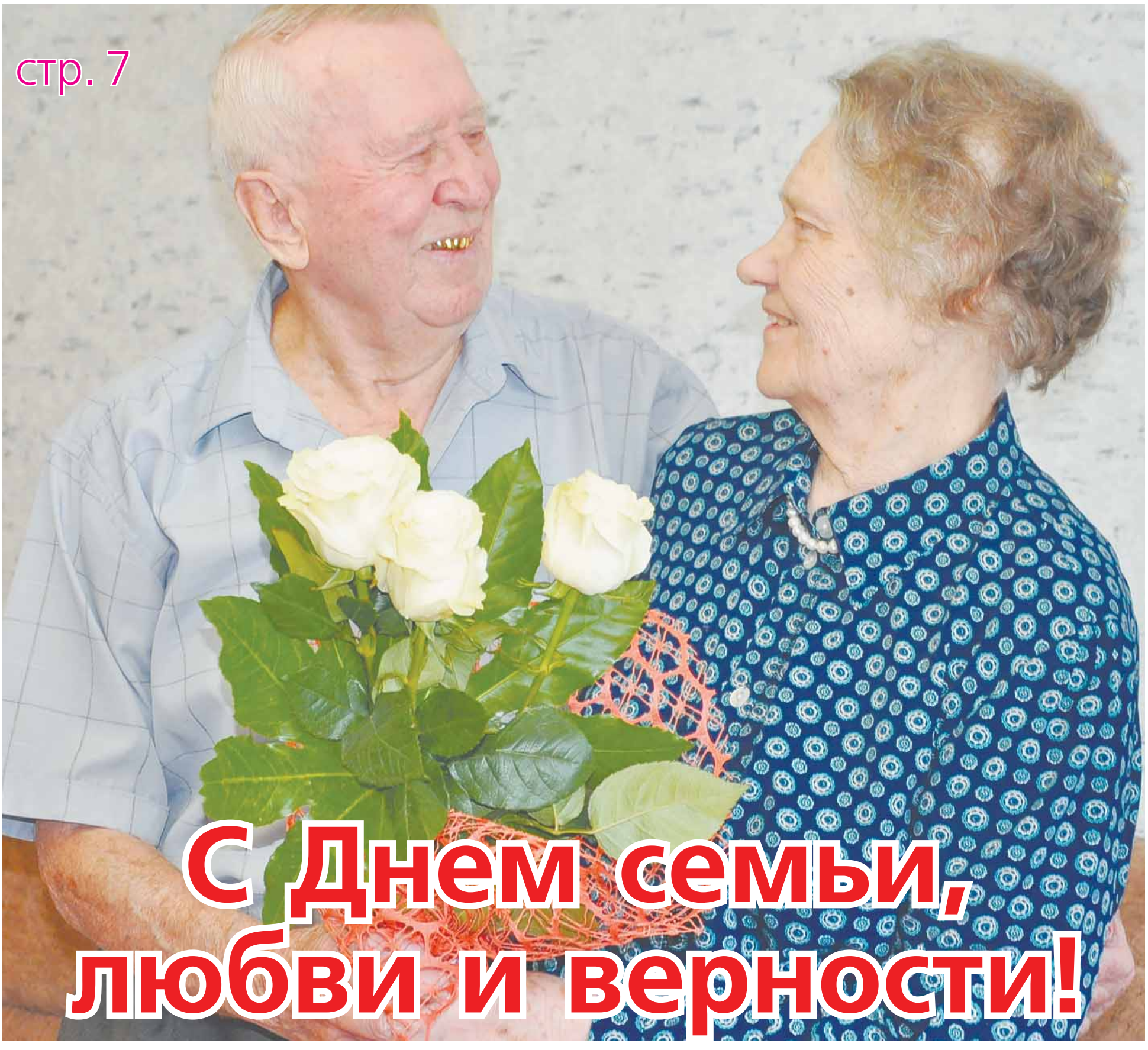
26 (1148) 04.07.2017

Оренбургская Сударыня

ЖЕНЩИНА, СЕМЬЯ, МАТЕРИНСТВО, ДЕТСТВО

стр. 7



С Днем семьи, любви и верности!

Телефон рекламной службы 77-68-42

ООО «Бюро финансовой помощи»

Внимание!

Выгодные условия именно для Вас!

Нужен КРЕДИТ? Есть решение!

Поможем:

- быстро получить КРЕДИТ
- объединить КРЕДИТЫ и платить меньше

Расчет по кредиту:

250 000 руб. — от 3 430 руб/мес.
400 000 руб. — от 5 487 руб./мес.
600 000 руб. — от 8 231 руб./мес.
1 000 000 руб. — от 13 718 руб./мес.

Звоните сейчас! 8 (3532) 48-20-24

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. Реклама.

№26 (1 148) 04.07.17 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

СТАТИСТИКА В ОРЕНБУРГЕ

Актов о рождении - 183:
мальчики - 103,
девочки - 80

Редкие имена:
Артур, Платон, Роберт, Лев, Надежда, Милена, Каролина

Популярные имена:
Тимур, Александр, Артем, Иван, Валерия, Полина, Виктория, Мария

Ребенок в семье:
первый - 84,
второй - 70,
третий - 22,
четвертый - 5

Отказных детей - нет

Актов по установлению отцовства - 16

Актов по усыновлению - нет

Актов о смерти - 135:
мужчин - 71,
женщин - 64

Средний возраст умерших - 68 лет:
мужчины - 65 лет,
женщины - 71 год

Браков - 113

Разводов - 54:
по решению суда - 44,
по обоюдному согласию - 10

СВОДКА

02 - 216
03 - 4 767
ДТП - 87

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

День недели	t воздуха (°С)	Характер
СР 05.07	+21...+34	
ЧТ 06.07	+21...+26	
ПТ 07.07	+16...+27	
СБ 08.07	+18...+28	
ВС 09.07	+13...+22	
ПН 10.07	+15...+20	
ВТ 11.07	+14...+22	

Что волнует садоводов?

Более 200 тысяч оренбуржцев проводят лето на дачных участках. Отдыхают, работают и… решают наболевшие проблемы садовых товариществ.

Ответы на самые острые вопросы садоводы ищут на общих конференциях. В этом году участие в мероприятии приняли более 500 человек.

Галина Королева - председатель правления садоводческого некоммерческого товарищества собственников недвижимости «Экспресс». Потому ее хозяйство не ограничивается забором собственного сада-огорода. В товариществе - около 800 дачных участков, не считая заброшенных. Одна из главных проблем этого сезона для садоводов - отсутствие пунктов охраны правопорядка. Буквально на днях дачникам пришлось вызывать полицию, чтобы сдать очередную группу любителей легкой наживы, уже третью с начала сезона. Лица без определенного места жительства проникали в дома и забирали еду из холодильников.

- Сотрудники полиции должны следить за порядком не только в городе, но и в дачных массивах. Ведь в обязанности наших сторожей входит лишь охрана имущества общего пользования, а бывают и шумные компании, нарушающие покой соседей, и драки, и грабежи. Особую опасность представляют заброшенные дачи, - рассказывает Галина Королева.

Не менее остро перед СНТ «Экспресс» стоит проблема вывоза мусора. В течение пяти последних лет отходы организованно отправлялись в Нежинку. Однако теперь свалки на территории этого населенного пункта признаны несанкционированными, потому приходится отвозить мусор на городскую свалку. Такие изменения повлекли за собой дополнительные расходы, которые не были запланированы заранее. В ближайшее время предстоит обсудить вопрос увеличения платы за вывоз мусора на общем собрании.

Требует внимания и содержание дачных дорог. Почти все они находятся на балансе города, однако средств на их поддержание в надлежащем состоянии в муниципальном бюджете нет. Приходится латать дыры в дорожном покрытии за счет дачников. А дыр немало. Особенно по направлению к тем улицам, где строятся капитальные дома для постоянного жительства. Тяжелые грузовые машины разбивают дороги за одно лето.

- Три миллиона, которые ежегодно закладываются в областной бюджет на решение дачных проблем, это - капля в море даже для одного Оренбурга. Что уж говорить обо всем регионе, - сетуют садоводы.

Председатель областного некоммерческого союза садоводов Галина Дроздова уверена, что многие проблемы, связанные с ремонтом дорог и обеспечением безопасности, нужно решать на законодательном уровне. В прошлом году садоводы Оренбуржья активно включились в обсуждение законопроекта о садоводстве, внесли свои предложения в виде наказов депутатам Госдумы. К сожалению, закон пока не принят. А проблемы у садоводов продолжают накапливаться.

Ирина ФООС.

ПРОИСШЕСТВИЯ

Фермер обвиняется в мошенничестве

В ходе прокурорской проверки в Оренбурге выявлен факт незаконного получения субсидии на развитие сельского хозяйства. Сельхозпредприятия заключили договор о купле-продаже свыше 1200 голов молодняка коров. Чтобы оплатить покупку, предприниматель взял в банке кредит в размере 50 млн руб, а потом получил субсидию на сумму более 5,6 млн руб для погашения части процентов по кредиту. В ходе проверки выяснилось, что фирма-продавец не располагала таким количеством животных, договор был заключен фиктивно, а значит, покупатель не имел права на субсидию.

Школьники пострадали от огня

В Орске четверо подростков поступили в больницу с ожогами лица и рук. В ходе следствия выяснилось, что несовершеннолетние приятели в отсутствие взрослых решили поджечь сжиженный газ для заправки зажигалок.
Это привело к травмам.

Должник покалечил пристава

Оренбуржец ответит перед судом за избиение гражданина, находящегося при исполнении служебных обязанностей.
Мужчина не подчинился законным требованиям судебного пристава и применил в отношении его физическую силу. Он пытался избить его палкой и зажал руку пристава между рулем и приборной панелью. Представитель власти получил травмы. Нарушителю закона грозит лишение свободы на срок до пяти лет.

Ангелина МАЛИНИНА.

ПРАВОСУДИЕ

За помощью – в суд

В Ленинский районный суд Оренбурга поступил иск от жителя дома, в котором в прошлом году прогремел мощный взрыв.

