарма» разработан крем **«МУКОФИТИН»**. Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема **«МУКОФИТИН»**, помогут поддержать в нормальном функциональном состоянии бронхолегочную систему. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.

ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Такие изменения отмечаются у 30% населения старше 50 лет. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Отработанная с 1997 г. методика косметического ухода с применением крема **«ФУНДИЗОЛ»** помогает очистить измененные участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.

ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

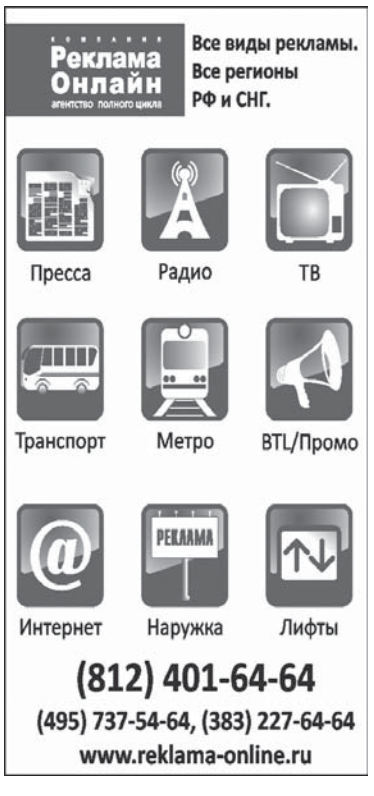
Серьезные проблемы с кожей в виде покраснения, шелушения и раздражения могут быть вызваны воздействием хлорированной воды, холода, нарушением диеты, воздействием моющих средств, повышенной потливостью и др. Для защиты кожи от таких проявлений необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, восстановление эластичности. Созданное отечественными учеными косметическое средство **«ГЛУТАМОЛ»** может помочь организму защититься от покраснения, шелушения, утолщения кожи, высыпаний. **«ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов, может применяться длительно.** Действие **«ГЛУТАМОЛА»** усилено компонентами заживляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.

Рекламируемые кремы не оказывают влияние на течение заболеваний.

Справки по применению (495) 729-49-55.
www.inpharma2000.ru

СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Ирина Фурсова: «ДЕТИ НЕ РАБЫ РОДИТЕЛЕЙ!»

- Неизвестно, как у ребенка сложится жизнь в будущем, поэтому в детстве ему нужно дать столько тепла и внимания, чтобы хватило на долгие годы вперед. Кроме того, родители всегда должны помнить, что даже самый маленький ребенок - не раб. Ему нельзя приказывать. С ним надо разговаривать. Вообще, детям важно доверять и быть готовыми принять их такими, какие они есть. Что бы ни произошло, ближе людей на свете нет. И несмотря ни на что, нужно позволить детям выстроить жизнь по своему сценарию. Если при этом родители остаются друзьями - это главная их награда.

ИГРОВАЯ

«Соревнования жуков». В весенней траве много всяких жучков. Выберите себе по одному и устраивайте забеги. Чей жук быстрее доберется к цели?

«Самодельный тир». Возьмите любые игрушки и предметы, которые легко сбивать: картонные коробки от каши, печенья, конфет, пластиковые бутылки, маленькие игрушки. Задание: мячом попасть в наибольшее количество предметов. Можно устроить соревнования: родители против детей. Малышам можно дать большой мяч, детям постарше - маленький.

«Убегу или не убегу?» Проверьте вместе с ребенком, можно ли убежать от собственной тени.

ВЫБИРАЕМ ЛАГЕРЬ ДЛЯ РЕБЕНКА

Какие нюансы нужно учесть, выбирая лагерь, чтобы летний отдых не превратился в кошмар? Вот что по этому поводу думают специалисты.

ГОТОВ ЛИ РЕБЕНОК?

Обычно в летние лагеря берут детей с 6-8 лет, но все зависит от характера чада. Самый простой критерий того, что ваш ребенок готов к лагерю, - его самостоятельность. Может ли он одеться по погоде, собрать свои вещи и отличить их от чужих, причесаться (актуально для девочек с длинными волосами), заснуть без сказки и сложного домашнего ритуала? И, конечно, важно желание ребенка.

КАКОЙ ДЕТСКИЙ ЛАГЕРЬ ПРЕДПОЧЕСТЬ?

Выбирая место и программу, оцените, как обеспечивается безопасность лагеря и детей. Не только физическая, но и психологическая: есть ли в лагере психолог, сколько вожатых и на какое количество детей (чем больше, тем лучше). Узнайте, как давно существует лагерь. Очень важный пункт - строгость правил и их соблюдение: есть ли такие, нарушение которых приведет к исключению из лагеря? Если да - это хороший признак! Предоставится возможность, посетите территорию лагеря до начала его работы. Обязательно оцените условия медицинского сопровождения и питания (собственная столовая или привозное).

Важный критерий - сколько у детей свободного времени: чем его меньше, тем лучше. То же касается и гаджетов: если есть ограничение на пользование телефоном и другой техникой, значит, лагерь готов занимать ребенка различными активностями, которым телефон скорее мешает. Изучая отзывы, обращайте внимание не на оценки «понравилось/не понравилось» (обычно они субъективны), а на детали, о которых рассказывают родители, примеряйте их к собственному ребенку - подойдет ему это или нет.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПЕРВОЙ ПОЕЗДКЕ?

Как показывает практика, лучшая подготовка к лагерю - самостоятельность дома. Если у ребенка достаточно свободы в проявлении себя, зона ответственности согласно возрасту - в лагере ему будет комфортно. И, конечно, очень важно учитывать его интересы. Для начала лучше выбрать городской летний лагерь.

Первые два-три дня смены - адаптационные, для ребенка все ново, неизвестно, непривычно, он скучает по дому и родителям, может звонить и просить «забрать его из этого ужасного места». Самое важное - сохранять спокойствие и не транслировать ребенку собственную тревогу. Если для вашего чада это первая поездка в лагерь, лучше поддерживать связь с вожатым или педагогом, чтобы понять - просьбы «забрать немедленно» это просто вечерняя хандра или ребенку действительно некомфортно. Повод для беспокойства - если даже на четвертый-пятый день пребывания в лагере ребенок все еще не адаптировался. В таком случае поговорите обстоятельно с психологом и вожатым, расспросите подробно о поведении ребенка. Возможно, он еще не готов к лагерю.

НАСТАИВАТЬ ЛИ НА ПОЕЗДКЕ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРОТИВ?

Это зависит от возраста ребенка и от причины его негативного настроя. Ему кажется, что будет скучно? Побеседуйте подробнее о занятиях, которые будут в лагере, постарайтесь сделать упор именно на те, которые ему понравятся. Боится, что не сможет ни с кем подружиться? Расскажите, что очень многие дети приезжают с такими опасениями, а уезжают с новыми друзьями. Конечно, самое яростное сопротивление будет оказывать подросток, которого «ссылают» в лагерь, надеясь отлучить от «дурной компании», «неправильной любви». В таком случае лучше предупредить сотрудников лагеря об этой ситуации «ссылки», чтобы те понимали причину повышенной конфликтности ребенка, которая обязательно будет - как протест против явного пренебрежения его интересами.

ЗДОРОВЬЕ

ПЕРВЫЕ ЗУБКИ: КОГДА ЖДАТЬ?

Нередко родители впадают в панику, не увидев в положенные шесть месяцев хотя бы намека на зуб во рту своего малыша. Специалисты считают, что для беспокойства нет никаких причин.

Дело в том, что процесс прорезывания зубов зависит не только от установленного врачами срока, но и от унаследованных генетических параметров: от того, когда появились зубы у всех ближайших родственников ребенка.

В какой последовательности появляются зубы? Это тоже индивидуально. Однако общие данные все же существуют:

- Первые (медиальные передние зубы, которые расположены у срединной линии) нижние резцы - 6-9 мес.
- Первые (медиальные) верхние резцы - 7-10 мес.
- Вторые (боковые) верхние резцы - 9-12 мес.
- Вторые (боковые) нижние резцы - 9-12 мес.
- Первые верхние коренные зубы - 12-18 мес.
- Первые нижние коренные зубы - 13-19 мес.
- Верхние клыки - 16-20 мес.
- Нижние клыки - 17-22 мес.
- Вторые нижние коренные зубы - 20-33 мес.
- Вторые верхние коренные зубы - 24-36 мес.

Врачи предупреждают, так как сроки прорезывания первых зубов у некоторых детей увеличиваются, появление остальных немного сдвигается, в этом тоже нет никаких отклонений.

Первый визит к детскому стоматологу должен состояться не позже первого года. Врач обращает внимание не только на здоровье зубов, но и на прикус, а также строение челюсти, уздечку - все это необходимо для оценки способности говорить.

УВОЛЬНЯЕМСЯ КРАСИВО

В наше время большая редкость, когда человек трудится в одной организации всю свою жизнь. Большинство меняет место работы и даже сферу деятельности раз в 2-3 года. Чтобы ваше очередное увольнение по собственному желанию не обернулось необходимостью «начинать все сначала», а было «выходом на новый уровень», попрощаться с коллективом нужно правильно.

1. Прежде чем идти к начальству со своим рассказом об увольнении, придумайте обоснованный довод, почему вы это хотите сделать. Вариант: «Как вы меня достали!» с перечислением того, что вы думаете по поводу личности своего руководителя и его бизнеса, не подойдет. Причина должна быть веской и не иметь отношения к вашим обидам, например:

- вы хотите развиваться;
- вам предложили должность в компании вашей мечты;
- вы хотите заниматься чем-то другим.

Сохранить свое лицо и не унизить другого человека - показатель профессионализма. Если вы будете честны настолько, насколько можете себе это позволить, вежливы и убедительны, к вам прислушаются и по-доброму пожелают «счастливого пути и дальнейшего развития».

2. Очень некрасиво с вашей стороны в последние две недели всячески саботировать рабочий процесс. Не надо думать, что «отработать две недели по закону» - это значит практически сразу отправиться в отпуск и наслаждаться жизнью. Нет, это время дается, чтобы подвести некие итоги своей работы и сдать дела.

3. Увольняясь, соблюдайте деловой этикет с удвоенной силой. Именно в этот период стоит себя вести предельно вежливо с коллегами, которые уже скоро станут бывшими. Мы не знаем, как сложится жизнь дальше и ваша, и их. При каких условиях вы можете снова встретиться? Вероятно, вам придется вместе работать над другими проектами или просить протекции. Сколь велико ни было бы ваше желание сказать кому-то, какой он плохой, лучше воздержаться от этого, мило улыбаться и превратить две последние недели на рабочем месте в праздник для себя и других.

4. Попросите дать вам рекомендацию. Потом, как показывает практика, заполучить ее будет практически невозможно. А хорошие отзывы - это ваша капитализация, ваш бесценный актив, который как раз и позволяет выходить на новые уровни, а не начинать все сначала.

5. Уходя на другое место работы, не забудьте почистить рабочий компьютер и почту. Конечно, если вы разумно подходили к вопросу безопасности, то вряд ли хранили там какие-то секретные или провоцирующие вас документы, но тем не менее всегда лучше подстраховаться в этом вопросе.

6. В последний рабочий день увольняющийся сотрудник по закону имеет право получить на руки свою трудовую книжку, другие документы (например, трудовой договор) и расчет, т. е. все начисления, положенные вам при увольнении - отпускные, премии, компенсации и т. д. Не забудьте купить бывшим коллегам тортик и пожелать им всего самого замечательного.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Ирина Фурсова: «НИКТО НИКОМУ НИЧЕГО НЕ ДОЛЖЕН!»

- Важно жить в гармонии не только с окружающими людьми, но и с собой. Я стараюсь общаться только с теми, кто мне симпатичен. Пытаюсь не делать ничего против своей воли. Но зато если берусь за что-то, выполняю с азартом и удовольствием. Живу по принципу: «Никто никому ничего не должен». Стараюсь не нарушать личное пространство других людей, не лезть в душу, не навязывать свое мнение. И не извожу себя мыслями: «А что обо мне подумают?». Я живу с открытым забралом. И не считаю, что всем и каждому должна нравиться. Уверена, что так проще и честнее.