Истец требует признать его гражданские права нарушенными и выплатить ему материальную помощь. Ответчиками по делу выступают администрация Оренбурга и правительство Оренбургской области.

Заявитель утверждает, что обращался в администрацию города за выплатой единовременной помощи в связи с утратой имущества, однако получил отказ.

В иске заявлено взыскание материальной помощи на сумму 40 767 рублей. Разбирательство по делу начнется в ближайшее время.

Взрыв газа прогремел в многоэтажке на улице Алтайской в июне прошлого года, тогда пострадали несколько квартир на верхних этажах. Во исполнение требований федерального законодательства о праве на защиту жизни, здоровья и личного имущества вследствие возникновения чрезвычайных ситуаций администрацией Оренбурга и правительством Оренбургской области были приняты постановления об оказании единовременной помощи пострадавшим в связи с утратой имущества, осуществлением оплаты договоров найма жилья взамен утраченного при взрыве.

Инга ПРОХОРОВА.

ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

ПРИРОДНАЯ ЗАЩИТА ОТ ЦИСТИТА

По статистике, в межсезонье каждая 3-я женщина находится в зоне риска возникновения цистита[1]. Как защитить себя от цистита?

Андрей Васильев, доктор биологических наук, профессор ФИЦ питания и биотехнологий.

- Такой защитой могут стать растения, традиционно применяющиеся для поддержки здоровья почек и мочевыводящих путей, например, золототысячник, любисток и розмарин. Для здоровья почек эти растения ценны каждое в отдельности, но наибольший эффект достигается благодаря их синергичному (усиливающему друг друга) действию.

Так, **золототысячник** известен благодаря своему антибактериальному, противовоспалительному и мочегонному действию; и что особенно важно - он выводит излишки жидкости из организма, **не нарушая баланс минеральных веществ** (калийсберегающий эффект). **Любисток** способствует расширению сосудов почек, снимает спазмы и поддерживает здоровое состояние почечного эпителия. **Розмарин** оказывает противовоспалительное, дезинфицирующее и противосудорожное действие. Такое «природное трио» прекрасно зарекомендовало себя и уже несколько десятилетий успешно используется в Европе для защиты почек и мочевыводящих путей.

[1] http://uroproblems.ru/statyi/75/

НЕФРОСТЕН - ПРИРОДНОЕ «ТРИО» ДЛЯ ЗАЩИТЫ ПОЧЕК

Эвалар 25

В его составе - растения, традиционно применяемые для поддержки здоровья почек: **золототысячник, любисток и розмарин**.

Сочетание этих трав обладает эффектом синергии и способствует:
- поддержанию работы почек и мочевого пузыря;
- нормализации функционального состояния мочевыводящих путей.

GMP Гарантия качества

В 2 раза выгоднее аналога!

www.evalar.ru. Спрашивайте в аптеках, а также: ОренЛек 780-780, **Данафарм** 55-77-76 , **ОренЛек** 45-18-27.
«Линия здоровья «Эвалар»**: 8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

Сравнение цен приведено по данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2016 г.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760.
Реклама БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Староста – значит старший

Опыт Оренбуржья по работе сельских старост признан передовым в Госдуме РФ. Об особенностях этого общественного института читателям «ОС» рассказывает вице-губернатор Дмитрий Кулагин.

- Дмитрий Владимирович, когда началось становление института сельских старост в нашей области? Почему возникла такая необходимость?

- Институт сельских старост не является новшеством. Должностные лица, старшие, ответственные, главные по подъездам, которые осуществляли общественный контроль и координацию народных инициатив, были всегда, как в дореволюционный период, так во времена СССР. В годы перестройки эта практика была утрачена, потом в конце 90-х годов началось возрождение этой формы местного самоуправления. Необходимость была продиктована масштабной реформой, результатом которой стало укрупнение и объединение муниципалитетов. Институт сельских старост помог приблизить власть к населению и компенсировать отсутствие администраций в малых населенных пунктах.

- Как сельские старосты работают сегодня?

- В настоящее время работа института сельских старост в Оренбуржье отлажена и структурирована. Она осуществляется в соответствии с законом «О сельских старостах в Оренбургской области», принятым в нашем регионе в 2014 году. Сейчас старосты имеются практически во всех селах, удаленных на 10 и более километров от администрации сельского муниципального образования. Их общее количество сегодня составляет 515 человек. 372 человека осуществляют деятельность в соответствии с указом губернатора, 143 - на общественных началах.

- Кто может стать сельским старостой?

- Стать старостой может любой ответственный и энергичный житель села старше 18 лет. Однако, как показывает практика, чаще всего ими становятся уважаемые люди зрелого возраста, имеющие богатый жизненный и профессиональный опыт. Выбирают старосту односельчане путем голосования на общем собрании.

- Каковы полномочия старосты?

- Главное предназначение - содействие участию населения в осуществлении местного самоуправления, представление интересов жителей в решении конкретных проблем. Чаще всего старостам приходится заниматься решением вопросов, связанных с благоустройством территорий, пожарной безопасностью, профилактической работой, информированием глав поселений и района о событиях, происходящих на территории населенного пункта.

- В каких районах старосты работают наиболее активно?

- Хорошо налажена деятельность института старост в Красногвардейском, Сакмарском, Новоорском, Шарлыкском, Саракташском и многих других районах. Следует отметить, что заработная плата для старост не предусмотрена. Они выполняют свои обязанности на безвозмездной основе. Небольшую выплату получают лишь те народные избранники, которые осуществляют полномочия по указу губернатора. Но и у них деньги невелики - 2000 рублей в месяц на компенсацию транспортных расходов и затрат на связь. В реальности большинство сельских старост на местах и эти средства направляют на решение текущих проблем села. Годовые расходы на поддержание работы сельских старост в Оренбургской области составляют 10 миллионов рублей.

«Староста - это заводила, организатор, общественный контролер деятельности власти и барометр социального самочувствия граждан».

- Представители других регионов приезжают в Оренбуржье позаимствовать опыт?

- На всероссийское совещание в Саракташский район для ознакомления с опытом организации местного самоуправления в конце июня прибыли представители самых различных регионов: Марий Эл и Башкортостана, Якутии и Чувашии, Алтайского и Камчатского края, Тамбовской, Ульяновской, Московской, Нижегородской и других областей. Гостям был представлен опыт работы старост в селах Черноотрожского сельсовета. В этом муниципальном образовании, благодаря взаимодействию старост с населением и представителями власти, ремонтируются дороги, устанавливается уличное освещение, строятся мечети и храмы. Все это доказательство того, что наш регион движется в правильном направлении. Возможно, в ближайшем будущем старосты появятся в каждом селе, независимо от того, где оно находится. Сейчас рассматривается возможность создания фондов помощи в районах, которые будут содействовать старостам реализовывать социально значимые инициативы.

Подготовила Марина СЕНЧЕНКО.

ИЗ ЖИЗНИ ОБЛАСТИ

Оренбуржье помогает тушить пожары

Из Оренбурга в Бурятию вылетел самолет военно-транспортной авиации, оснащенный специальным оборудованием для тушения пожаров.

Более 30 тысяч гектаров тайги остаются охваченными огнем. Пожары полыхают в труднодоступных и отдаленных районах, ситуацию осложняет жаркая и ветреная погода.

Военные самолеты «Ил-76» не раз приходили на помощь огнеборцам. Военно-транспортную авиацию обычно задействуют в тушении крупных очагов пожара. Один борт может поднять в воздух более 40 тонн воды. Оренбургская авиация уже была задействована в тушении лесных пожаров в Приамурье. В 2015 году самолеты боролись с огнем в степях Новоорского района и в селе Васильевка Кувандыкского района.

Дома ремонтируют волонтеры

В Бузулуке стартовал новый сезон акции «Том Сойер Фест». Молодежь на безвозмездной основе приводит в порядок фасады старинных деревянных зданий.

Проект стартовал в прошлом году и получил поддержку власти, общества и социально ориентированного бизнеса. На прошлой неделе волонтеры начали восстанавливать фасад дома на улице Ленина, 15. Этот дом архитекторы и культурологи называют столицей деревянного модерна России.

Организаторы движения «Том Сойер Фест» сотрудничают с профессиональными архитекторами-реставраторами и уже получили проект с колеровками и с восстановлением утраченных деталей.

Необычная акция зародилась несколько лет назад в Самаре, где проблема сохранения старинных зданий стоит очень остро. Теперь волонтеры из соседнего региона активно помогают бузулучанам.

Аллея получила имя героя

Именем сотрудника полиции Евгения Никулина названа аллея в школе №11 г. Оренбурга.

Младший лейтенант Евгений Никулин погиб при исполнении служебных обязанностей, преследуя преступников.

Директор школы и ученики заверили полицейских, что будут старательно ухаживать за зелеными насаждениями.

План по призыву выполняется

На службу в армию уже отправились 1928 новобранцев из Оренбургской области. Весенний призыв вступил в финальную стадию.

По указу президента страны призывная кампания продлится до 15 июля. На данный момент в войска уже отправлены 76% солдат из Оренбуржья. Всего призыву подлежат 2 553 человека.

Особенностью этого года является призыв ребят, оканчивающих учебу. Делается все, чтобы юноши смогли получить образование и уйти в армию с дипломами на руках.

Детей принимает «Проталинка»

Отделение комплексной реабилитации детей-инвалидов реабилитационно-оздоровительного центра «Русь» преобразовано в самостоятельное учреждение - ГАУСОН «Реабилитационный центр «Проталинка».

Как самостоятельное юридическое лицо учреждение работает с 1 июня. Высокопрофессиональные сотрудники способны оказать и медицинскую, и реабилитационную помощь детям, нуждающимся в особой заботе и поддержке.

Инга ПРОХОРОВА.

ОПРОС

Что в жизни самое главное?

Опросы общественного мнения показывают, что более половины выпускников школ считают получение аттестатов главным событием в своей жизни. Мы попросили оренбуржцев рассказать о том, что для них является самым важным.

Людмила КИРИНА, бухгалтер аудиторско-бухгалтерской фирмы:

- В разные периоды жизни главным было разное. В детстве - любовь родителей и друзей. В юности - любовь одногруппников. Потом любовь к мужу, детям, работе, создание своей фирмы и любовь к клиентам. Сейчас - любовь к детям и внукам. В общем, самое главное - любовь и жажда жизни!

Александр МАКСИМОВ, охранник, г. Оренбург:

- Главное для меня - встреча с Учителем, от которого я узнал о нашем предназначении на Земле. Теперь необходимо выполнять свою миссию - помогать людям. И конечно, главное для меня - это моя семья - жена Ольга, дети Дарья, Федор, Егор. Они мой смысл жизни и счастье.

Людмила МИНОГИНА, сотрудник ВОИ, г. Орск:

- Главное в моей жизни - театр «Мельпомена», где мне помогли справиться с последствиями инсульта. Каждый день друзья заставляли меня вставать на ноги, и уже через полтора месяца я вышла на сцену сыграть наш отложенный спектакль. Ходила медленно, говорила плохо, но дебют состоялся.

Денис Служивый, водитель, г. Оренбург:

- Главное событие в жизни - рождение в День Победы. Я благодарен родителям за то, что дали мне жизнь 9 мая! Отец Иван Иванович и мама Валентина Степановна сейчас на пенсии. Я живу в Оренбурге, работаю в Москве, но при первой возможности еду к родителям в с. Покровка Соль-Илецкого района.

Инна ЕРОХИНА, помощник руководителя, г. Оренбург:

- Все в жизни важно! Каждый ее момент! Я каждый день счастлива оттого, что живу. Если задуматься, жизнь - отличная штука. А если не задумываться - еще лучше. Искренне надеюсь, что самое главное событие у меня впереди.

Подготовила Ксения КОРНИЛОВА.

№26 (1 148) 04.07.17 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

Оренбург охвачен спиннер-эпидемией

Первый месяц лета принес в областной центр моду на необычную игрушку. Дети и подростки буквально сметают с прилавков небольшие устройства с иностранным названием.

Татьяна Уждина на одной из торговых точек приобрела сразу три спиннера разного размера и цвета для своего девятилетнего сына Михаила. Женщина признается, что это приобретение уже далеко не первое, и предполагает, что не последнее.

- Ролик об игрушке я увидел в Интернете, потом попробовал крутить спиннер у друзей. И загорелся. Теперь мне хочется собрать целую коллекцию, - рассказывает Миша.

Ребенок пробует выполнять со спиннером нехитрые трюки: крутит его в руках, на лбу, на коленке, на асфальте, на скамейке.

Спиннеры - это треугольные, четырехугольные и пятиугольные игрушки, которые можно крутить на кончиках пальцев, благодаря подшипнику в центре. Вариаций популярной игрушки, представленных сегодня в торговых точках - десятки, а то и сотни. Спиннеры бывают большие и маленькие, легкие и тяжелые, а еще разноцветные, светящиеся в темноте и украшенные стразами… Цена на них варьируется от 100 до 1500 рублей. Продавцы отмечают, что товар разлетается как горячие пирожки.

- Это самый настоящий бум! Каждый день я продаю не менее 50 игрушек. Дети буквально выпрашивают спиннеры у мам и пап. Заставляют раскошелиться бабушек и дедушек, - рассказывает продавец одной из торговых точек Анна Дорохина.

В то время как дети скупают новую игрушку, специалисты спорят о ее пользе и вреде. Одни эксперты уверяют, что спиннер развивает мелкую моторику и избавляет ребенка от нервозности и стрессов. Другие считают, что игрушка скорее отвлекает, чем помогает сконцентрироваться.

Чудодейственные свойства спиннера пока еще никем не доказаны.

- Всеобщее помешательство на необычной игрушке сравнимо с некогда популярными тамагочи и тетрисом. Спрос на них рождает масштабная реклама, сарафанное радио и дань моде. О полезности говорить не берусь, возможно, кому-то эти игрушки и помогают успокоиться. Но они точно не являются лекарством от стресса и депрессий, - уверена психолог Ирина Якиманская.

Марина СЕНЧЕНКО.

РОДОМ ИЗ АМЕРИКИ

Изобретение спиннера приписывается жительнице американского штата Флорида. Четверть века назад женщина придумала и собственноручно смастерила игрушку для своей дочери. Девочка страдала миастенией - болезнью, при которой происходит быстрая утомляемость мышц.

Изобретательнице удалось продать несколько тысяч таких игрушек. Потом она запатентовала свое право на спиннер, но дальше этого дело не пошло, так как никто не захотел выпускать такие игрушки. Когда срок патента истек, а у автора не оказалось денег на его продление, многие производители «позаимствовали» идею.

ОПЫТ

Мама воспитывает звезду мирового подиума

У Дарины Гончаренко много планов на ближайшее будущее. В приоритете - учеба в первом классе лицея №8 и на отделении классической хореографии в Оренбургском государственном училище культуры, где талантливую девочку зачислили сразу во второй класс. А еще - участие в Неделе высокой моды и поездка в Милан.

Оренбурженка Наталья Гончаренко всегда знала, как будет воспитывать своего ребенка. И не отступала от спланированной еще в детстве модели ни на шаг. Результат очевиден. Семилетняя Дарина Гончаренко - известная во всем мире модель.

Секрет успеха маленькой звездочки на столичных и мировых подиумах знает лишь ее мама. Наталья и сама была активной девчонкой, принимала участие во всех школьных мероприятиях и праздниках, вот только заниматься в музыкальной школе категорически отказывалась. И твердо решила, что своим детям предоставит право самим выбирать увлечения и позволит заниматься тем, что действительно интересно.

Дарина обожала фотографироваться чуть ли не с рождения. Все родственники замечали, как меняется ребенок, увидев в руках мамы фотоаппарат, и как забавно позирует. В три годика девочка увидела рекламу театра моды «Галатея» и стала проситься в школу моделей. Такую крошку сначала и брать-то не хотели, опасались, что не справится с нагрузкой. Но все-таки согласились попробовать. И Дарина сделала свои первые шаги по подиуму.

После публикации фотографий в Интернете юной оренбургской модели стали поступать одно приглашение за другим, а мама старалась во всем поддерживать дочку. Неделя высокой моды «Мерседес Бенц», Неделя высокой моды в рамках «Эстет», международный конкурс Fashion Star-2017, фотосессии в журналах Fashion book, Kids Club, Best kids model, SuperMama, TrendyKidsMagazine... А совсем недавно Дарину, ее маму и бабушку пригласил в гости редактор модного рижского журнала и доверил маленькой оренбурженке открывать показы в Риге и Стокгольме. Дарина Гончаренко вошла в число 10 лучших моделей и получила корону и диплом. Однако девочка и ее мама уверены, что это только начало большой карьеры. Ведь они обе не жалеют на исполнение мечты ни времени ни сил.

Все свое свободное и несвободное время мама Наталья посвящает Дарине. За последний год ей даже несколько раз приходилось брать отпуск за свой счет, чтобы сопровождать юную звездочку на показы и мероприятия.

Следует отметить, что модельным бизнесом интересы Дарины Гончаренко не ограничиваются. Девочка блестяще играет в шахматы, успешно изучает информатику, танцует и посещает кружок «Юный изобретатель». Ее день расписан буквально по минутам. А если вдруг выпадает выходной час, мама с дочкой мчатся в конно-спортивную школу и берут уроки верховой езды или снимают собственную передачу «Время детства», в рамках которой Дарина берет интервью у известных людей Оренбурга. Девочка уже побывала в гостях у фотографа Дениса Насаева, телеведущей Юлианы Третьяк, владельцев ресторана «Макарена». Пилотный выпуск передачи готовится к эфиру.

- У нас очень доверительные отношения с дочерью. Коллеги удивляются, что я разговариваю с ней на равных, как с подружкой. Мы вместе ходим по магазинам, обсуждаем, какое платье или кофточку лучше купить. И даже не знаю, кто кому больше советует: я - Дарине или она - мне, - рассказывает мама юной звездочки.

Ксения КОРНИЛОВА.

Как сдать ЕГЭ на 100 баллов дважды?

По результатам единого государственного экзамена 102 выпускника школ Оренбургской области получили максимальные баллы по различным предметам. 69 человек получили 100 баллов по русскому языку. Один выпускник показал наивысший результат по математике профильного уровня, три человека получили 100 баллов по обществознанию, шестеро - по физике, по четверо - по биологии и литературе, пятеро - по информатике и ИКТ, по семеро - по химии и истории. Четыре 11-классника стали стобалльниками сразу по двум предметам. Они заслуживают отдельного внимания.

ФИЗИКА И МАТЕМАТИКА

Александр Болодурин, гимназия №1, г. Оренбург: «В подготовке все методы хороши»

- Максимальный балл на экзаменах - результат тщательной подготовки всеми возможными способами. Я готовился с учителями, посещал факультатив по физике преподавателя физико-математического лицея Марины Николаевны Перуновой, занимался с репетитором по математике. В последние полгода после оглашения результатов пробного ЕГЭ как потенциальный стобалльник посещал лекции преподавателей вузов. В общей сложности после уроков занимался еще по 4-6 часов каждый день. Настолько велико было желание поступить в МГУ на факультет вычислительной математики и кибернетики. Это один из самых престижных факультетов в стране. Конечно, такая усиленная подготовка давалась непросто, но меня всегда поддерживала мама Ирина Павловна. Я спокойно отнесся к своим результатам, зато мама очень радовалась. Всем, кто мечтает получить за ЕГЭ максимальный балл, нужно как можно раньше, хотя бы за два года до окончания школы, браться за ум и начинать готовиться к итоговому испытанию.

РУССКИЙ ЯЗЫК И БИОЛОГИЯ

Илья Гаврилов, СОШ №1, г. Оренбург: «Уроки плюс самоподготовка»

- Я учусь на отлично с 1-го класса, но усиленно готовиться к экзаменам начал в 10-м классе, когда появилась цель поступить в медицинский университет. Математика, литература и биология всегда были моими любимыми предметами, так что занятия доставляли только удовольствие. В школе биология изучается на базовом уровне, и этих знаний, конечно, недостаточно для получения максимального результата, нужно еще много читать и постоянно повторять теорию. Хороший помощник в освоении материала - школьный факультатив. Особенно когда его ведет замечательный педагог Ирина Петровна Еремина. И русский язык сдать не проблема, если ты учился у Галины Романовны Пугачевой. В этом году она подготовила двух 100-балльников. Раньше я думал, что получить за ЕГЭ 100 баллов без помощи репетиторов нереально. Оказалось, вполне возможно. Некоторые занимались с репетиторами, но это не помогло им получить максимальный результат на экзамене. Главное - слушать учителей и не лениться готовиться самостоятельно.