Понятно, что при любых обстоятельствах женщина должна уметь «держать марку» и «не терять своего лица». К сожалению, конфузов в жизни не удается избежать никому. Но если кто-то считает, что его истерики и публичные страдания люди забудут, он глубоко ошибается... А в общем, жизнь довольно проста. Я мать, и именно ко мне на плечо должна лечь голова дочери, а не наоборот. Я руководитель, значит, я должна решать проблемы подчиненных, а не наоборот. У меня престарелые родители, и я обязана быть им опорой и приходить на помощь в любую минуту.

ОТНОШЕНИЯ

КАК СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ?

ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ КОГО-ТО, ВЫ СКАЖЕТЕ ЕМУ ДАЖЕ ТО, ЧТО ОН НЕ ХОТЕЛ БЫ СЛЫШАТЬ. Настоящая любовь означает постоянную работу и компромисс, и на этой почве вырастает очень прочное партнерство. Именно правда в отношениях помогает принять действительность, даже неприятную, и справиться с испытаниями, которые преподносит вам жизнь. Например, сказать супругу, что ему пора похудеть, непросто, но это честнее, чем довести ситуацию до того, когда вы просто не сможете на него смотреть.

ВСЕГДА БЛАГОДАРИТЕ. Что помогает сохранить любовь? Благодарность. Никогда не принимайте действия своего партнера как должное. Идет ли речь о приготовленном обеде или о чем-то гораздо большем - благодарите. Так вы показываете, что он ценен для вас.

ПРИОРИТЕТ - ОТНОШЕНИЯМ. Ваша карьера, ежедневные дела и обязательства перед другими людьми не должны мешать вам помнить о том, почему вы рядом. Способ сохранить любовь - ставить ее на первое место.

ВАШЕ СЧАСТЬЕ - ВАША ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. А не партнера по жизни. Именно вы выбираете то, чем будете обмениваться с ним: упреками или радостями.

ВРЕМЯ ДЛЯ ДВОИХ. Выделяйте его. Это священно, когда ни родственники, ни работа, ни дети не мешают вам оставаться наедине. Речь не только о сексе.

ВЕРЬТЕ В ЛЮБОВЬ. Как сохранить любовь в обычной семье? Никогда не переставайте в нее верить. Не бывает «слишком поздно» или «невозможно» для встречи с человеком, с которым вы можете быть счастливы. Вы не обязаны оставаться в отношениях, которые вас угнетают. Помните об этом, и стремитесь не доводить отношения до крайности.

МЕНЬШЕ ДРАМЫ. Не раздувайте проблемы. Решайте их сразу, пока они незначительны и просты.

Сложи и сохрани

Солидарность ОРЕНБУРГСКАЯ
№16 (1 138) 25.04.17

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Ирина Фурсова: «ПИРОГ С МЯСОМ ВСЕМ НРАВИТСЯ»

- Все считают моим фирменным блюдом пирог с мясом. Не знаю, как правильно называется тесто, но я готовлю его так. В 1,5 кг муки кладу 0,5 ч л соли, 1 ст л сахара, перемешиваю. Добавляю порезанную кусочками пачку маргарина, одно яйцо, подошедшие дрожжи, сверху выливаю 0,5 л кефира, согретого на плите, и 2 ст л горячего ароматного подсолнечного масла. Все перемешиваю и даю постоять 20-30 минут. Делю тесто на две части. Одну тонко раскатываю, выкладываю на пласт слой порезанной сырой картошки, сверху - слой тушеного мяса. Солю и перчу начинку, посыпаю мелко нарезанным репчатым луком и крупно наломанным лавровым листом. Сверху разбрасываю кусочки сливочного масла. Закрываю начинку вторым пластом, защипываю и отправляю в духовку на один час. Очень вкусно!

ГОТОВИМ ДЕТЯМ

МЯСНОЕ СУФЛЕ

0,6 кг мяса, 200 мл молока, 200 мл жирных сливок, 2 яйца, 20 г масла, соль, смесь перцев.

Подготовленную мякоть разрезать на небольшие кусочки и отварить до готовности. Затем мясо измельчить в блендере, добавив молоко, сливки, желтки, посолив и поперчив. Белки взбить в пену и бережно вмешать в основу блюда. Переложить полученную массу в смазанную маслом форму и запекать 25 мин в духовке при 200°С.

ЯБЛОКИ С ТВОРОГОМ

3 яблока, 150 г творога, 3 ст л сметаны, горсть изюма, 2 ст л сахара.

Соединить творог, сметану, изюм и сахар. Из яблок удалить сердцевину и придать им форму чашечек. Наполнить творожной массой и запекать 30 мин в духовке при 200°С.

МЯСНЫЕ КОЛЕЧКИ С ЯЙЦОМ

400 г мясного фарша, 1 луковица, 1 болгарский перец, 50 г твердого сыра, 4 яйца, 2 ст л панировочных сухарей, по 1 пучку зелени петрушки и укропа, соль, перец.

В миску выложить фарш, добавить мелко нарезанный перец и лук. Присоединить мелко нашинкованную зелень, яйцо и сухари. Посолить, поперчить и добавить тертый сыр и хорошо перемешать. Выложить на противень с пергаментом фарш в виде колечек. Запекать 30 мин в духовке при температуре 200°С. Достать мясные кольца из духовки и разбить в середину колечек по одному яйцу. Поставить еще на 3-4 мин в духовку. Готовые мясные кольца немного остудить, выложить на блюдо с листьями салата.

ФАРШИРОВАННЫЕ РАКУШКИ

200 г фарша, 1,5 ст мясного бульона, 15 шт крупных ракушек (макароны высшего сорта), 50 г сыра, 3 ст л сметаны 10%-ной жирности, 3 ст л майонеза, паприка, черный молотый перец, соль по вкусу.

Фарш смешать со специями, посолить. Начинить им ракушки. Выложить в сковороду и залить 1 ст бульона. Готовить 15 мин на среднем огне (жидкость должна немного выпариться). Остальной бульон смешать с майонезом и сметаной, залить в сковороду и готовить еще 5-7 мин. Затем выложить ракушки на блюдо и посыпать тертым сыром.

САЛАТ «СИМФОНИЯ В КРАСНОМ»

1 грейпфрут, 200 г крабовых палочек, 3 перышка зеленого лука, 2 ст л майонеза/йогурта.

Грейпфрут разрезать пополам. С помощью ложки извлечь мякоть, стараясь не повредить «чашечку», удалить все пленки и нарезать на кусочки. Крабовые палочки измельчить. Смешать грейпфрут, крабовые палочки, зеленый лук, заправить и перемешать. «Чашечки» от грейпфрута наполнить салатом.

КАРТОШКА ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

1 кг картофеля, 3-4 ст л растительного масла, соль, зелень по вкусу, перец душистый молотый, чеснок гранулированный, паприка сладкая молотая.

Картофель хорошо промыть, нарезать небольшими ломтиками и посыпать специями по вкусу. Добавить растительное масло и хорошо перемешать. Запекать в духовке, разогретой до 180°С, примерно 30-40 мин. Готовую картошку посыпать зеленью.

БЫСТРЫЕ ЛЕПЕШКИ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

1 ст муки, 1 ст молока, 1 яйцо, 50 г ветчины, 50 г твердого сыра, 4 веточки укропа, щепотка соли.

Яйцо разбить в глубокую миску, посолить и слегка взбить вилкой. Влить молоко, взбивая до однородности. Всыпать муку, хорошо перемешать. Добавить тертые на терке сыр и ветчину, измельченный укроп, перемешать. Жарить лепешки в хорошо разогретой сковороде, смазанной растительным маслом под крышкой на минимальном огне около 7-10 мин каждую с двух сторон.

ШАМПИНЬОНЫ НА МАНГАЛЕ

В КЛАССИЧЕСКОМ МАРИНАДЕ

На 1 кг шампиньонов:
100 мл растительного масла, 1 ст л лимонного сока, 1 ст л перца черного молотого, 1 горсть рубленной зелени, соль.

Шампиньоны промыть, хорошо обсушить. Посолить, поперчить, сдобрить смесью растительного масла и лимонного сока и бережно перемешать. Через 30 мин можно жарить на мангале над тлеющими углями.

С СОЕВЫМ СОУСОМ

На 1 кг шампиньонов:
4 ст л соевого соуса, 4 ст л оливкового масла, 1 ч л хмели-сунели, перец черный молотый.

Грибы промыть, тщательно обсушить. В большой миске смешать масло растительное рафинированное, соевый соус, хмели-сунели и черный молотый перец. В пряную смесь заложить шампиньоны, бережно перемешать и оставить на 2 часа. Жарить над углями 10 мин, периодически поливая маринадом.

Сложи и сохрани

САДОВЫЙ ВАР НА ЗАЩИТЕ ДЕРЕВЬЕВ

Срезы, повреждения коры, разломы ветвей и другие раны деревьев надо лечить, иначе усыхают целые ветви, нападают короеды, деревья могут даже погибнуть. Чаще всего для лечения используют садовый вар. Это нерастворимое в воде, легкоплавкое вещество.

У садового вара простое назначение. Его используют для замазывания ран на сломанных ветвях, спилах при удалении крупных веток, после прививок. Благодаря вару повреждения быстрее заживают. В них не попадают споры опасных грибков, а также не проникает влага.

Наносят состав специальной деревянной лопаткой. А при замазке глубоких ран в вар добавляют мел или доломит.

Разновидностей очень много и почти все смеси можно приготовить дома буквально за полчаса.

Так, **для приготовления мази Пашкевича** берут:

- желтый воск - 400 г;
- терпентин - 400 г;
- очищенную канифоль - 200 г;
- топленый жир - 80 г.

Сначала на слабом огне топят воск и перемешивают, после добавляют терпентин и канифоль. Когда все компоненты расплавятся, добавляют жир и размешивают состав до однородности. Состав тонкой струйкой выливают в холодную воду. Остывший вар достают и размягчают руками. Затем скатывают в валики и упаковывают в промасленную бумагу.

Немного по-другому готовят **холодостойкий садовый вар**. Для него берут:

- смолу пихты - 4 кг;
- желтый воск - 400 г;
- винный спирт - 500 мл.

Им лечат даже круговые повреждения коры, она нарастает прямо под защитным слоем вара. Большой плюс, что эта разновидность остается мягкой даже в холодную погоду, что очень полезно при зимней обрезке.

Можно взять на вооружение смесь, которую используют немецкие садоводы.Они берут обычную глину, добавляют немного золы, чуть-чуть медного купороса и замазывают раны. Как показывает практика, раны зарастают очень быстро и выглядят намного красивее.

«Лечить» раны можно только после их подсыхания - к влажной поверхности вар не пристает. Поэтому сначала делают обрезку, а через одну-две недели замазывают спилы варом.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Ирина Фурсова: «ОБОЖАЮ ЦВЕТЫ!»

- Дачник из меня никакой. В саду и на огороде рулят мама с папой. Зато дома у меня дендрарий. Обожаю герань. Чтобы она цвела весь год и была пушистой, поливаю обильно, но не часто. Не опрыскиваю. Чтобы было больше цветов, чем зелени, подбираю неплодородную землю. Делаю хороший дренаж в небольшом глиняном горшке. Соцветия, которые уже отцвели, удаляю. Вытянувшиеся ветки обрезаю. Время от времени цветы подкармливаю йодовой водой (на один литр воды - одну каплю йода). Лью только по стенкам горшка. И моя герань меня радует.

ВОПРОС-ОТВЕТ

ПОМОЖЕТ НАШАТЫРЬ

Желтеют кончики лука и чеснока? Подкормите их нашатырем!

Желтеют они потому, что растения испытывают недостаток азота. И даже если он присутствует в почве, то пока она холодная, он находится в неусваиваемой для растений форме.