ФИЗИКА И РУССКИЙ ЯЗЫК

Артем Лифанов, гимназия №2, г. Оренбург: «Нужно чуть-чуть везения»

- Для того чтобы получить максимальные 100 баллов по физике, нужно читать много дополнительной литературы, постоянно практиковаться в решении задач. И еще иметь хоть немного везения, ведь на экзамене могут быть нестандартные задания. Последние недели перед экзаменом я тратил на подготовку к ЕГЭ не менее восьми часов в день. Конечно, нужны сильные учителя. Мне с педагогами повезло. Учитель по русскому языку и литературе Валентина Александровна Майер подготовила в этом году пять 100-балльников. Благодарен я и преподавателю физики Елене Николаевне Хайруллиной, и учителю математики Нине Михайловне Ицкиной. На математике был недостаточно внимателен и допустил глупые ошибки. В итоге - 78 баллов. Надеюсь, что полученных баллов мне хватит для поступления в МФТИ. Будущим выпускникам хочется пожелать, чтобы были внимательны и аккуратны в записи ответов. От этого тоже зависит оценка. И все-таки главный залог успешной сдачи ЕГЭ - желание. Репетиторы, по-моему, нужны лишь тем, кто не в силах заставить себя заниматься самостоятельно.

РУССКИЙ ЯЗЫК И БИОЛОГИЯ

Анастасия Мирошникова, лицей №9, г. Оренбург: «Сделайте правильный выбор»

- Я училась в гимназии №1, но после девятого класса перешла в лицей №9, где ведется углубленное изучение биологии и химии, предметов, необходимых для поступления в медицинский университет. Школьных уроков и дополнительных занятий мне вполне хватило для получения максимально возможного результата на экзамене. Не понадобились никакие репетиторы. Когда было что-то непонятно, на помощь приходили родители Лариса Анатольевна и Максим Александрович. Они у меня оба врачи. Очень важна была и их моральная поддержка. «Все получится, не бойся, будь уверенной в своих силах и знаниях», - всегда говорили мама и папа. Это успокаивало. А спокойствие и уверенность просто необходимы на экзамене. Так что мои 100 баллов - общие с учителями и родителями. Особенно приятно было видеть, как радовались моим успехам одноклассники, поздравляя меня по телефону и в соцсетях. Теперь я точно знаю: чтобы набрать 100 баллов на ЕГЭ, нужно не лениться и выполнять то, что задают в школе, а потом закреплять полученные знания всеми возможными способами.

Подготовила Надежда ТЕРЕХИНА.

Ирина и Регина во многом похожи, а вот одежду выбирают разную. Ирина пришла на торжество в синем платье, Регина - в бордовом.

ПРАЗДНИК

Успех в квадрате

Отдельные поздравления на балу выпускников «Золотая Россия-2017» прозвучали для медалистов-близнецов. В этом году их шесть пар. Среди них Ирина и Регина Каскиновы из с. Александровка.

Родители сестер-медалисток говорят, что незаурядные интеллектуальные способности девочки начали проявлять в раннем детстве. Уже в трехлетнем возрасте для них не составляло труда выучить наизусть поэму или басню, запомнить на слух, а затем и воспроизвести случайно услышанную песню.

- Учеба в школе давалась Ирине и Регине без особого труда. За помощью при выполнении домашнего задания дочки обращались к нам крайне редко. Никогда не приходилось краснеть за них на родительских собраниях. Мы только гордились, - рассказывает мама медалисток Асия Исхатовна.

Помимо заложенных от природы способностей, добиваться успехов в учебе девочкам помогали усидчивость и целеустремленность. Над выполнением самого трудного задания сестры могли просиживать часами. И, как правило, всегда достигали цели.

- Ирина и Регина настоящие пчелки. Их отличительной чертой всегда были любознательность и желание не останавливаться на достигнутом. А знаний и энергии хватало быть активными на уроках, посещать дополнительные занятия, участвовать в общественной жизни школы и различных интеллектуальных олимпиадах, конкурсах и конференциях, - комментирует классный руководитель Любовь Николаевна Кашкарова.

Сами близнецы считают, что добиться высокого результата в учебе им помогли поддержка и взаимовыручка. Ведь, как говорится, одна голова хорошо, а две - еще лучше!

- Выполнять домашние задания мы садились вместе. Причем списывать друг у друга не стремились. Если возникали затруднения, пытались разобраться вдвоем. И в классе всегда держали на контроле друг друга. В трудную минуту старались помочь. Кстати, шансы подменять друг друга у доски у нас были. Но мы так не поступали. Ведь это нечестно… - рассказывают Ирина и Регина.

Одноклассники утверждают, что между Региной и Ириной имеется незримая, но сильная связь. Они часто выбирают одинаковую модель поведения, склонны совершать поступки одновременно, у них похожие предпочтения. Даже профессию девчонки выбрали одинаковую. Они намерены поступить на лечебный факультет Башкирского государственного медицинского университета.

Валерия ВОЛОХОВА.

Праздник во славу семьи

По образу Петра и Февронии

В 2017 году медалью «За любовь и верность» награждены 50 супружеских пар, проживающих в разных городах и районах Оренбуржья. Они находятся в браке от 55 до 70 лет.

Николай и Анна АЛЯБЬЕВЫ, Грачевский район
Василий и Анастасия ТИЩЕНКО, Илекский район
Андрей и Евдокия АСТАФЬЕВЫ, г. Оренбург
Алексей и Евгения ТИМОФЕЕВЫ, г. Оренбург
Алексей и Мария КОБЗЕВЫ, Адамовский район
Петр и Татьяна ЮДИНЦЕВЫ, Октябрьский район
Владимир и Галина ТАНЕЕВЫ, Тюльганский район
Мария и Николай МИРОННИКОВЫ, Кувандыкский городской округ
Василий и Маргарита ЗАВГОРОДНИЕ, г. Гай
Иван и Любовь ЖИГУЛИНЫ, г. Новотроицк
Петр и Нина РОМАНОВЫ, г. Гай
Иван и Анна ФЕДОРОВЫ, Кувандыкский городской округ
Канибай и Марзия АБУЛКАИРОВЫ, Домбаровский район
Виктор и Мария МУЗЫРЯ, г. Гай
Николай и Александра ЕРМАКОВЫ, Новосергиевский район
Жангельды и Айкумус БУСУРМАНОВЫ, Новоорский район
Александр и Прасковья КУРЦЕВЫ, г. Бузулук
Петр и Евдокия МЕДВЕДЕВЫ, г. Медногорск
Илья и Нина СОЛОДЧЕНКО, г. Гай
Юрий и Елена МОРОЗОВЫ, Кваркенский район
Мурат-Хузья и Мадина ХАСАНОВЫ, Асекеевский район
Николай и Мария ПЯТИНЫ, Кваркенский район
Владимир и Мария ПОПОВЫ, г. Орск
Александр и Валентина ХЛЫНИНЫ, Оренбургский район
Михаил и Зоя РЫВАЕВЫ, Кваркенский район
Виктор и Вера БИЧ, г. Оренбург
Валентин и Валентина ГУСЕВЫ, г. Орск
Анатолий и Зинаида КОРЯКИНЫ, г. Орск
Кадырбай и Жубаткан УЗАКБАЕВЫ, Домбаровский район
Петр и Клавдия БЫРДИНЫ, г. Гай
Игорь и Мария АНИКИНЫ, г. Новотроицк
Серик и Равшан ЖАМАНОВЫ, Беляевский район
Илья и Евгения СОЛДАТКИНЫ, Матвеевский район
Василий и Лидия САЗОНОВЫ, г. Гай
Виктор и Вера МАСЛОВЫ, г. Оренбург
Анатолий и Павлина ЩЕТИНОВЫ, г. Гай
Гибатулла и Нуржамал ЕЛЕУПОВЫ, Беляевский район
Иван и Екатерина РЫСЕВЫ, Ташлинский район
Дмитрий и Дарья ЗАМЯТИНЫ, Светлинский район
Айб и Жаныл УТЕШЕВЫ, Беляевский район
Петр и Мария БОЛДЫРЕВЫ, Матвеевский район
Евгений и Валентина ОСТАПЕНКО, г. Орск
Сергей и Тамара БОРИСОВЫ, г. Гай
Николай и Нина ЧИБРИКОВЫ, г. Новотроицк
Виктор и Александра ЛАШЕВЫ, г. Новотроицк
Александр и Валентина САВУШКИНЫ, Бугурусланский район
Алексей и Александра ЧУРСИНЫ, Бузулукский район
Шалатай и Несибели КУДЬЯРОВЫ, г. Орск
Анатолий и Раиса СИЗЮКОВЫ, г. Гай
Кудайберген и Утытбике МУЛДАГИЛЬДИНЫ, Новоорский район.

Медаль «За любовь и верность» не предусматривает никаких особых льгот. Это знак уважения общества за сохранение семейных ценностей. На одной стороне медали изображены лики святых Петра и Февронии, а на другой - ромашка, символ праздника.

Первыми обладателями «семейной» награды в этом году стали супруги Чурсины из Бузулукского района.

Ирина Теплякова: «По традиции лучшие семейные пары из городов и районов получат грамоты и медали «За любовь и верность». Всем награжденным будет перечислена премия в размере 10 тысяч рублей».

Ежегодно 8 июля в России отмечается День семьи, любви и верности. О традициях и особенностях празднования в Оренбургской области читателям рассказывает Ирина Теплякова, начальник отдела по работе с ветеранами Министерства социального развития Оренбургской области.

- Ирина Васильевна, как появился такой необычный праздник в Оренбургской области, с какими традициями он связан?

- В мае 2001 года мэр города Мурома, где хранятся мощи святых Петра и Февронии, принял решение отмечать день города 8 июля, приурочив его к дню памяти великомучеников. После этого в Госдуму были направлены более 15 000 подписей за то, чтобы праздник стал всероссийским. В 2007 году президент Владимир Путин объявил, что следующий - 2008 год - будет посвящен семье. А 26 марта 2008 года Совет Федерации единогласно учредил новый праздник в честь святых Петра и Февронии. Оренбургская область сразу поддержала эту замечательную идею. И с тех пор каждый год в нашем регионе проходят торжественные мероприятия, посвященные этому празднику. С 2014 года указом губернатора учреждена выплата денежных премий пятидесяти супружеским парам, проживающим на территории Оренбургской области и представившим свои документы для участия в конкурсе. Супруги, желающие стать героями мероприятия, должны были подать заявление и документы в органы местного самоуправления до 25 апреля.

- Сколько заявок на участие было подано в этом году, по каким критериям выбирали лучших из лучших?

- В 2017 году от органов местного самоуправления в министерство социального развития поступили ходатайства о чествовании 110 супружеских пар. Из них было отобрано 50. Все они прожили в совместном браке от 56 до 70 лет. При отборе получателей губернаторской премии учитывались продолжительность совместного проживания супругов в зарегистрированном браке, количество воспитанных ими детей и дата подачи пакета документов.

- Кто они, самые достойные примеры для остальных оренбуржцев?

- Немало добрых слов можно сказать о каждой семье. Особое внимание членов конкурсной комиссии в этом году заслужила семья Алябьевых из Грачевского района. Николай Иванович и Анна Константиновна прожили в зарегистрированном браке 70 лет! Николай Иванович является участником войны. Его призвали на фронт в ноябре 1943 года, в сентябре 1944-го Николай Иванович был тяжело ранен, долго лежал в госпитале, в марте 1945 года в связи с ранением был демобилизован. Анна Константиновна - труженица тыла. Алябьевы воспитали трех сыновей и двух дочерей.

Стоит отметить и семью Кобзевых из Адамовского района. Алексей Николаевич и Мария Игнатьевна прожили в браке 68 лет. Он - первоцелинник, награжден орденом Трудового Красного Знамени.

Супруги Кудьяровы из Орска воспитали девять детей! Теперь у них 16 внуков и два правнука. Шалатай Нагметович - тракторист зерноводческой фермы. Участвовал в освоении целинных земель, награжден медалью «За освоение целины», удостоен звания «Ветеран труда». Несибели заведовала сельским клубом, работала библиотекарем, воспитателем в интернате. За рождение и воспитание детей Несибели удостоена ордена «Материнская слава» всех трех степеней. В 2017 году Кудьяровы стали победителями муниципального этапа Всероссийского конкурса «Семья года-2017» в номинации «Золотая семья России». Их сын, Шернияз Шалатаевич, в 2011 году получил автомобиль от администрации г. Орска как лучший учитель года.

Интересна и судьба семьи Юдинцевых из Октябрьского района. Петр Иванович и Татьяна Ефимовна легкого труда не искали, работали там, где требовались их молодость, энтузиазм, сила и ответственность. Оба начали трудовую деятельность с пятнадцати лет. Петр Иванович был агрономом, потом журналистом, а после выхода на пенсию - вахтером. Татьяна Ефимовна - швея. Супруги Юдинцевы прожили в любви и согласии 67 лет. Скромные, трудолюбивые, заботливые, порядочные люди являются примером для детей, внуков, правнуков и односельчан. Познавшие все трудности военного времени, Юдинцевы всегда ценили свободу, мир и друг друга.

- Как будет отмечаться День семьи, любви и верности в этом году?

- Старт праздничным мероприятиям дан в Бузулукском районе. В рамках форума сельских женщин Западного Оренбуржья губернатор Оренбургской области Юрий Берг вручил почетные грамоты и медали семье Чурсиных из Бузулукского района и семье Рысевых из Ташлинского района. В поселке Кваркено на празднике «Встреча поколений», посвященном 90-летию района, заслуженные награды из рук губернатора получили семьи Морозовых, Пятиных и Рываевых. В Адамовском районе на открытии XXX областного фестиваля искусств «Русское поле» состоялось чествование супругов Кобзевых, проживших в браке 67 лет. Праздничные мероприятия будут проходить во всех муниципальных образованиях вплоть до 8 июля.

Подготовила Ирина ФООС.

Житие святых

Петр и Феврония считаются образцом христианского супружества. Князь Петр - второй сын муромского князя Юрия, который должен был вступить на престол в 1203 году. За несколько лет до этого события Петр заболел проказой и увидел сон, что вылечить от страшного недуга его может лишь девушка по имени Феврония, обычная крестьянка, проживающая в небольшой деревушке на Рязанской земле. Феврония была очень умной, красивой и доброй, умела разговаривать с животными и знала свойства всех растений. Она могла вылечить любой недуг, поэтому люди часто обращались к ней за помощью. Князь поклялся, что после исцеления возьмет Февронию в жены, и она помогла ему справиться с болезнью. Только вот Петр не собирался сдерживать свое слово, и проказа снова вернулась к нему. Пришлось опять обратиться за помощью к Февронии, и после излечения он взял ее в жены.

После унаследования княжения бояре ополчились на супружескую пару. Своим простым происхождением Феврония оскорбляла знатных особ. Петра потребовали отказаться от возлюбленной, но он не сделал этого. Супруги уплыли по Оке на лодке и стали жить среди простых людей. А в Муроме начали происходить бесчинства, велась кровопролитная война за престол. Бояре приняли единогласное решение - вернуть обратно князя и его княгиню. Горожане полюбили Февронию. В преклонных годах влюбленные совершили постриг в монастыре, взяв имена Давид и Ефросинья. Они мечтали умереть в один день и быть похороненными в одном гробу и молили об этом Бога. Даже общую гробницу приготовили заранее.

Петр и Феврония умерли в один день 8 июля 1228 года. Погребение в одном гробу для монахов непозволительно, поэтому их тела положили в разных обителях, однако на следующий день они снова оказались вместе.

Серебряная, жемчужная, рубиновая, сапфировая, золотая, изумрудная… Каких только свадебных юбилеев не отметила чета Федулиных из Бузулука…

Супруги Федулины идут по жизни рука об руку уже более полувека.

И все это время муж не выпускает из своей руки ладошку супруги.

С первого взгляда и на всю жизнь

История знакомства Таисы Ивановны и Юрия Ивановича передается как семейная легенда. Они встретились на танцах в клубе Бузулукской швейной фабрики. Тогда еще молоденький водитель пригласил на вальс очаровательную девушку. Музыка закончилась, а парень так и не смог выпустить руки своей партнерши. Следующий танец тоже был за ним. И следующий… После танцев Юрий взял сверток со второй обувью своей новой знакомой и отправился провожать девушку. А совсем скоро после знакомства на пороге дома Таисы появились сваты. Так как главы семейства дома не было, им велено было прийти на следующий день. Тогда все и порешили, а вскоре сыграли свадьбу. Правда, колец - символа любви и верности - у молодых не было. Но это не помешало их семейному счастью.

- Я влюбился с первого взгляда, - уже много позже признался своей жене Юрий Иванович. - Не мог отпустить такую красавицу.

Для него Таиса Ивановна и сейчас самая красивая женщина, самая замечательная мама для двух дочерей Ольги и Натальи, самая добрая бабушка для трех внуков и двух правнуков. До сих пор муж не может отвести от своей супруги взгляда и выпустить надолго из рук ее ладонь. Везде они ходят вместе - в гости, на дачу, на рыбалку, в лес за грибами и травами. Первую ягодку, первый огурчик Юрий Иванович обязательно несет любимой жене.

А Таиса Ивановна тоже не налюбуется на статного, подтянутого красавца мужа. Он у нее заядлый банщик. Каждую неделю обязательно парится, зимой на снег выходит, ледяной водой обливается.

Частенько Таиса Ивановна перебирает семейный альбом, вновь возвращаясь в воспоминаниях в годы молодости. Вот Юрий на соревнованиях в Кемеровской области. Первый раз в жизни без тренировки и вырабатываемой годами техники прыгнул на лыжах с трамплина. Да так, что опередил профессиональных спортсменов. Вот Юрий с дочкой Наташей поют любимую песню «Помнишь, мама моя, как девчонку чужую я привел к тебе в дочки, тебя не спросив...». А вот одна из последних - из поездки мужа в Волгоград, к месту, где погиб его отец. Сел тогда Юрий Иванович в свою «Оку» и отправился почтить память отца-фронтовика накануне 70-летия Победы.

- Как нам удалось пронести любовь через годы? - размышляет женщина. - Просто уважать друг друга нужно и уступать почаще. А может, бережет нашу семью старинная икона Божьей Матери, спасенная когда-то из разрушенной большевиками церкви.

После завершения всех дел на огороде супруги Федулины садятся вместе лепить пельмени. Каждый своим способом: Юрий Иванович - шляпками, Таиса Ивановна - писаные. Ждут в гости на праздник семьи, любви и верности в гости детей и внуков.

Ксения КОРНИЛОВА.

ЮБИЛЕЙ

Формула счастья проста

Супруги Владимир Александрович и Галина Григорьевна Танеевы в этом году отмечают 65-летие совместной жизни. Их семейный союз в числе тех, которые отмечены медалью «За любовь и верность».

Теперь у Танеевых трое внуков и четверо правнуков. Их и считают Владимир Александрович и Галина Григорьевна главным достижением и богатством своей семьи.

Владимир и Галина встретились случайно. Она училась в родном городе Алма-Ата в университете, он поступил в Алма-Атинское пограничное военное училище им. Ф. Э. Дзержинского. Это было тяжелое послевоенное время. Студенты всех вузов после лекций работали в стройотрядах, восстанавливали разрушенное войной хозяйство.