Лук и чеснок можно подкормить обычным аптечным нашатырным спиртом. Вечером на 10 л воды вылейте 3 ст л нашатыря и полейте из лейки лук и чеснок под корень.

ИЗ ОПЫТА

ДАЧНЫЕ ХИТРОСТИ

• ЛОПАТА

Эффективность можно повысить заточкой зубьями, которые помогут перерубать даже корни деревьев в почве. А к упору для ноги полезно приварить усиливающую арматуру, тогда лопата будет намного прочнее и не сломается.

• СЕКАТОР

Если потеряли пружинку от секатора - не расстраивайтесь. Заменить ее можно куском обычного шланга длиной 2-3 см. Такой секатор будет нормально работать, пока не найдется пружинка.

Чтобы без травм обрезать крыжовник или шиповник, возьмите половинку резинового мяча и сделайте прорезь для ножей секатора. Так шипы до руки не доберутся, и вы спокойно проведете обрезку.

• САДОВАЯ ЛЕСТНИЦА

Очень часто садоводы получают травмы из-за неустойчивости стремянки. Избежать этого можно, если верхнюю ступеньку привязать веревкой к стволу дерева. Так лестница не упадет, даже если нижние ступеньки потеряют опору с землей.

• КОРНЕПЛОДЫ

Для того чтобы корнеплоды были внушительных размеров и красивой формы, перед посадкой семян делайте отверстия в земле глубиной 30-40 см. В каждую ямку засыпьте перегной или компост и посадите по два-три семечка. Прореживание делают через две недели после появления всходов.

• ВИЛЫ

Нужно быстро разгрузить картофель? В этом вам помогут вилы. Предварительно на зубья надевают защитные колпачки, которые делают из трубок. А убрать снег вилами можно, если между зубьями вставить кусок плотной фанеры или пластика.

• РУБИМ ДЕРЕВО

Быстро срубить дерево непросто. Особенно если оно мощное и с обширной кроной. Начинают ликвидацию со спиливания веток. Чтобы они не падали куда попало, привяжите к ним канат и заручитесь поддержкой напарника, который будет натягивать веревку в нужную сторону.

Легче дерево рубится, когда топор держат под углом 40°.

Ни дня без музыки!

Ольга Николаевна Бунина, педагог дошкольно-образовательного комплекса «Солнышко» Дворца творчества детей и молодежи города Оренбурга, считает, что музыка играет в жизни ребенка огромную воспитательную роль.

- Я учу детей слышать и слушать классическую музыку, обсуждать образы, которые возникают у ребят под звуки фортепиано, расшифровывать услышанное. На занятиях знакомлю дошкольников с композиторами. Ведь это прекрасно, когда в повседневной звуковой палитре появляется благородная музыка, которую мы так редко слышим.

- Сложно, наверно, удерживать внимание 4-7-летних детей на уроке?

- Главное - найти с ними общий язык. На самом деле, удивить современного ребенка сложно - чего только не видят они в телефонах и компьютерах! Но я стараюсь шагать в ногу со временем, поэтому разрешаю детям включать для прослушивания музыку с их электронных носителей. Конечно, там далеко не произведения Чайковского и Баха, но мы все равно вместе прослушиваем и разбираем композиции.

- Какая музыка у вас звучит?

- Классическая и народная. Причем важно, чтобы звучание было живое. Где еще ребята смогут услышать фортепиано? На занятии мы обмениваемся энергией. Ребятишки с любопытством погружаются в сказочный мир музыки, а я, в свою очередь, получаю заряд от чистого детского интереса.

- Чем предпочитаете заниматься в свободное от работы время?

- Меня интересует все, что входит в понятие «искусство». По телевизору смотрю только канал «Культура». Мстислав Леопольдович Ростропович как-то сказал: «От рождения до смерти нет ничего, кроме музыки». Эта фраза стала моим своеобразным девизом. Спектакли, музеи изобразительного искусства, чтение - все это лишь дополняет музыку и мою жизнь за пределами образовательного комплекса «Солнышко».

- С каким музыкальным инструментом можете себя сравнить?

- Самой о себе говорить сложно. А коллеги как-то сказали, что я похожа на виолончель, инструмент с мягким, бархатным звуком.

Валерия ШАРОВА.

Ольга Бунина недавно отпраздновала юбилей. Коллеги поздравляют ее с замечательной датой и желают крепкого здоровья, благополучия, душевной гармонии и способных учеников!

Едем в лагерь!

Провести летние каникулы ярко и незабываемо детворе поможет Дворец творчества детей и молодежи города Оренбурга.

Готовиться к летней оздоровительной кампании-2017 в этом учреждении начали еще осенью прошлого года. А в начале апреля здесь прошла публичная защита проектов организации отдыха и оздоровления детей. На суд экспертов было представлено 15 программ лагерей дневного пребывания, семь программ, которые будут реализованы в загородных детских оздоровительных лагерях «Ромашка-2» и «Чайка», расположенных в зоне отдыха «Дубки».

Комиссия высоко оценила выполненную работу. В ближайшее время начальники загородных лагерей пройдут краткосрочные курсы повышения квалификации по дополнительной профессиональной программе подготовки руководителей и специалистов, организующих отдых и оздоровление детей. И все это для того, чтобы лето прошло на ура!

Каждый день в лагере расписан буквально по минутам. Творческие мастерские, различные конкурсы, мероприятия, спортивные соревнования, дружеские посиделки... Все отдыхающие смогут проявить себя и продемонстрировать таланты, обрести новых друзей, оздоровиться и получить море эмоций!

Кстати, в ДООЛ «Чайка» в этом году будет работать четвертая смена. «Турград» приглашает на отдых с 13 по 26 августа тех, кто любит походы и путешествия.

Авторы программы запланировали занимательные экскурсии, познавательные мини-походы. Мальчишки и девчонки научатся ориентироваться на местности, оказывать первую медицинскую помощь, познакомятся с интересными фактами из истории Оренбуржья.

Более подробную информацию об отдыхе в загородных лагерях узнавайте на сайте leto56.wix.com/dool Забронировать путевки можно уже сейчас по телефонам: 8 (3532)70-31-77, 8(3532)70-32-72.

Мы в ответе за братьев меньших

Примета весны - своры бездомных животных. Они скитаются по улицам и обживают подворотни. Большинство людей проходят мимо, не замечая их, грязных и исхудалых. Но есть те, кто протягивает руку помощи: кормит, лечит, стерилизует, подыскивает хозяев. Одна из таких неравнодушных - школьница Юлия Павлова, участница волонтерского движения в защиту животных.

- Мы с мамой помогаем бездомным животным уже два года. Раньше, когда существовал приют, возили туда еду, убирали вольеры. Теперь стараемся отдать как можно больше собак и кошек в добрые руки.

- Юля, что подтолкнуло тебя стать волонтером?

- Необходимость пристроить своего котенка. Сначала нашла приют, затем - единомышленников в социальных сетях. Общалась, знакомилась, потом решила помогать. Мама меня поддержала. Чего только мы не насмотрелись! Живодеры вспороли собаке живот, бездушные хозяева выбросили в мусорный бак живых котят… Нам пришлось спасать не одно животное! Лечить, выхаживать… Но все труды и расходы компенсируются. Приятно видеть, как питомец, которого совсем недавно подобрали полуживого на улице, обретает свой дом и хозяев!

- Как стать волонтером?

- Очень просто! Для этого нужно всего лишь присоединиться к группам «Линда» или «Верное сердце» в социальных сетях. Самое главное - любить наших меньших братьев и хотеть им помогать.

Регина ХАМЗИНА.

Страница подготовлена воспитанниками Школы журналистики «Винтовая лестница» ДТДиМ г. Оренбурга.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Спасибо, девочки, за золотые руки!

Хотим поблагодарить персонал кулинарного цеха при нашей пекарне. Здесь трудятся удивительные мастерицы С. А. Силютина, Н. В. Кукулис и Ю. В. Исаева.

Выпечка кулинарного цеха не раз участвовала в конкурсах профессионального мастерства в городе Оренбурге и всегда заслуживала высоких оценок. Продукция кулинарного цеха всегда пользуется спросом не только у жителей Краснохолма, но и у гостей нашего села.

Мы благодарны девчонкам-кулинарам за честную и добросовестную работу, в которую они вкладывают частичку своей души.

Желаем нашим мастерицам продолжать выполнять работу так же профессионально и эффективно и считаем, что трудовой коллектив и его руководитель заслуживают самых искренних слов признания и поощрения.

Л. МУХАМЕДЖАНОВА, Г. ХАМБЕКОВА, М. КАДЫРОВА, семьи КИРПИЧНИКОВЫХ, АБУБАКИРОВЫХ, СМИРНОВЫХ, с. Краснохолм.

АКЦИЯ

Книги для сельских библиотек

Школа №85 города Оренбурга приняла активное участие в акции «Я могу!» по сбору книг для сельских библиотек. Благотворительное мероприятие организовано областным Советом женщин.

Письмо председателя областного Совета женщин Ольги Хромушиной прозвучало по школьному радио. Радиоведущие рассказали о состоянии сельских библиотек и призвали учеников и педагогов проявить активную позицию и поделиться книгами.

К нашей общей радости, в школе нашлось много неравнодушных учителей и учеников. Огромную благодарность хочется выразить ученицам 8 «А» класса Татьяне Нурмашевой и Александре Чичиной, ученице 5 «Г» класса Валерии Ершовой, ученику 5 «Б» класса Александру Безрукову, второклассникам Ане Безруковой, Полине Тимофеевой, Андрею Чиж, Софье Колесник, Софье Абдюшевой, Регине Тагировой, Роману Жданову, Софье Блащук и Алексею Гребенникову, семиклассникам Матвею Мазур, Роману Приходько, Михаилу Пимонову. Слов признания заслуживают и классные руководители К. В. Симонова, М. Б. Абуовой, С. А. Познахарев, М. У. Сафиуллина и Л. З. Ирмагамбетова.

Мы будем очень рады, если своим скромным участием поможем сельским ребятишкам познать радость от общения с добрыми и полезными книгами.

О. В. БЕЗРУКОВА, социальный педагог МОАУ «СОШ №85».

ПРАЗДНИК

Космонавты состязались на воде

Проведение мероприятий, посвященных Дню космонавтики, в нашем детском саду давно стало доброй традицией. Этот год не стал исключением. Ребятишки снова с удовольствием погрузились в мир новых знаний о космосе, о планетах Солнечной системы, узнали о летчиках-космонавтах. Завершением стал праздник на воде «Школа юного космонавта», в ходе которого ребята показали свои умения, знания, быстроту, выносливость, силу и ловкость. Команды награждены медалями и дипломами юных космонавтов. Все дети получили подарки, которые прислал из космоса гость праздника Инопланетянин. Мероприятие подарило детям радость и хорошее настроение.

Татьяна ЗУБОВА, инструктор по физкультуре МБДОУ №175 г. Оренбурга.

КОНКУРС

Студенты выбрали красивых людей

Конкурс «Мисс колледж-2017», который прошел в Оренбургском областном колледже культуры и искусств, не оставил равнодушными ни участников, ни зрителей. Мероприятие организовано студенческим советом колледжа в поддержку проекта «Красивые люди».

Гостями стали члены молодежного парламента Оренбургской области Андрей Морозов, Владислав Санитов и член правления автономной некоммерческой организации «Конгресс татар Оренбургской области» Рушания Минулловна Аббасова.

Во время конкурсной программы участницам пришлось доказывать зрителям и членам жюри, что они достойны высокого титула. Девушки демонстрировали умение подбирать прическу, макияж и наряд, показали свою природную грацию и обаяние, умение держать себя на публике.

Обладательницей титула «Мисс колледж-2017» стала студентка четвертого курса хореографического отделения Алина Краева. А первокурсница Екатерина Жиркова и второкурсница Елена Родионова стали первой и второй вице-мисс.