Однажды девушки химического факультета приехали на речку за песком для строительства, курсанты помогли им загрузить машину. Владимир и Галина познакомились, вместе провели вечер: беседовали, танцевали под мелодии патефона. И захотели встретиться снова. За одним свиданием следовало другое, так незаметно пролетел целый год. Потом молодого офицера отправили служить в город Сорочинск Оренбургской области. Влюбленные восприняли разлуку как испытание своих чувств на прочность. Писали друг другу письма, в праздники отправляли открытки. А накануне нового, 1952 года Владимир отправил Галине телеграмму: «Срочно выезжай». Девушка поняла, что это предложение руки и сердца! Так оно и было. Молодые люди расписались тихо, скромно, без колец и свадебного платья и отметили событие с близкими друзьями. После этого снова разъехались: Галине нужно было оканчивать университет, а Владимиру служить. Через полгода две половинки одной семьи соединились. Галина, получив диплом, прибыла к мужу.

Дочь Наташа родилась в Оренбурге. А потом началась кочевая жизнь по Казахстану: Алма-Ата, Экибастуз, Чимкент. Непросто было каждый раз обустраиваться на новом месте, но любовь, взаимное уважение и доверие друг к другу помогали молодоженам преодолевать все трудности. Галина, как и положено офицерской жене, всегда оставалась верной подругой, хорошей хозяйкой и заботливой матерью. В Алма-Ате у Танеевых родилась вторая дочь Ирина. 38 лет прожила семья в Казахстане, дети выросли, внуки появились. А после развала Советского Союза супруги вернулись в Оренбургскую область. Здесь и отмечают 65-летие совместной жизни.

Конечно, как и в любой другой семье, не все и не всегда было гладко, но супруги никогда не позволяли себе показать дочерям свои размолвки и разногласия. И смогли пронести любовь и уважение друг к другу через всю жизнь. Это и называют формулой счастья.

Наталья ГИРИНА.

ИНИЦИАТИВА

Разрешите познакомиться!

Восемь лет исполнилось со дня создания оренбургского клуба знакомств для инвалидов «Гармония». За годы его работы уже немало людей, имеющих проблемы с передвижением, слухом, зрением, речью и другими заболеваниями избавились от одиночества и обрели друзей.

Антонина Максимова посещает клуб со дня основания. Она - счастливая многодетная мама и бабушка трех внуков. Любовь к танцам и встречи в «Гармонии» помогли женщине оправиться от инсульта.

- Многие инвалиды, особенно молодого возраста, испытывают дефицит общения. Для того чтобы заполнить этот вакуум, и существуют подобные клубы, - считает Антонина Максимова.

Изначально «Гармония» создавалась именно для молодежи, но в процессе работы выяснилось, что завести новые знакомства желают люди самого разного возраста.

Сейчас клуб посещают около 90 человек. Все они - люди с ограниченными возможностями и неограниченными желаниями. Члены клуба общаются, дружат, встречаются, влюбляются и создают семьи. Недавно вступили в брак Ольга Саморукова и Владимир Святкин. Молодожены стесняются рассказывать о себе, но признаются, что друг с другом стали по-настоящему счастливыми.

Найти свою вторую половинку мечтают многие члены клуба. Татьяне Кормышевой - немного за тридцать. Она прекрасная хозяйка, умеет вязать и готовить, мечтает родить ребенка и жить рядом с любимым человеком. В поисках счастья она и пришла в «Гармонию».

Большинство членов клуба - активисты. Один раз в месяц они организовывают и проводят тематические творческие вечера - поют романсы, перевоплощаются в пиратов и ковбоев. К каждой встрече готовятся основательно - репетируют, выбирают костюмы, пишут сценарии.

Вот только постоянного места встречи у членов клуба «Гармония» до сих пор нет. Поэтому они собираются в самых разных местах: в помещении областного отделения ВОИ, в библиотеке, в кафе.

- К сожалению, у нас мало молодежи до 35 лет и вовсе не потому, что ее нет. Главная проблема в том, что молодые люди стесняются своих болезней, скрывают их, осознанно отстраняясь от общества, избегая любых контактов. Поэтому очень важно помочь им расширить круг общения, - рассказывает руководитель клуба знакомств «Гармония» Наталья Фадеева.

Ирина ФООС.

№26 (1 148) 04.07.17 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

БЕЗОПАСНОСТЬ

Вода опасна для питья

Управление Роспотребнадзора по Оренбургской области отмечает превышение содержания опасного химического элемента в водопроводной воде в семи районах региона. В «черный список» вошли пять сельских районов и два городских округа Восточного Оренбуржья.

Повышенное содержание радона в источниках центрального водоснабжения обнаружено в поселках Ясненского и Кувандыкского городских округов, Новоорского, Домбаровского, Адамовского, Кваркенского и Светлинского районов.

В соответствии с требованиями по обеспечению радиационной безопасности питьевого водоснабжения населения при наличии радона должна предусматриваться аэрация питьевой воды. Безопасность водоснабжения взята на четкий контроль правительством области.

Сегодня в регионе спроектированы и монтируются башни Рожновского и установки для аэрации. Они позволят наиболее эффективно очищать жидкость от вредных соединений. Пока федеральный Роспотребнадзор в своем традиционном годовом докладе отметил Оренбургскую область в тройке худших регионов по этому критерию с показателем 18,3%.

КОММУНАЛКА

Теплотрасса почти готова

Оренбургский филиал «Т Плюс» завершает двухлетний проект по переключению потребителей энергоресурсов от котельной ООО «Гидропресс» на теплоснабжение от Сакмарской ТЭЦ.

Строительство новой теплотрассы протяженностью полтора километра было начато летом прошлого года. Сейчас теплоэнергетики и подрядчики приступили к завершающему этапу работы - прокладке последнего участка трубопровода длиной около 70 метров.

Уникальность проекта состоит в том, что участок проходит под железнодорожным полотном. Для того чтобы не демонтировать рельсы и шпалы и не прерывать железнодорожное сообщение, специалисты используют метод горизонтально-направленного бурения. Специальная машина протягивает трубопровод под землей, не нарушая наземных коммуникаций. А вот для автомобильного движения некоторые улицы приходится перекрывать.

Теплоэнергетики приносят горожанам извинения и просят потерпеть неудобства, так как строительство новой теплотрассы позволит вывести на качественно новый уровень теплоснабжение жителей домов по улицам Бр. Коростелевых, Розы Люксембург, Нагорной, пер. Станочному, Сибирскому и др.

РЕЛИГИЯ

Храм украшен куполами

Глава Русской православной старообрядческой церкви митрополит Корнилий освятил кресты на колокольне строящегося храма в Оренбурге.

Община старообрядцев в Оренбурге официально зарегистрирована в марте 1907 года. Старообрядцы имели свой молитвенный дом, пожертвованный в 1892 году прихожанкой М. Г. Гущиной, а позднее каменный храм, освященный в 1905 году во имя Знамения Пресвятой Богородицы по пер. Матросскому, 18.

Православный старообрядческий приход существовал в Оренбурге до 1931 года, потом был закрыт. Здание передали в городской фонд, а церковную утварь конфисковали. Деятельность общины восстановили только в 1973 году трудами Марии Петровны Агафоновой, внучки расстрелянного старообрядческого священника. В 1993 году здание церкви вернули общине, а в 2010 году община пристроила к историческому зданию алтарь.

Глава Русской старообрядческой церкви встретился с губернатором Юрием Бергом и обсудил исторические корни старообрядчества в Оренбуржье, сегодняшнюю жизнь церкви и ее дальнейшую деятельность.

Митрополит отметил, что старообрядцы подвергались гонениям почти 300 лет, и только сейчас церковь обрела свободу и получила возможность развиваться.

СТАТИСТИКА

Оренбуржцы покидают регион

Жители Оренбургской области активно покупают недвижимость в других регионах страны. Только в мае этого года кадастровой палатой принято более ста заявлений о регистрации прав на недвижимость за пределами Оренбуржья.

Чаще всего наши земляки покупают жилье, расположенное в Башкирии, Краснодарском крае, Самарской и Калужской областях. Менее востребованы объекты недвижимости в Санкт-Петербурге, Москве и Подмосковье. Недвижимость в Крыму пожелали приобрести всего три человека.

Марина ПЕТРЕНКО.

Для гимнастов построят новое здание

Капитальную реконструкцию здания, в котором располагалась школа спортивной гимнастики, решено не проводить. Анализ показывает, что выгоднее построить новый объект.

О прекращении занятий в здании спортивной школы на улице Набережной руководство учреждения объявило 3 марта. Информация о том, что здание признано аварийным, стала полной неожиданностью для воспитанников и их родителей. Возмущенные оренбуржцы обратились к главе Оренбурга Евгению Арапову и губернатору области Юрию Бергу. Власти приняли решение временно перебазировать два отделения спортшколы в другие образовательные и спортивные учреждения города и в течение года построить новое здание.

Здание на набережной Урала изначально не предназначалось для занятий спортом. Оно не соответствует никаким нормам. Вкладывать деньги в ремонт бессмысленно.

Родители юных спортсменов поддержали идею строительства новой спортивной школы.

- Мы готовы потерпеть год, лишь бы дети потом занимались в достойных условиях, - признаются мамы и папы.

Глава города Евгений Арапов считает, что в областном центре должен появиться современный комплекс для занятий гимнастикой. Это станет хорошим стимулом для развития данного вида спорта в Оренбурге и в Оренбургской области.

В настоящее время определяется место для строительства. Есть предложение построить гимнастический центр на проспекте Победы, в районе торгового дома «Метро». Работы планируется вести в рамках муниципально-частного партнерства.

Новый спортивный комплекс позволит организовать занятия не только для детей, но и для родителей. Подобный опыт в Оренбурге уже имеется. Центры дзюдо и бокса востребованы и у ребятишек, и у взрослых.

Проект новой школы должен быть выполнен уже к началу августа, а к сентябрю он пройдет экспертизу.

- Планируется залить фундамент спортивного комплекса до наступления морозов, все остальные конструкции можно будет монтировать зимой. И к концу 2018 года центр гимнастики будет готов, - комментирует председатель Оренбургского городского Совета Ольга Березнева.

Пока будет вестись строительство, дети продолжат занятия в приспособленных залах по трем адресам.