Мы благодарим всех партнеров за помощь в организации конкурса и приглашаем всех летом 2017 года на фестиваль «Тепло сердец», который планируем провести в парке имени Перовского.

Александр ГОНИН, руководитель социального проекта «Красивые люди».

ОПЫТ

Массажный коврик – ступенька к здоровью

В современном мире проблема здорового поколения стоит очень остро, потому одна из главных задач дошкольного учреждения - привлечение детей к занятию физическими упражнениями в целях укрепления и оздоровления организма.

Всем известно, как полезно ходить босиком по земле и по траве. Но такую возможность мы имеем всего несколько месяцев в году, да и то не всегда ею пользуемся.

Все новое - это хорошо забытое старое. В группе «Город мастеров» в рамках проекта «В здоровом теле - здоровый дух» мы предложили родителям изготовить своими руками массажный коврик. Нехитрое приспособление массирует стопу, улучшает кровоснабжение, развивает мышцы, суставы и координацию движений, позволяет ногам отдохнуть. Немаловажно, что коврик правильно формирует ступни. Такой массаж не имеет ограничений по возрасту, он полезен взрослым и детям, оказывает положительное влияние на организм в целом.

Дорожку здоровья можно смастерить из различных подручных материалов, не затрачивая денег.

Наши родители постарались и сделали замечательные коврики из плотной ткани, линолеума, ковролина, резины и пр. В качестве массажных элементов использовались пластмассовые крышки, фломастеры, трубочки, пробки, губки, шнурки, пуговицы, бусинки, кольца, косточки, камешки, мочалки, крупы в мешочках и др.

Детям доставляет большое удовольствие прогулка по таким дорожкам здоровья. И настроение поднимается, и здоровье улучшается. Это еще раз подтверждает истину: «Не самые лучшие богатые родители, а самые лучшие те, кто любит своих детей!»

Наталья ОЛЕЙНИК, воспитатель детского сада «Одуванчик», с. Каменноозерное Оренбургского района.

ОБРАЩЕНИЕ

Присоединяйтесь к благим делам!

В этом году 15 мая исполняется 150 лет со дня образования Общероссийской общественной организации Российский Красный Крест, старейшей благотворительной организации России, сыгравшей основополагающую ключевую роль в процессе зарождения и развития в нашей стране гуманитарной милосердной деятельности.

Подопечными Российского Красного Креста являются одинокие престарелые, инвалиды, хронически больные туберкулезом, ВИЧ-инфекцией, многодетные и неполные семьи, дети-инвалиды, беженцы, переселенцы, люди, пострадавшие от ЧС и террористических актов, лица, не имеющие постоянного места жительства.

Одной из наиболее социально незащищенных, нуждающихся и уязвимых категорий граждан нашей области, которым РКК оказывает свою поддержку, являются одинокие пожилые люди с низким достатком и ограниченными возможностями передвижения. Они находятся в тяжелых жизненных условиях и нуждаются в уходе и квалифицированной помощи.

В целях оказания более эффективной помощи представителям данной целевой группы Российский Красный Крест в год своего полуторавекового юбилея организует благотворительную кампанию по сбору денежных средств, предметов домашнего обихода, постельных принадлежностей и средств личной гигиены для нужд одиноких пожилых людей.

Российский Красный Крест обращается ко всем, кто не может оставаться равнодушным к судьбе наших нуждающихся земляков, внести свою посильную лепту в общее дело их солидарной поддержки.

Дополнительную информацию можно получить по телефонам: 8(3532)77-63-11, 77-42-73 или по электронной почте orrc@mail.ru.

Президиум областного отделения Российского Красного Креста.

КУЛЬТУРА

Есть чудо на земле...

К празднованию Дня православной книги и культурно-историческому событию - выпуску первой печатной книги на Руси ЦБС города Медногорска и отдел религиозного образования и катехизации Орской епархии еще в феврале 2017 года объявили о проведении конкурса «Есть чудо на земле с названьем дивным книга!».

В этом году мероприятие проводилось уже в пятый раз. В числе постоянных участников - реабилитационный центр для инвалидов «Бодрость». В нашем лечебном учреждении работают три творческие мастерские, в которых дети, приезжающие к нам на восстановление со всей области, с удовольствием учатся делать поделки из всевозможных материалов, рисовать, лепить, обрабатывать дерево и т. д. Это тоже часть реабилитационного процесса.

Принимая участие в конкурсе, посвященном православной книге, ребята размышляли о православии и духовной жизни, приобщаясь к лучшим образцам христианской культуры.

Посещая творческую мастерскую «Бодрые бобрята», Дима Федюшкин из Орска изготовил из дерева книжную полочку в виде лошадки. Красивая белоснежная она теперь ждет своих книг (руководитель Ш. С. Кубиков).

Анастасия Семенова из Медногорска в кружке «Мастерица» (руководитель Л. П. Пустовалова) сделала мягкие брелки «Ангелочек». Эти воздушные и милые сувениры можно подарить кому-нибудь на память.

Больше всего работ представили воспитанники творческой мастерской «Волшебство». Ребята получили два диплома I степени в номинации «Декоративно-прикладное искусство». В возрастной группе от семи до 14 лет награждена орчанка Антонина Депутатова за работу «Мой храм», написанную витражными красками. В возрастной группе от 15 до 18 лет победителем стала Елена Пиндюрина из Медногорска. Жюри высоко оценило ее работу «Чудо-курица», выполненную из различных материалов.

Настоятель храма святителя Николая Чудотворца иерей Максим Малюта поблагодарил всех участников и преподавателей за красивые и сложные работы, в которые вложено немало старания и тепла.

Мы выражаем благодарность коллективу МБУК «ЦБС» города Медногорска» в лице директора Светланы Верескун и заведующей отделом обслуживания Натальи Храмовой, а также настоятелю храма иерею Максиму Малюте за организацию и проведение удивительного конкурса.

Элла ЗУБАРЕВА, социальный педагог реабилитационного центра «Бодрость», г. Медногорск.

МНЕНИЕ

Что выбирает молодежь?

Вопрос о том, чем руководствуются выпускники при выборе профессии, я задала ученикам одиннадцатого класса. Результаты опроса порадовали. Я выяснила, что большинство парней и девушек руководствуются собственными интересами и увлечениями. О доходе девушки задумываются чаще, чем парни. А вот социальная значимость выбранной специальности волнует как парней, так и девушек. Совсем немногие при определении своего будущего прислушиваются к мнению родителей. И лишь один человек признался, что будет выбирать профессию случайно.

Я считаю, что важнее всего для молодого человека соответствие выбранной работы интересам и возможность путешествовать.

Дарья МАКСИМОВА, ученица 11-го класса МОАУ «СОШ №67» г. Оренбурга.

НЕДВИЖИМОСТЬ

ПРОДАЮ

► 3-комн. кв-ру в Оренбурге (пос. Бердянка) со всеми удобствами, S 61 м², после капремонта. Отопление местное. Вода в доме и бане. На участке баня, погреб, подвал, хозпостройки. Т. 8-922-888-66-25. (39)

► 2-комн. кв-ру на первом этаже в п. Сакмара. Солнечная сторона. В доме прошел капремонт, есть баня, гараж, погреб, огород. Т. 8-987-846-13-39. (52*)

► Дом кирпичный (2007 г.), S 130 м², 5 комнат, все коммуникации. Участок 8 соток с насаждениями в п. Красный Коммунар (Сакмарский р-н). Т. 8-987-898-21-55. (57*)

► 3-комн. кв-ру S 63 м² с автономным отоплением в п. Красный Коммунар. Т. 8-987-898-21-55. (58*)

► Новый дом в п. Дворики Сакмарского района, S 152 м², все коммуникации, предчистовая отделка. Участок 7 соток, есть погреб, гараж при доме, 2 канализационные ямы. Цена - 2,5 млн руб. Т. 8-922-626-82-28. (100*)

► Дом за материнский капитал в с. Кардаилово. Т. 8-909-604-64-30. (104*)

► Дом деревянный в с. Григорьевка Сакмарского района (70 км от Оренбурга), S 60 м². Газ, вода, канализация. 7 соток земли. Имеются хозпостройки. Документы готовы. Т. 8-922-820-04-50. (112*)

► Дом в с. Подстепки, S 50 м², участок 12 соток. Т. 8-922-835-96-97. (113*)

► Дом в с. Кардаилово, S 150 м², со всеми удобствами. Все постройки под одной крышей. Т.: 8-987-866-49-72, 8-922-874-01-43. (115*)

► Земельный участок с ветхим домом (S 24 м²) в с. Кардаилово за 320 т. р. Т. 8-906-832-84-02. (116*)

► Дом S 71,7 м² в центре села Краснохолм. Газ, вода, канализация, участок 7,5 сотки. Имеются гараж, баня, сеновал, хозяйственные постройки. Т. 8-986-794-83-36. (121*)

► Дом S 100 м² в центре села Краснохолм. Земельный участок 20 соток, два гаража, баня, хозяйственные постройки, водяная скважина. Т. 8-905-841-19-98. (122*)

► 1/2 доли в собственности в Оренбурге. Дом и земельный участок, 732 м². Без посредников. Т. 56-18-52. (123*)

► 3-комн. кв-ру S 63 м², 2/2-этажн. дома в с. Сакмара. Есть огород, металлический гараж. Цена - 1,7 млн руб. Т. 8-922-626-82-28. (124*)

► Дом в с. Краснохолм, ул. Комсомольская, 19. Обращаться по т. 8-905-889-80-98. (142*)

► Дом S 59 м² со всеми удобствами в с. Кардаилово (Илекский р-н). Есть новая баня. Или меняю на жилье в Оренбурге (рассмотрю все варианты) + материнский капитал. Т. 8-919-858-02-09. (143*)

► Действующий магазин S 56 м² в с. Покровка Новосергиевского р-на. Обращаться по т. 8-922-835-94-32. (145*)

► Дачный участок 8 соток. Все насаждения. Центральный полив. Авт. 181 (Нежинские сады). Т. 8-987-898-56-87. (169)

► Дом S 65,3 м² в с. Кардаилово. 5 комнат, пластиковые окна, душевая кабина, 2 слива, есть канализация. Во дворе баня, летняя кухня, хозпостройки. Участок 16 соток. Т. 8-987-799-13-58. (148*)

► Дом в с. Кардаилово. Т. 8-922-538-27-46. (177*)

► Участок 8 соток в районе Авиагородка, за постом ГАИ. На участке фундамент, скважина, свет. Городская прописка. Соседи живут круглый год. Звонить по т. 8-906-848-44-19. (168*)

► Дом S 72 м² со всеми удобствами и постройками в с. Краснохолм. Т. 8-961-933-68-83. (173)

► Земельный участок 10 соток в п. Светлом по ул. Молодежной. Т. 8-905-880-77-21. (176*)

► Квартиру S 90 м² со всеми удобствами в 2-квартирном доме в с. Рождественка Беляевского р-на. Имеются летняя кухня, баня, хоз. постройки. Т. 8-922-881-60-03. (178*)

► Дачу на Лысой горе (домик, все насаждения) за 100 тыс руб. Т. 8-987-885-42-59. (179*)

► Дом S 83 м² со всеми удобствами в с. Далиновка Переволоцкого района. Т. 8-922-536-97-27. (185)

ОБМЕН

► Меняем 3-комн. кв-ру со всеми удобствами (1-й этаж 2-эт. дома), имеется плодоносящий сад, гараж, кладовка, погребка в с. Покровка Новосергиевского р-на на 1-комн. кв-ру в п. Новосергиевка. Обращаться по т. 8-922-543-52-63, Надежда. (167*)

СДАЮ

► 1-комн. кв-ру в с. Сакмара. Т. 8-912-358-05-03. (172*)

► 2-комн. кв-ру в с. Красный Коммунар. Т. 8-908-324-03-51. (184*)

► Дом со всеми удобствами и мебелью в к-зе им. Ленина. Есть баня. Комнату в Оренбурге (проживание с хозяйкой), ост. «АТП». Т.: 8-987-197-23-48, 8-922-810-94-05. (183*)

► 2-комн. кв-ру на ул. Чкалова (ост. «Молодежная») с мебелью и бытовой техникой. Оплата - 13 000 руб/мес. Т. 8-922-538-36-74. (82*)

РАЗНОЕ

КУПЛЮ

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

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

► **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. (9)**

► Иномарки, ВАЗ. Срочный выкуп. Выезд в область. Дорого. Т.: 8(3532) 55-65-66, 8-902-365-65-66. (8)

► Значки, юбилейные рубли, часы, фарфор, боны и др. Т. 967-863. (54)

ПРОДАЮ

► Навоз-перегной рассыпчатый - 150 руб/мешок. Коровяк. Т. 8-912-357-09-23. (194)

УСЛУГИ

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

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

► **Ремонт бытовой техники: стиральных машин, холодильников, телевизоров, пылесосов, микроволновок и др. мелкой техники. Пр. Дзержинского, 14. Т. 60-60-10**. (14)

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

► Ремонт телевизоров любых моделей. Гарантия. Т.: 55-06-03, 64-53-72. (24)

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

► Ремонт компьютеров, мониторов у вас дома. Т.: 55-06-03, 64-53-72. (25)

► ТСК «Климат 56» проводит ремонт самой разной бытовой техники. Адрес: г. Оренбург, ул. Салмышская, 6. Т. 29-69-59. (22)

► Ремонт холодильников, морозильников на дому. Гарантия. Без выходных. Т. 60-55-08. (59)

► Ремонт СВЧ, электроплит, посудомоечных машин, бойлеров. Т. 8-987-845-66-21. (74)

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

► Ремонт швейной техники. Т. 63-09-82. (10)

► ТСК «Климат 56» производит ремонт теле-, видео- и радиоаппаратуры, электроплит, водонагревателей, мясорубок, пылесосов, кулеров, микроволновых печей и др. бытовой техники. Ул. Салмышская, 6. Т. 29-69-59. (35)

► Ремонт пылесосов от бытовых до промышленных. Быстро. Качественно. Недорого. Продажа запчастей. Т. 8(3532) 437-437. (43)

► Ремонт швейных машин. Т. 22-97-33. (128)

ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

► Замена электропроводки. Гарантия. Т. 255-383. (130)

МЕБЕЛЬ

► **Перетяжка мягкой мебели. Огромный выбор ткани. Скидка - 15%. Доставка. Гарантия качества - 100%. В подарок постельное белье. Т. 29-40-07.** (72)

► **РЕМОНТ, ПЕРЕТЯЖКА МЯГКОЙ МЕБЕЛИ. ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ. СКИДКА 15%. Т. 21-58-54.** (23)

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

► Перетяжка мягкой мебели, замена пружинных блоков, обивки. Скидка. Изготовление пуфов. Т. 69-37-12. (34)

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

► «Мебель проект» предлагает услуги по изготовлению, ремонту, перетяжке различных диванов. Кухни, шкафы, пеналы и т. д. Подарки всем. Постоянные скидки от 10 до 20%. Т. 23-72-82, Александр. (46)

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

► **ГАЗЕЛИ + ГРУЗЧИКИ. Т. 60-39-82.** (12)

САНТЕХНИКИ

► **ВОДОПРОВОД. Отопление, канализация, счетчики, земляные работы, установка колодцев. Без выходных. Т. 25-18-64.** (129)

► **САНТЕХНИК ООО «АКВА».** РЕМОНТ ВОДОПРОВОДА, ОТОПЛЕНИЯ И Т. Д., МОНТАЖ ПОДЗЕМСЕТЕЙ ВОДОПРОВОДА И КАНАЛИЗАЦИИ. МОНТАЖ И УСТАНОВКА КОЛОДЕЗНЫХ КОЛЕЦ. WWW.AKBA56.RU. Т.: 60-56-43, 24-09-16. (15)

РАЗНОЕ

► Отделочные работы. Т. 64-59-03. (30)

► Качественные металлические двери, ворота, решетки, заборы, навесы, тамбуры, кладовки, оградки, печи, любые кованые изделия на заказ. Сайт: www.orenkovka56.ru Т.: 25-50-52, 23-70-80. (33)

Парапсихолог и ясновидящая Шохида. Тел. 8-905-845-20-18

► **Натяжные потолки. Недорого. Т.: 90-19-17, 8-919-842-40-89.** (41)

► Услуги сантехника, электрика. Гарантия. Мелкий ремонт. Недорого. Т.: 8-919-852-99-46, 588-168. (81)

► Изготовим металлические заборы, ворота, двери, решетки, оградки, козырьки, печи для бань и др. Качественно. Недорого. Т.: 61-43-41, 96-26-32. (66)

► **Изготовим двери, ворота, заборы, печи для бань, козырьки, лестницы и др. металлоконструкции. Т. 8-903-366-68-23.** (141)

► Пластиковые окна. Монтаж, ремонт, сервисное обслуживание. Жалюзи всех видов. Выезд мастера на замер бесплатно. Т.: 8-912-846-88-09, 25-36-00. (150).

► Дорогие Вам фотографии испорчены временем? Хотите выйти с ними на шествие Бессмертного полка? Опытный специалист отреставрирует фото. Т. 607-631. (180)

► Памятники из мраморной крошки - 2900 р. Таблички. Оградки. Установка, хранение. Т. 28-49-78. (181)

РАБОТА

► Требуется наборщик. 18 000 р. Т. 69-29-37. (75)

► Диспетчер, пеший курьер. 2/2, 5/2. 16 000 р. Т. 8-912-343-64-63. (76)

► Помощник руководителя/кадровик, 20 т. р. Т. 45-91-66. (78)

► Пом. бухгалтера. 22 т. р. Т. 45-91-66. (79)

► Подработка, 1 350 руб/день. Т. 8-922-829-56-09. (20)

► Требуются сотрудники в офис. Тел. 8-987-882-05-93. (157)

► Требуется помощник руководителя. Гибкий график, оплата 18 т. р. Рассмотрим студентов и молодых пенсионеров. Т. 28-28-59. (159)

► Требуется вахтер-администратор, оператор в офис-склад. 19000 руб. Т. 8-951-034-51-90. (156)

► Подработка. Оплата 1 500 руб. в день. Т. 60-27-34. (160)

► Услуги сантехника. Т. 8-922-885-56-62. (161)

► Подсобный рабочий. 18 т. р. Т. 614-616. (162)

► Диспетчер на телефон. Т. 92-14-34. (164)

► Вахтер на полдня. Т. 92-14-34. (165)

► Вахтер на пропуска. 16 т. р. Т. 614-616. (166)

► Кладовщик. 1350 р/д. Т. 8-922-541-86-63. (171)

► Требуются: диспетчер от 13 тыс руб, вахтер от 11 тыс руб. Т. 8-987-875-83-20. (174)

► Диспетчер в офис до 1200 р/д. Т. 904-595. (186)

► Пом. кладовщика до 1200 р/д. Т. 904-595. (187)

► Библиотекарь 18 т. р. Т. 90-56-09. (188)

► **Оператор 18 т. р. Т. 45-91-66**. (189)

► Документовед 18 т. р. Т. 92-90-51. (190)

► Секретарь 17 т. р. Т. 92-90-51. (191)

► Администратор 17 т. р. Т. 92-90-51. (192)

► Детскому саду № 77 требуется рабочий по обслуживанию здания с 4-й группой допуска по электробезопасности. 8-часовой рабочий день, сб-вс выходные. Т. 56-65-18. (193*)

► Фасовщик без опыта, 20 т. р. Т. 601-351 (195)

► Консультант, 20 т. р. Т. 601-351. (196)

► Сотрудники на склад 1350 р/д. Т. 923-700 (197)

ЗНАКОМСТВА

► **ТАТЬЯНА**, 47 лет, 163/58. Живу и работаю в Оренбурге. Для семейных отношений познакомлюсь с порядочным и серьезным мужчиной 47-55 лет. Судимых и альфонсов прошу не беспокоить. На переезд не согласна. Все подробности по т. 8-929-280-61-41.

► **СВАХА**. Т. 8-922-846-27-31. (170)

► **ИННА**, 70 лет, рост 165 см. Познакомлюсь с порядочным мужчиной из Оренбурга, ведущим ЗОЖ, для общения, возможно, для совместного проживания. Остальное по телефону. Т. 8-987-873-87-53.

► **КАЗАШКА**, 34 года. Порядочная, одинокая. Познакомлюсь с высоким казахом от 29 до 35 лет, с личным автомобилем для серьезных отношений и финансовой поддержки. Пьющих, судимых и альфонсов прошу не беспокоить. Т. 8-961-922-35-52.

► **МУЖЧИНА**, 46 лет. Живу в Оренбурге. Познакомлюсь с русской женщиной 40 лет из Оренбурга без вредных привычек. Т. 8-903-391-89-51.

► **ЖЕНЩИНА**, 55 лет. Живу и работаю в Оренбурге. Приятная, без вредных привычек, из сельской местности. Если Вы надежный, ответственный, состоявшийся, позвони - пообщаемся. Возможен переезд, трудностей не боюсь. Т. 8-932-842-66-15.

► **МУСУЛЬМАНКА**, 54 года, 160/75. Живу в сельской местности. Желаю познакомиться со смелым мужчиной. Наличие авто обязательно. Звонить после 17.00. Т. 8-932-533-87-72.

ОМК
ОРЕНБУРГСКАЯ МЕМОРИАЛЬНАЯ КОМПАНИЯ
ПАМЯТНИКИ
(гранит, мрамор)
ЦЕНА с изготовлением (высота - 1,0 м) - 9 265,00 руб с установкой - 13 865,00 руб
Льготникам - без оплаты
г. Оренбург, ул. Комсомольская, 36
Тел. 8-987-849-24-34

№16 (1 138) 25.04.17 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

С днем рождения!

Марию Жданову,
Ирину Солдатову,
Татьяну Куликову,
Алексея Косых,
Светлану Валееву,
Марину Демидову,
Валентину Курепину,
Нурию Ахмедзянову,
Людмилу Никонову,
Раису Рябинину,
Татьяну Гракову,
Светлану Холошевскую,
Татьяну Мягкову,
Людмилу Ратиеву,
Елену Мележкину,
Наталью Гончар-Гулий,
Ирину Федорову,
Светлану Распопову,
Зульфию Галееву,
Надежду Косенкову,
Виктора Булгакова,
Нину Агаркову,
Аяну Давлетову,
Ольгу Фуфаеву,
Василия Овсиенко,
Ольгу Надееву,
Артема Зарицкого,
Надежду Малявину!

С днем рождения вас поздравляем!
И желаем вам горя не знать,
А еще много счастья желаем,
Не болеть, не стареть, не скучать!

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!

Поздравляем дорогую Ажар Максутовну Иргалиеву с юбилеем!

Как роза в капельках росы,
Пусть будет счастье нежным,
Как небо цвета бирюзы,
Бескрайним и безбрежным!
И будет жизнь полна тепла,
Улыбок, восхищенья,
Прелестна, радостна, светла
Всегда, как в день рожденья!

Мама, коллектив СОШ с. Родничный Дол.

Поздравляю с днем рождения Марину Корикову!

Будь самой веселой и самой счастливой,
Хорошей и нежной, и самой красивой,
Будь самой внимательной, самой любимой,
Простой, обаятельной, неповторимой,
И доброй, и строгой, и слабой, и сильной,
Пусть беды уходят с дороги в бессилии.
Пусть сбудется все, что ты хочешь сама.
Любви тебе, веры, надежды, добра!

Линиза.

Дорогую Людмилу Петровну Ярцеву поздравляем с юбилеем!