В настоящее время татами и ковровое покрытие отделения акробатики размещены в школе № 86 областного центра. Отделение спортивной гимнастики расположилось в спортивном зале педагогического колледжа на улице Волгоградской, где есть все необходимое для тренировочного процесса оборудование. В этом зале будут заниматься около ста детей - все группы, тренирующиеся во вторую смену.

Часть воспитанников спортивной школы №10 переведена в здание, расположенное на улице Беляевской. Рабочий процесс не прерывался ни на один день. Сбои исключены и в новом учебном году.

- Спортивные залы для перевода детей из аварийного здания выбирались тщательно, с учетом потребностей тренировочного процесса и безопасности детей. Была рассмотрена и транспортная доступность. Главное, что с детьми продолжат работать тренеры высочайшего уровня, - отмечает директор спортшколы №10 Ольга Кашникова.

Инга ПРОХОРОВА.

НОВОВВЕДЕНИЕ

Что июль нам приготовил?

1 июля в России вступил в силу целый ряд нормативных актов. По всей стране, включая Оренбургскую область, увеличены цены на коммуналку, повышен МРОТ и внесены изменения в правила дорожного движения.

ЗАРПЛАТА

МРОТ повышен до 7,8 тыс руб. Ранее этот показатель составлял 7,5 тыс руб. Последний раз его поднимали 1 января 2016 года.

В течение ближайших нескольких лет планируется повысить МРОТ до уровня установленного в стране прожиточного минимума, который в среднем по России на конец 2016 года составлял 9889 рублей.

Согласно Трудовому кодексу РФ, работодатели не имеют права выплачивать месячную зарплату меньше МРОТ. Исключение составляют случаи, когда сотрудники работают удаленно или по совместительству.

МРОТ важен также для определения размеров пособий по временной нетрудоспособности, начисления некоторых налогов и штрафов.

КОММУНАЛКА

С 1 июля приходится больше платить за отопление, горячую и холодную воду, газ, свет и канализацию. В среднем счет за ЖКХ увеличился примерно на 4%. Это повышение происходит ежегодно.

ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ

Вступил в силу запрет на перевозку детей в автобусах, выпущенных более десяти лет назад. В числе других требований - соответствие транспортного средства всем техническим требованиям, наличие в салоне тахографа и навигационной системы ГЛОНАСС.

АВТОМОБИЛИ

Запущены сразу две программы, которые должны помочь россиянам обзавестись собственным транспортом.

В рамках программы «Первый автомобиль» при покупке легковушки гражданам, которые ранее не имели собственной машины, предоставляется скидка 10%.

Такую же скидку в рамках программы «Семейный автомобиль» смогут получить семьи с двумя малолетними детьми. Стоимость машины, которую могут выбрать потенциальные участники программ, ограничена 1,45 млн руб.

Подготовила Ангелина МАЛИНИНА.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Галина Шлыкова:

«ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ - НАСТОЙКА ОДУВАНЧИКА»

- Спортом заниматься некогда, но зарядку иногда делаю. Если заболею, предпочитаю лечиться таблетками. Хотя народные средства тоже иногда использую. Отлично помогает от боли в суставах настойка одуванчика. Нужно набрать литровую банку желтеньких цветочков и залить спиртом. Через две недели настойка готова. А для поддержания иммунитета и при простуде хорошо пить чай с листочками лесной смородины.

КАК РАСПОЗНАТЬ КАТАРАКТУ?

Многие люди, особенно с возрастом, начинают замечать ухудшение зрения, а врачи говорят, что развивается катаракта. И, естественно, сразу возникают вопросы: что такое катаракта, к чему она может привести? Самое главное - как не пропустить начало заболевания?

Катаракта - это частичное или полное помутнение хрусталика, расположенного внутри глазного яблока между радужкой и стекловидным телом. Без лечения катаракта может привести к развитию слепоты.

Однако развивается это заболевание, как правило, в течение 1-3 лет, так что при внимательном к себе отношении можно вовремя заметить его возникновение и обратиться за помощью к врачу-офтальмологу.

Кроме того, в яркий солнечный день обязательно нужно носить солнцезащитные очки, чтобы, в частности, защитить хрусталик от воздействия солнечных лучей, иначе повышается риск развития катаракты.

Как не пропустить начало развития недуга, что должно настораживать?

• У человека, страдающего дальнозоркостью, резко улучшается зрение.

• По сравнению с дневным зрением у вас улучшилось сумеречное.

• Вокруг точечного источника света вы видите радужную оболочку.

• Контуры предметов расплываются, а объекты двоятся.

• При ярком свете вам кажется, что на глазах какая-то пленка.

• Стекла очков кажутся мутными, даже когда они чистые.

Если вы обнаружите у себя хотя бы один из подобных признаков - это повод для обращения к врачу. Однако многие из этих симптомов становятся заметными только в том случае, если процесс помутнения хрусталика начался в центре. Если же он начался с края, то катаракта может развиваться незаметно. Поэтому лучший выход - это профилактическое посещение офтальмолога.

БИОХИМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРОВИ: РАСШИФРОВКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Биохимический анализ крови можно делать по назначению врача или в профилактических целях, для своевременного выявления и предотвращения различных заболеваний. Однако для того чтобы понять, на что именно укажет этот анализ, следует знать его расшифровку или хотя бы основные показатели.

БЕЛОК в организме выступает в роли источника энергии и строительного материала для мышц. Помимо этого, белок принимает непосредственное участие в нормализации уровня Ph крови, отвечая за ее свертывание и скорость транспортировки полезных веществ к органам и тканям. Отступление от нормы показателей белка может свидетельствовать о ревматизме, артрите, инфекционном или онкологическом заболевании. Если уровень белка понижен, необходимо обратить внимание на состояние печени, почек и кишечника. Норма белка для взрослого человека составляет 64-84 г/л.

ГЕМОГЛОБИН представляет собой одну из разновидностей белка эритроцитов, который несет ответственность непосредственно за транспортировку кислорода по нашему организму. В результате понижения уровня гемоглобина в крови может развиться анемия, влекущая за собой проблемы со здоровьем. Норма гемоглобина составляет от 130 до 160 г/л для мужчин и от 120 до 150 г/л для женщин.

ГЛЮКОЗА - это еще один весьма важный компонент, входящий в состав крови. Она отвечает за углеводный обмен в организме и нормализует работу внутренних органов. Как правило, содержание глюкозы в артериальной крови выше, чем в венозной. Нормальный уровень ее показателей составляет 3,30 - 5,50 ммоль/л.

ХОЛЕСТЕРИН принимает участие в процессе построения межклеточных мембран, выступая в роли компонента жирового обмена, а также участвует в синтезе половых гормонов и витамина D. Холестерин делится на несколько видов, а именно на общий, холестерин липопротеинов высокой и низкой плотности. Норма его в организме составляет 3,5 - 6,5 ммоль/л.

АЛАНИНАМИНОТРАНСФЕРАЗА (АлАТ). Этот фермент содержится в печени и отвечает за ее состояние и работу. Кроме того, он присутствует в тканях почек и сердца. АлАТ попадает в кровь исключительно в процессе разрушения этих органов. Чаще всего к этому приводят такие заболевания, как цирроз, рак печени, вирусный гепатит, сердечная недостаточность и инфаркт. Норма АлАТ для мужчины - не более 41ед/л крови, а для женщины - не более 31 ед/л.

БИЛИРУБИН представляет собой пигмент крови, который образуется при распаде гемоглобина. Повышение уровня билирубина в крови свидетельствует о развитии желтухи, заболеваниях печени или является причиной рака. В некоторых случаях отступление от нормы уровня билирубина говорит о желчекаменной болезни или недостатке витамина B12. Норма билирубина во взрослом организме от 5 до 20 мкмоль/л.

НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ

НАСТОЙКА КАЛЕНДУЛЫ ПРИ ФУРУНКУЛЕЗЕ

Настойка цветков календулы - эффективное антибактериальное средство для лечения фурункула, применяется в виде примочек.

Сложить в банку 1 ст свежих цветков календулы, залить 50 г спирта, закрыть крышкой и поставить в темное место на две недели. Затем настойку процедить и хранить в темном месте при комнатной температуре. Смочить марлевую салфетку в настойке календулы и приложить к фурункулу на 15 мин. Повторять несколько раз в день. Курс лечения - 3-4 дня.

Из настойки календулы можно приготовить мазь. Для этого 5 г настойки календулы перемешать с 25 г вазелина и смазывать фурункулы 1-2 раза в день.

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

Хозяюшка
Оренбургская Сударыня
№26 (1 148) 04.07.17

ГАЛИНА ШЛЫКОВА,

с. Васильевка Курманаевского района

С НЕЗРИМЫМ МАЯЧКОМ В ДУШЕ

Давно исчез с карты поселок Маяк Курманаевского района. Но он продолжает гореть невидимым огоньком доброты и чистоты в душах всех его жителей. Галина Евгеньевна Шлыкова из с. Васильевка Курманаевского района - одна из них.

Галина Шлыкова (в девичестве Турыгина) родилась в п. Маяк. Маленький, дворов в 60, поселок славился своими фруктовыми садами. Огромные яблочные и вишневые деревья были украшением каждого двора. Галина Евгеньевна нигде больше таких садов не встречала. Неподалеку от поселка находился красивый пруд, куда Галя вместе с подружкой Леной и старшими девочками ходили загорать... Но все это осталось далеко в прошлом. Когда в 1970-х годах шло укрупнение населенных пунктов в районе, Маяк решено было расселить. Поселок исчез, оставшись лишь в душах и воспоминаниях его жителей.

Галина с родителями и тремя сестрами переехали в Ромашкино. Здесь она пошла в школу, а после ее окончания поступила в Бузулукское педагогическое училище. В семье Галины учителей не было, но опыт воспитания младших сестренок пригодился, когда она выбирала для себя профессию педагога дошкольного образования.

После училища по распределению Галина уехала в Новотроицк. В первый свой отпуск решила навестить родителей. Как раз попала на день рождения сестры. Среди гостей увидела Его. Симпатичный молодой инженер из Васильевки приехал в Ромашкино в гости. Тоже на время отпуска. В тот вечер Сергей сразу обратил внимание на очаровательную девушку с красивым именем Галина. Да так запала она в его сердце, что через неделю сделал предложение и совсем скоро увез любимую жену в Васильевку. С тех пор прошло уже почти 30 лет.