Прекрасный возраст - 55,
Жизнь начинается опять.
Так жить желаем, как царица,
Ни в чем себя не ущемлять!
Чудесных внуков воспитать,
На море часто отдыхать.
И выглядеть всегда прекрасно,
Вот как сейчас - на цифру «5»!

Родные, сын, сноха, внук, брат и подруги.

Дорогую Зульфию Рамилевну Ягудину поздравляем с юбилеем!

Дни бегут, как ветер, без оглядки,
Светит солнце и метут снега,
Только знаешь, на любом десятке
Ты для нас все так же дорога.
Всем нужна, никем не заменима,
Любим очень-очень мы тебя.
Пусть печали пронесутся мимо -
Будь здорова, береги себя!

Сватья Муканаевы, Ринат, Аниса, с. Зубочистка Вторая.

Поздравляем с юбилейным днем рождения Гаугарию Табульдину!

Пусть жизнь подарит солнечное счастье,
И нежность, и сердечное тепло,
Пусть улыбаться хочется почаще
И будет на душе всегда светло!
Пускай удача в двери постучится,
За нею следом пусть успех придет
И все, что только в снах прекрасных снится,
Скорее наяву произойдет!

Одноклассники, с. Чесноковка.

Поздравляем уважаемую Фариду Сиразетдинову с днем рождения!

Дорогая, с днем рожденья!
Мы желаем настроенья -
Лишь отличного всегда,
И здоровья на года.
Счастьем пусть горят глаза,
И ведет тебя стезя
Вопреки любым помехам
Лишь к удаче и успехам!

Коллеги из Мустаевской больницы.

Поздравляю с юбилеем заведующую неврологическим отделением железнодорожной больницы Любовь Алексеевну Макарову!

Желаю здоровья, весеннего настроения!
Проблем нулевых, достижений громадных,
Диагнозов точных, прогнозов отрадных!

Коллега Надежда Васильевна Смирнова.

Поздравляем с юбилеем нашу дорогую Светлану Анатольевну Холошевскую!

Милая, нежная, светлая, чистая,
Пусть в этот день, когда ты родилась,
Счастье тебе улыбнется лучистое,
Бед и печалей минует напасть.
Пусть никогда, никогда не кончается
Вера твоя в наступленье весны,
Пусть все мечты и надежды сбываются,
Явью становятся сказки и сны!

Муж, мама, брат, сноха, сын и коллеги из Мустаевской СОШ.

Дорогую, уважаемую А. Д. Рослякову поздравляем с 80-летием!

Всю жизнь Вы жили честно и достойно
И есть Вам чем гордиться в юбилей!
И Вы сегодня от души довольны,
Что собралось здесь множество друзей!
И пусть года идут, их не воротишь,
Пусть время мчится быстрою стрелой...
Желаем Вам копить года, как роскошь,
И оставаться молодой душой!

Литературно-досуговый клуб «Собеседник», с. Краснохолм.

Дорогую и любимую жену, маму, бабушку Фаизу Абдулловну Аблязову поздравляем с днем рождения!

Тебе сегодня в день рожденья
Хотим мы счастья пожелать,
Удачи, радости, успеха,
Здоровой быть, беды не знать,
Преграды в жизни и помехи
Легко и быстро устранять,
Побольше смеха, меньше грусти -
И никогда не унывать!

Муж, дети, внуки, с. Зубочистка Вторая.

Дорогую коллегу Альфию Габдуллатовну Мулюкову поздравляем с днем рождения!

Тебя все знают милой, нежной,
Хотя ты можешь и вспылить.
Хотим мы пожелать тебе
Лишь только радости в судьбе,
Чтоб не один десяток лет
Несла другим тепло и свет.
Ты проще к жизни относись.
Мечтай, работай, веселись!

Коллектив Мустаевской больницы.

Дорогую и любимую подругу и друга семьи Кушову Гульнару Равиловну поздравляем с днем рождения!

Пусть радуют сюрпризы,
Улыбки и цветы
И поскорее в жизни
Исполнятся мечты!
Пусть каждый день приходит,
Чтоб счастье подарить,
И в жизни будет повод
Всегда счастливой быть!

Ринат, Аниса.

Спрашивайте газету «Оренбургская сударыня» в магазинах «Магнит», «Ринг»

Дорогую, любимую доченьку, сестренку, внучку Анастасию Николаевну Федечко поздравляем с 16-летием!

Поздравляем с днем рожденья!
Яркой будь, как маков цвет.
Заводного настроения,
Нескончаемых побед,
Много рыцарей прекрасных,
И признаний, и стихов,
Ведь 16 - это сказка.
Будь счастливой, верь в любовь!

Мама, бабушка, брат, с. Краснохолм.

Поздравляем дорогую и всеми уважаемую Надежду Владимировну Косенкову!

В коллективе нашем славном отмечает день рожденья
Человек наш самый старший, самый главный.
Ох, сколько пролетело чудных весен!
Наступает в жизни осень с благодатностью своей,
Но годы все ж свое берут:
Заколет там, заколет тут,
А рядом с тобой оптимист,
Который всегда поддержит.
Спасибо тебе, Надя, за помощь
Всем своим знакомым, близким и родным,
С душой для всех всегда открытой
Всегда быть тебе здоровой и никем не забытой!

Твои подруги, с. Каменноозерное.

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.

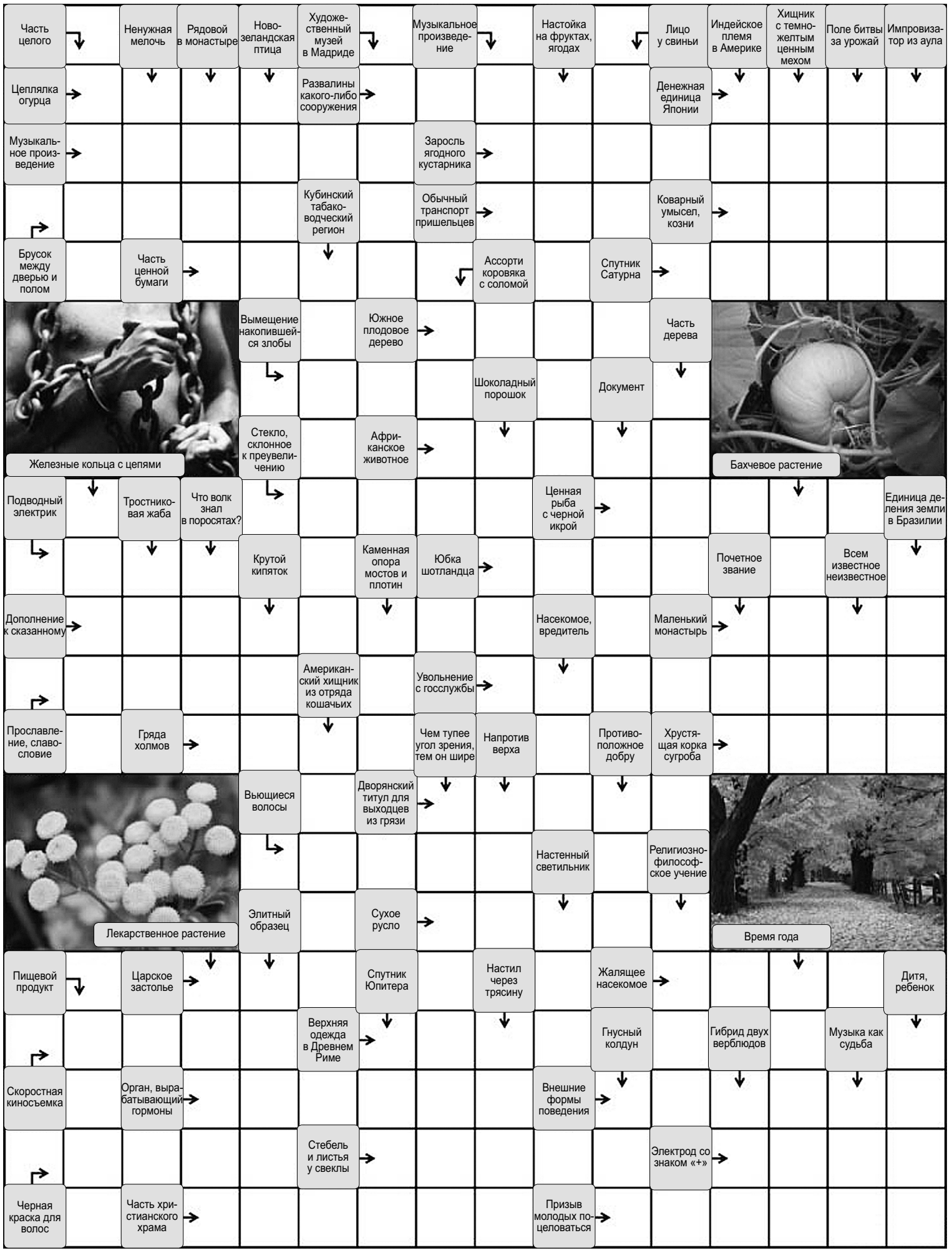
Телефон для справок 77-68-42.

Поздравляем с юбилеем дорогую и любимую племянницу Анастасию Николаевну Конобееву!

Есть в мире много пожеланий,
Их всех не перечесть.
Тебя мы просто поздравляем,
Любим такой, какая есть!
Ты заслужила в жизни радость
На много дней уже вперед.
Так будь же счастлива, здорова
И каждый день, и каждый год!

С уважением, семья Нагаевых, с. Каменноозерное.

Ваша реклама в нашей газете 77-68-42



ХА! ХА! ХА!

- Ходил сдавать экзамен?
- Ходил.
- А какой билет вытянул?
- Военный...

* * *

- И вы по-прежнему считаете, что кошки живут у вас, а не наоборот?

* * *

- Люся, ты в эту пятницу до скольки будешь занята?
- В эту пятницу я занята до понедельника.

* * *

Сын протягивает маме дневник:
- Главное, что мы все здоровы, правда, мам?

* * *

Женщина звонит диетологу:
- Помогите! У меня лишний вес.
- Почему вы так решили?
- Купила сегодня говорящие весы, взвесилась на них.
- И что же они вам сказали?
- Они сказали: «По одному, пожалуйста».

* * *

Приносит муж домой только что купленный телевизор. На упаковке нарисованы разные знаки. Жена:
- А зачем на упаковке нарисована рюмка?
- Это значит, что покупку нужно обязательно обмыть.

* * *

В парке на лавочке сидят двое влюбленных. Вдруг парень замечает, что какой-то мужчина подает его девушке загадочные знаки:
- Что вам нужно? - возмущается парень. - Идите отсюда.
- Да я пошел бы, но ключи от квартиры у жены.

* * *

Проверяющий на рынке:
- У вас есть документы на эту рыбу?
- А что вам надо, свидетельство о смерти?

Ответы на сканворд из №15:

По горизонтали: Сатира. Олимп. Скрип. Аре. Рельс. Агора. Пенка. Петух. Холст. Рапа. Апаш. Мускат. Кофр. Кучер. Безобразие. Арибалл. Аромат. Аликанте. Бра. Осока. Кенаф. Портки. Лоток. Тур. Тренога. Шарада. Лото. Рана. Стыд. Папуас. Кнут. Беда. Сосна. Лилль. Клоун. Дека. Прихожая. Привкус. Миаз. Серп. Эссе. Ильм. Иго. Адепт. Указ. Ант. Корж. Скала. Пируэт. Тилос. Авиатор. Алиготе. Сорго. Чапаев. Дижон. Адмирал. Аботени.

По вертикали: Аапа. Улар. Арбитр. Луксор. Трепач. Рапира. Илька. Иена. Анклав. Малага. Мрамор. Дань. Завод. Марабу. Растра. Дуэт. Слиток. Стресс. Апачи. Колпак. Кит. Санитар. Лье. Абака. Улыбка. Тропа. Чистотел. Продел. Урал. Злак. Допинг. Опахало. Ленто. Аура. Октава. Блин. Низ. Соха. Калебас. Партидо. Крошка. Афон. Покос. Джигит. Трал. Озон. Тонус. Желе. Ложе. Сафи. Трог. Ангар. Протон. Пат. Реле. Касса. Япет. Сени.

Астрологический прогноз с 26 апреля по 2 мая

Овен

На этой неделе звезды советуют вам умерить амбиции и сосредоточиться на решении материальных проблем. Прислушайтесь к критике в свой адрес. Вероятно, есть повод для самосовершенствования.

Телец

В этот период вам не рекомендуется оставаться в одиночестве. Возрастает вероятность депрессий. Возможно ухудшение самочувствия, что неблагоприятно отразится на уровне работоспособности.

Близнецы

Усталость и раздражительность станут вашими спутниками дома и на работе. Вывести из себя может каждая мелочь. Старайтесь не срываться на близких людях. Порадует и добавит оптимизма встреча со старинным другом.

Рак

Вы можете столкнуться с необходимостью найти компромисс между работой и домом. Неделя располагает к долгосрочному планированию - все, что вы задумаете, обязательно исполнится в дальнейшем.

Лев

Обстоятельства будут постоянно подталкивать вас учиться чему-то новому. Поскольку события развиваются довольно стремительно, то делать это придется чуть ли не на ходу. Будет сложно, но вы справитесь.

Дева

У вас эта неделя, скорее всего, будет связана с активизацией любовных отношений. Не торопите события. Прислушивайтесь к советам, которые будут давать друзья. Они, как вы потом сами поймете, окажутся правы.

Весы

Это не самое лучшее время для налаживания отношений с партнером по браку. Не впутывайте в свое личное родственников - это только усугубит ситуацию. В этот период появится шанс для интересного знакомства.

Скорпион

В любых делах отдайте пальму первенства своему партнеру по браку и следуйте в русле его инициатив. Быть ведомым в некоторых случаях не так уж и плохо, а сейчас как раз именно такая ситуация.

Стрелец

Стрельцам звезды советуют сосредоточиться на решении материальных проблем. Наверняка у вас накопилось много нерешенных бытовых дел, которые вы постоянно откладывали. Сейчас настало время разобраться .

Козерог

Для вас эта неделя станет временем творческого подъема и свершений. Потребность во внимании будет доминирующей. Весьма значимой станет сфера любовных отношений. Избегайте конфликтов.

Водолей

Звезды советуют вам целиком и полностью сосредоточиться на своей семье. Отношения с близким в этот период будут складываться великолепно. Между тем неблагоприятное время для новых знакомств.

Рыбы

Вам рекомендуется больше времени проводить в общении с людьми. Вы почувствуете себя востребованными. Но это не лучший период для решения материальных вопросов. Воздержитесь от дорогих приобретений.

В узком семейном кругу

Представьте себе немолодую солидную пару, решившую сочетаться браком. Жених Виктор Кузьмич - владелец авторемонтной мастерской. Невеста Тамара Петровна - кандидат педагогических наук. Обоим за шестьдесят. Оба любят рыбалку, классическую музыку и хорошие книги.

Тамара Петровна - многолетняя вдова, а Виктор Кузьмич - отец-одиночка. Мать его единственного сына сбежала в самом начале их совместной жизни, забыв оставить свой новый адрес. Виктор Кузьмич посвятил свою жизнь любимой работе и воспитанию ребенка. Не до женитьбы было, хотя как-то мужчина признался, что боялся привести сыну мачеху. Сейчас его Олег - успешный и уважаемый хирург.

Сын Тамары Петровны, Сергей, продолжил семейную традицию. Он преподает в университете.

Случайно встретившись на дне рождения у кого-то из друзей, Тамара Петровна и Виктор Кузьмич прониклись друг к другу такой глубокой симпатией, что не стали скрывать своих отношений. Сыновья вместе с женами порадовались за родителей. Сводные братья и снохи очень быстро нашли общий язык и стали с удовольствием проводить свободное время вместе.

ПРИЯТНЫЕ ХЛОПОТЫ

В один прекрасный день Олег с известной долей юмора задал отцу вопрос:

- Слышь, батя, а почему ты не женишься на Тамаре Петровне? Хватит ей голову морочить. Засиделся ты у нас в холостяках!

- Да я, э-э-э, вроде того, совсем не против… гм… вот только не знаю, с чего начать, - беспомощно развел руками Виктор Кузьмич.

- Купи своей даме красивое колечко. На следующей неделе у нашей Ляльки день рождения. Мы уже решили отмечать его вместе. Соберемся, ты нальешь всем шампанского и, как настоящий джентльмен, попросишь у Тамары Петровны руку и сердце.

Процедура сватовства прошла без сучка и задоринки. Лялька, трехлетняя дочка Олега, была в восторге от такой новости. Мама пообещала ей по поводу свадьбы деда купить роскошное платье, как у принцессы из мультика про спящую красавицу! Свадьбу решили отмечать в узком семейном кругу. От ресторана пришлось отказаться: у Виктора Кузьмича неожиданно проснулась застарелая язва желудка.

За день до церемонии бракосочетания Тамаре Петровне позвонила племянница Валя, которая еще в конце 90-х годов занялась фермерством и переехала жить в деревню.

- Тетечка, дорогая! - радостно кричала Валентина в трубку. - Как мы за тебя рады! Мы с Санькой обязательно приедем вас поздравить! Санька уже поросенка заколол, бутыль самогонки сунул в багажник!.. Что? Какие хлопоты? Не каждый день ты замуж выходишь! Сама приеду, увидишь, как я смотрюсь за рулем!

ПРАЗДНИЧНАЯ СУЕТА

Как ни крути, а свадьба - дело волнительное. И неважно, сколько лет невесте - шестнадцать или шестьдесят пять! Потому утро перед поездкой в загс Тамара Петровна помнила плохо. Под ногами все время вертелась Лялька в новом платье. Сергей и Олег непонятно зачем тысячу раз выбегали на улицу, громко хлопая дверьми. А Виктор Кузьмич трагическим голосом сообщил, что на въезде в город племянница с мужем попали в пробку, потому он посоветовал Валентине ехать прямо в загс.

На ступеньках Дворца торжеств веселилась шумная компания изрядно подвыпивших граждан. Они азартно кричали «Горько!», разливали всем подряд шампанское в пластиковые стаканчики и нестройным хором пытались затянуть «Хас-Булат удалой». Подхватив свою полуобморочную невесту под руку, Виктор Кузьмич попытался зайти в помещение. В этот момент к зданию подкатил огромный джип, заляпанный по самую крышу рыжей глиной. Из машины выскочила веселая румяная женщина в джинсовом комбинезоне и, растолкав свадебную массовку, с криками «Дорогие мои! Поздравляю! Желаю счастья!» кинулась на шею Тамаре Петровне. Бесцеремонно перецеловав новых и старых родственников, Валентина сфотографировалась с Лялькой на руках, заставила мужа выгрузить из багажника подарки и громко сообщила всем присутствующим, что вынуждена немедленно возвращаться назад в деревню, поскольку у нее должна отелиться корова.

Пока пристраивали поросенка и самогонку в багажник машины Олега, Валентина вручила тетушке конверт и шепотом посоветовала потратить эти 10 000 рублей на подарок супругу.

- Мужиков баловать нужно! - сказала племянница тоном, не допускающим возражений.

Тамара Петровна, почувствовав, что от свадебной суеты начинает терять голову, машинально сунула конверт к себе в сумочку.

РАЗОЧАРОВАНИЕ

Церемония бракосочетания прошла по всем правилам, с маршем Мендельсона, роскошным букетом роз и обменом кольцами. Чтобы освободить руки, Тамара отдала свою сумочку на хранение жене Олега. Дома молодоженов ждал накрытый заботливыми детьми стол. Закончив трапезу и быстро вымыв посуду, гости тактично удалились. Виктор Кузьмич пошел в душ, а Тамара Петровна полезла в сумочку, чтобы выложить из нее телефон, косметичку и ключи. Приятными оказались более двадцати сообщений с трогательными поздравлениями от друзей и сослуживцев. А на дне лежал Валин конверт, о котором невеста совершенно забыла.

Повертев незапечатанный конверт в руках, она решила вытащить купюры и переложить их в кошелек. Легонько тряхнув белоснежный пакетик, Тамара Петровна застыла в недоумении. Конверт был пуст! Растерянно повертев его в руках, она зачем-то заглянула в сумочку в надежде, что деньги завалились за шелковую подкладку. Когда Виктор Кузьмич вышел из душа, энергично вытирая махровым полотенцем мокрые волосы, он застал жену в замешательстве.

- Что-то случилось, родная?

Выслушав взволнованный рассказ, Виктор Кузьмич сам заглянул в конверт, тщательно прощупал подкладку сумки и зачем-то вывалил содержимое косметички на стол. Денег не было!

- А ты точно помнишь, что отдавала сумочку моей снохе Веронике? - строго глядя на Тамару, спросил Виктор Кузьмич.

- Ну да… - пробормотала Тамара и покраснела. Она и представить не могла, что жена Олега вот так просто залезла к ней в сумку и вытащила деньги! Зачем ей это?

- Думаю, нужно завтра спросить у Вероники, - вздохнув, сказал Виктор. - Вдруг она случайно отдала твою сумочку Ляльке?

- Боже упаси! Ты в своем уме? Лялечка чудесная, умненькая девочка, наше солнышко! Я запрещаю вообще говорить об этом! Пусть все останется между нами, как будто и не было этих денег. Все, закрыли тему!

- Ладно, - Виктор Кузьмич устало кивнул головой, - странная история получилась! Ты ложись, а я пойду на балкон покурю.

- Витюша, - взмолилась расстроенная Тамара Петровна, - тебе нельзя, у тебя же язва…

Они стояли на балконе, облокотившись о перила. Оба делали вид, что рассматривают ночное, густо усыпанное звездами небо. Праздник был безнадежно испорчен.

ОТКРОВЕНИЕ ПЛЕМЯННИЦЫ

Мобильный телефон запиликал неожиданно для молодоженов. Время уже перевалило за полночь.

- О господи, кто это? - неприятно удивилась Тамара Петровна и, взглянув на номер, тихо охнула. - Валечка? Что-то случилось?

- Тетя Томочк-а-а! - запричитала родственница из деревни. - Я так перед вами виновата-а! Прямо и не знаю, как сказа-а-а-ть…

- Говори, как есть! - строго сказал Виктор Кузьмич, забирая у жены трубку.

- Когда к вам собирались… это… мужу говорю: вот тебе конверт, положи сюда тетушке денежку! Ну а он сунул конверт в один карман, а деньги в другой… Я не проверила, забрала его и подарила вам. Только сейчас выяснили, что деньги у Санька в кармане остали-иииись! Так стыдно! Господи, что вы обо мне… о нас подумали?

- Валентина! - улыбнулся Виктор Кузьмич. - Почему ты такого плохого обо мне мнения?

- Я? - опешила Валентина.

- У меня сегодня, к твоему сведению, первая брачная ночь. Неужели я похож на старого, выжившего из ума старикашку, который, вместо того, чтобы голубить свою жену, будет ночью лазить по конвертам и считать купюры? Успокойся, дорогая. Надеюсь, с коровой все в порядке? Ага… Ну и слава богу!

- Вот видишь, с коровой все в порядке! - усмехнулся Виктор Кузьмич, возвращая жене телефон. В его глазах заплясали веселые чертики...

Галина СТРОГАНОВА, г. Сорочинск.

ТАКАЯ ЖИЗНЬ

Видно, не судьба...

Говорят, что свою судьбу каждый человек строит сам. Так ли это или нет, поможет понять история Ларисы.

Лариса росла в семье военного. Отец вернулся домой с фронта незадолго до Победы из-за болезни. Лекарств не было, мать поднимала его на ноги как могла. Готовила настойки и снадобья разные, и все-таки поборола недуг, вернула мужа к жизни. Он возвратился на службу, получал паек и ткань на пошив формы. А мать из нее троим ребятишкам наряды нашивала. Так что на фоне своих подруг, у которых отцы с войны не вернулись, Лариса выглядела очень обеспеченной и благополучной. Многие девчонки ей завидовали. Но она не была гордячкой и щедро делилась всем, что имела. Скромная, тихая девушка с неброской внешностью и в школе особыми успехами не выделялась. А в 8-м классе вдруг преобразилась, из гадкого утенка в грациозного лебедя превратилась. На Ларису стали заглядываться мальчишки, любовные записки подкидывали, но она оставалась неприступной.

К своему первому новогоднему балу Лариса готовилась очень тщательно. Сама сшила костюм Снегурочки, даже косу толстую раздобыла, так как свои волосы были тонкие и редкие. И заняла в конкурсе костюмов первое место. Хороший приз получила.

Счастье переполняло сердце девушки, а тут еще зазвучала мелодия вальса. Лариса стояла, как завороженная, когда перед ней словно из-под земли появился черноглазый красивый парень с пышной шевелюрой. Он протянул руку и пригласил Ларису на танец. Казалось, что земля уплывала из-под ног. Девушка порхала по залу и чувствовала себя настоящей принцессой. С того момента она и потеряла покой и сон. И все время думала только о новой встрече со своим героем. Парня звали Николай. Он учился в 10-м классе в другой школе. И вскоре пригласил Ларису к себе на праздничный вечер. Снова танцы и музыка. Снова - ощущение счастья! После окончания этого вечера Николай проводил Ларису до дома. Они договорились о встрече через две недели. Но судьба распорядилась иначе.

Отца Ларисы, который продолжал служить, срочно перевели в другой город. Все случилось настолько быстро и неожиданно, что девушка даже не успела предупредить любимого.

Уже потом подружки написали, что после окончания школы Николай поступил учиться в Оренбургский медицинский институт. И вопрос о будущем Ларисы решился сам собой. Через два года после получения аттестата она вернулась в Оренбург и тоже поступила в мединститут. Николай к тому времени перешел на третий курс. При встречах он был холоден и сдержан, ни о чем не расспрашивал, а Ларисе девичья гордость не позволяла подойти и заговорить первой, рассказать об обстоятельствах отъезда, о своей любви…

По ночам она плакала в подушку и страдала, а днем тоже была гордой и заносчивой. Когда Николай окончил вуз и выпустился, Лариса немного успокоилась, начала встречаться с сокурсником, но забыть свою первую любовь так и не смогла. Через несколько лет после окончания института Лариса узнала, что он женился на своей однокласснице. Она тоже вышла замуж. И вот однажды, выбирая товары для своего первенца, столкнулась с Николаем в магазине.

Земля снова поплыла из-под ног. Николай подошел и заговорил в этот раз, рассказал о себе, о том, что у него растет дочка. А потом вдруг неожиданно спросил, смогла бы Лариса выйти за него замуж или нет. Горечь и обида захлестнули сердце женщины. Почему он не задал этот вопрос перед тем, как сделал предложение другой? Самолюбие и гордость заставили ее сказать: «Нет!» . Она почти выкрикнула это слово. А Николай спокойно произнес: «Я знал это. Потому и женился на другой!» И ушел. Лариса тоже пошла к мужу, который ждал ее на улице. А в глазах стояли слезы. Почему судьба оказалась так жестока к влюбленным? Или они сами виноваты? Она не смогла переступить через свою гордость, а он не справился со своей нерешительностью…

Анна, г. Оренбург.

Чтобы жизнь была в радость...

Депрессию называют чумой XXI века. Сравнение со страшной эпидемией возникло не на пустом месте. По прогнозам медиков, к 2020 году депрессия выйдет на первое место среди заболеваний, обогнав даже грипп, простуду и сердечно-сосудистые болезни.

Депрессия - не просто плохое настроение. Человеку свойственно испытывать отрицательные эмоции: грусть, уныние, переживания, печаль, злобу. Нельзя всегда радоваться. В природе - сезоны, а у человека меняются эмоции. Это и называется жизнью. В целом же, несмотря на колебания настроения, общий фон остается на среднем уровне, который и считается нормой. Депрессивное состояние отличается от проявления отрицательных эмоций длительностью. Как правило, врачи ставят диагноз «депрессия», если подавленное настроение сохраняется более двух недель.

В такие моменты человек теряет надежду и веру в будущее. В норме, даже в минуты отчаяния, люди понимают, что это состояние пройдет и все будет хорошо. В депрессии человек не видит просвета. Он уверен, что его проблемы останутся с ним навсегда.

И это не проявление человеческой слабости. Это болезнь, требующая вмешательства специалиста. Общепризнано, что депрессия у женщин встречается чаще, чем у мужчин. Врачи связывают это с гормональным фоном женщин. Возможно, так оно и есть. Только всегда нужно учитывать, что мужчинам свойственно скрывать депрессивные проявления агрессией, «заливать проблемы» алкоголем или залечивать душевные раны случайными связями.

СИГНАЛЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Общепринятыми являются три признака депрессии: низкий общий фон настроения, апатия, потеря интереса к жизни и слабая двигательная активность.

Как правило, заболевание начинается с отрицания. Не хочу выполнять работу, общаться, заниматься домом и семьей, кушать, спать, отдыхать, гулять... Окружающий мир становится неинтересным. Душу заполняют страх, тревога, неуверенность в будущем, озлобленность, апатия.

Со временем «не хочу» сменяется немощным состоянием «не могу». Человек действительно не может делать многие привычные вещи: есть, гулять, работать, общаться. На все это нет сил, не хватает навыков или желания.

Жизнь превращается в череду подвигов, которая требует колоссальных затрат энергии. Утренний подъем, завтрак, домашние дела - для выполнения приходится затрачивать невероятные усилия. Становится трудно быть матерью и женой, отцом и мужем, хорошим сотрудником. Круг замыкается.

ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

Основная причина депрессии - стрессы. Мелкие и крупные потрясения у каждого случаются постоянно. И никто никогда не знает, какая именно ситуация окажется каплей, переполняющей чашу терпения.

Конечно, бывают глобальные проблемы, которые вызывают депрессию своей безысходностью: смерть близкого человека, одиночество, разрыв с любимым, распад семьи, потеря работы, несбывшиеся планы, выявление страшной болезни. Многие из них вполне объяснимы и их глубина может быть настолько велика, что требуется помощь специалиста. Так же, как при лечении любого серьезного заболевания. Нельзя надеяться на время. В этом случае оно играет против, т. к. с каждым днем депрессия будет лишь углубляться.

О лечении можно говорить много. Оно зависит от разных показателей: возраста, причины, соматического состояния. Самое главное, нужно помнить, что терапию должен назначать врач.

ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ

Профилактика депрессии имеет важное значение для людей всех возрастных категорий. Избежать данного состояния можно, если постоянно помнить простые правила.

1. Свет! Вы никогда не задумывались о том, что депрессия в основном возникает в межсезонное время года? Особенно большой процент проявлений заболевания приходится на осень, когда световой день короткий. Свет не просто создает фон, он дает нам определенную энергию. Ситуации полумрака хороши перед сном, в остальное время света должно быть много, и на работе, и дома. Не ленитесь в обеденный перерыв прогуливаться по улице. В выходные дни старайтесь больше бывать на воздухе. Помните, что каким бы унылым и тусклым ни был день, он наполнен солнечным светом, в котором нуждается организм.

2. Правильное питание! При первых признаках депрессии ешьте что-то вкусное и полезное. Поскольку организм нуждается в тепле, ему нужны дополнительные калории. Но это вовсе не означает, что можно расслабиться и позволить себе пищу без ограничений. Просто нужно уметь себя баловать чем-то очень приятным и вкусным.

Нельзя забывать об овощах и фруктах, а также о продуктах, богатых кальцием, железом, магнием и т. д. Очень полезны витамины А и С.

3. Движение! Активность вызывает выброс в кровь особых веществ: эндорфинов, которые называют гормонами счастья. Человек обычно ленится получать этот гормон, хотя всего несколько минут утренней гимнастики дарят заряд позитива на целый день. Полезно двигаться и в течение дня, гулять, заниматься спортом. Все это подарит не только хорошее настроение, но и здоровье, и отличную фигуру.

4. Бодрость! Поддерживать организм можно различными природными стимуляторами: травяными чаями, бальзамами, отваром шиповника и др. Многие для того, чтобы взбодриться, используют чай и кофе. Эти напитки действительно могут тонизировать, главное, не злоупотреблять ими. Выработку серотонина вызывает шоколад, а внутреннее тепло может поддержать имбирь.

5. Прекрасные образы! Старайтесь, чтобы вокруг все было прекрасно: природа, обстановка, люди. На рабочем столе должен быть порядок. Вещи пусть радуют глаз. Чаще нужно ходить по музеям, выставкам, слушать приятную музыку. Можно использовать и цветотерапию. В холодное время года, например, нужно чаще использовать красный цвет. Желтый и оранжевый усиливают энергию. Синий вызывает комфорт и успокоение.

6. Общение! Общайтесь с родными, близкими, друзьями, с теми, кто вам приятен.

7. Планы! Отношение к будущему должно быть запланированным. Хобби, покупка одежды и украшений, походы в салоны красоты, занятия спортом, визиты к родственникам. Пусть желания будут запланированными, долгожданными и исполненными. Доставляйте себе удовольствие и депрессия не победит никогда!

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

Фотоконкурс для одноклассников!

Уважаемые читатели! Приглашаем вас к участию в конкурсе фотографий «Одноклассники». Присылайте снимки, на которых рядом с вами школьные друзья. Фото может быть сделано на уроке, на перемене, на вечере встречи выпускников, на каком-либо другом мероприятии или просто на природе. Мы принимаем снимки, выполненные как вчера, так и много лет назад. Главное, чтобы они были оригинальными и хорошего качества. Вперед, одноклассники! Итоги будут подведены 25 мая 2017 года.

Ждем ваших работ по электронному адресу orsud@yandex.ru или по почте: 460000, г. Оренбург, ул. Володарского, 11. Не забывайте указывать свои фамилию, имя и место жительства. Фотографии от анонимов к участию в конкурсе не допускаются.

До страшной войны еще почти четыре года. Прислала Екатерина Немирюк, с. Городище.

Встреча выпускников Тугустемирской школы. И учитель с нами. Прислала Т. Н. Дегтярева, г. Оренбург.

Наш класс активно участвует в различных олимпиадах. Прислала Катя Орлова, с. Тоцкое.

Павловские лагеря. 4-й класс. 1947 год. Прислала В. В. Бухтоярова, г. Оренбург.

Наш выпуск - 2009. Прислала Раиса Котова, г. Оренбург.

Выпускной класс. 1968 год. Прислала А. А. Максимова, г. Оренбург.

Первоклассники 1974 года. Прислал П. И. Феоктистов, г. Оренбург.

«30 лет после окончания школы в 2017-м». Прислал Ришат Ильметов, с. Вторая Зубочистка.

«Встреча выпускников - 50 лет после окончания школы, 2015 год». Прислала Н. А. Злобина, с. Черноярово, Ташлинский р-он, Оренбургская область.

«Выпускники Черноотрожской школы-интерната, 1976 год, с. Черный Отрог». Прислал Нуржан Аршимбаев.

«Железнодорожное училище, выпуск 1961 года». Прислала Александра Карташова, г. Оренбург.

«Наш класс через 41 год после окончания». Прислала Л. И. Спиридонова, г. Оренбург.

4 605481 987152

УЧРЕДИТЕЛЬ/ИЗДАТЕЛЬ - ООО «Редакция газеты «Оренбургская сударыня».
Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Оренбургской области.
Регистрационный номер ПИ №ТУ56-00691.

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 8 п.л. Тираж 17 400 экз. Заказ №16/211.
Время подписания в печать по графику - 24 апреля в 23.00.
Фактическое время подписания в печать - 24 апреля в 23.00.