Галина Евгеньевна работала в детском саду, на АТС, в колхозе. И вот уже 10 лет трудится в сельской администрации. Сначала делопроизводителем по земельным отношениям, теперь отвечает за воинский учет.

- Работа достаточно тяжелая, но очень интересная, - делится Галина Шлыкова. - Сердце радуется тому, насколько велико в современной молодежи чувство патриотизма. От армии не отлынивают, не прячутся, не откупаются. Наоборот, многие после срочной службы остаются в войсках на контрактной основе. Сейчас у нас шесть ребят - контрактники.

За работой Галина Шлыкова никогда не забывает о любимом и любящем муже и своей семье, уделяя родным все свое свободное время. Вместе с Сергеем Николаевичем Галина Евгеньевна воспитали двух дочерей - Ирину и Надежду. Сейчас они живут в Оренбурге, у них свои семьи и дети. А бабушка Галя и дедушка Сережа с нетерпением ждут в гости дочек, зятьев и маленьких внучат - Ванечку и Илюшу.

Галина Евгеньевна накрывает для большой семьи стол, непременным украшением которого является медовый торт, приготовленный по фирменному рецепту. Для его приготовления необходимо 2 яйца хорошо размешать с 1 ст сахара. Добавить 100 г растопленного сливочного масла и 2 ст л меда. Поставить на медленный огонь, чтобы все растворилось, но не давать закипеть. Потом добавить 2 ч л соды без верха. Когда смесь чуть поднимется - добавить 3-4 ст муки и ванилин и замесить некрутое тесто. Поделить его на 6-8 кусков. Раскатать их на коржи и выпечь в духовке. Для крема 1 ст сахара хорошо взбить с 1 яйцом, добавить 2 ст л муки и 2 ст л крахмала, размешать, постепенно влить 1 л молока. Поставить на медленный огонь и варить, не доводя до кипения, пока не загустеет. Добавить 200 г сливочного масла, ванилин, взбить и смазать этим кремом коржи. Сверху посыпать песочной крошкой.

Торт у Шлыковых очень вкусный, потому что приготовлен с душой, с огоньком в глазах и в душе, со светом того самого маячка.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:
Детская СКАЗКИ НА НОЧЬ ДОЛЖЕН ЧИТАТЬ ПАПА
Красота «ЗОЛОТЫЕ» ПРАВИЛА КРАСНОЙ ПОМАДЫ
Психолог ВЫ ВЕЗУЧИЙ ЧЕЛОВЕК?

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Галина Шлыкова: «СПАСАЕТ ДЕТСКИЙ КРЕМ»

- Косметикой практически не пользуюсь, потому что на все у меня аллергия. Даже мылом не умываюсь - очень оно уж кожу сушит. Спасает детский крем с чистотелом. Быстро, просто, удобно, недорого. А из декоративной косметики предпочитаю подводку. Два штриха - и красивые глаза.

КОСМЕТИЧКА

КАК ПОДОБРАТЬ ЦВЕТ БРОВЕЙ?

Если вы хотите, чтобы брови у вас стали выглядеть естественно и выразительно, то очень важно подобрать их цвет к цвету волос и кожи.

Блондинкам со светлой кожей не подойдут слишком темные брови. Выберите краску среднего коричневого цвета либо светло-коричневого.

Коричневый среднего оттенка прекрасно подчеркнет тех женщин, чей **цвет волос имеет золотисто-рыжий оттенок**, а кожа светлая.

Обладательницам насыщенного **рыжего цвета волос** подойдет золотисто-каштановый или терракотовый цвет бровей.

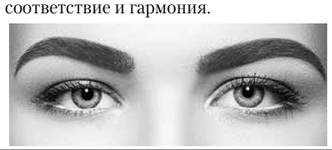
Шатенкам лучше всего свой выбор остановить на темно-коричневом либо темно-сером цвете бровей.

Брюнеткам со светлой кожей наиболее приемлемым вариантом является темно-коричневый или темно-серый цвет.

А вот **брюнеткам со смуглой кожей** лучше всего отдать предпочтение черному цвету бровей.

Женщинам **с седыми волосами** наиболее подойдет темно-серый или коричневый оттенки бровей.

Если ваши волосы покрашены в палитру **из красных оттенков**, это совсем не значит, что и брови у вас должны быть накрашены красным карандашом. В этом случае необходимо взять карандаш коричневой гаммы, черный или оливково-серый - уже не подойдут. Главное в цвете должно быть соответствие и гармония.



«ЗОЛОТЫЕ» ПРАВИЛА КРАСНОЙ ПОМАДЫ

Любите красную помаду - но до сих пор не знаете, что делать, чтобы этот оттенок не оказался для вас «роковым»? Разбираемся.

1. Выбор оттенка. Чтобы облегчить себе жизнь, нужно понять, что все невероятное множество оттенков красной помады делится на холодные и теплые тона. Если кожа имеет теплый пигмент, то обращайте внимание на помады с примесью коричневого или желтого. Чем смуглее кожа - тем тон помады может быть более темным и насыщенным. Белоснежкам лучше выбирать алые оттенки с голубым пигментом.

• Тестируйте помаду прямо на губах. Если такой возможности нет, то нанесите небольшое количество помады на кончики пальцев, где тон кожи очень напоминает естественный оттенок губ.

• Плотная фактура губной помады визуально уменьшает форму губ. Прорисовка контура карандашом натуральных оттенков поможет сохранить естественный объем губ.

2. Красная помада - главный акцент в макияже. Она не терпит конкуренции, поэтому для дневного образа достаточно будет выровнять тон лица, придать форму бровям и нанести на кончики ресниц тушь. Для максимально натурального макияжа используйте для ресниц коричневую тушь вместо черной.

В вечернем варианте можно позволить более четко прорисовать форму бровей, также допустимы яркие стрелки, подчеркивающие красоту глаз. Чтобы сделать губы более соблазнительными, поверх красной матовой помады нанесите в центр небольшое количество блеска для губ.

• Днем - отдайте предпочтение матовой помаде вместо глянцевой.

• Даже в вечернем макияже нельзя одновременно с красной помадой использовать насыщенные румяна, темные тени, неестественно длинные накладные ресницы и густо прорисованные брови.

3. С чем носить и куда. Красная помада до сравнительно недавних пор была лейтмотивом ретросилуэтов на вечеринках. Сегодня умелое использование магического акцента может украсить и освежить и сдержанный деловой стиль, и повседневный джинсовый или спортивный образ… Главное при этом - четкое понимание цветовой гармонии и меры.

Наиболее выигрышно в повседневном комплекте красный оттенок губ будет сочетаться с белым, серым и коричневым оттенками. Также добавьте в список желтый цвет, синий и зеленый.

Если дресс-код на вашей работе не имеет строгих ограничений, то вполне допустимо использовать в макияже классическую красную помаду. Но все же старайтесь выбирать более приглушенные оттенки и без глянцевого блеска или перламутра.

• Повседневный наряд и красная помада продемонстрируют вашу уверенность в себе и независимость.

• Не злоупотребляйте активными принтами в одежде в сочетании с красной помадой.

4. Красная помада и маникюр. Использование красной помады в сочетании с маникюром аналогичного оттенка - прерогатива роковых женщин. Если в таком амплуа вам неуютно, то для ногтевого покрытия лучше использовать лак бежевого, естественно-розового или бордового цветов.

НА ЗАМЕТКУ

«ГЛАДИМ» ПЯТКИ

ВАННОЧКИ

Содовая. Налить в таз 4 л горячей воды, размешать в ней 2 ст л соды, 1 ст л нашатырного спирта, 1 ст л морской соли и 1 ст л натертого хозяйственного мыла. Погреть ноги в ванночке, пока вода не остынет. Затем потереть пятки пемзой и смазать кремом.

С сывороткой. Для этой ванночки можно использовать сыворотку, оставшуюся от изготовления простокваши, домашнего творога и т. п. Нагреть сыворотку и опустить в нее ноги на полчаса. Затем смазать ступни растительным маслом, надеть п/э пакеты, а сверху носки. Держать всю ночь. Утром потереть пятки пемзой.

Молочная. В ванночку для ступней добавить 2 ст горячего молока. Держать в ней ступни полчаса, чтобы кожа размягчилась. Затем удалить огрубевшие клетки.

КОМПРЕССЫ

Уксусный. Тщательно смешать по 1 ст л уксуса (лучше яблочного), соды и морской соли. Смочить раствором марлю, наложить на пятки, надеть носки и оставить на ночь. Утром смыть, удалить натоптыши и смазать ступни кремом.

Масляный. Вскипятить 1/2 ст растительного масла, затем пропитать им носки из чистого хлопка. Надеть на ноги, поверх них - п/э пакеты, затем другие носки. Держать ночь. Утром удалить натоптыши.

Из алоэ. Измельчить в кашицу мясистые листы алоэ. Полученную массу завернуть в марлю и прибинтовать к пяткам. Сверху надеть п/э пакеты и носки. Держать ночь.

Натоптыши удалятся еще легче, если добавите к кашице из алоэ тонкие ломтики лимона.

Сложи и сохрани

ФЭН-ШУЙ: СЕКТОРЫ И ТАЛИСМАНЫ

Все талисманы по фэн-шуй работают только согласно четким правилам, главное из которых - всему свое место. Какие талисманы и где необходимо ставить?

Наше жилье, согласно науке фэн-шуй, нужно разделить на секторы. Каждый такой сектор находится в строго определенном месте согласно стороне света и отвечает только своим целям. Для активизации этих зон как раз и следует использовать фэн-шуй-талисманы.

Чтобы определить расположение секторов, понадобится хороший компас. Рассчитайте, где находится центр вашего дома, квартиры или одной комнаты.

Поставьте компас на пол в центре помещения. Рядом не должно быть работающих электронных приборов - они могут исказить показания. После того как вы определили стороны света в вашем пространстве, начертите точный план квартиры и обведите его кругом - центр круга должен совпадать с серединой пространства. Затем поделите круг на 8 секторов, по 45^0 каждый. Такую манипуляцию вы можете проделать во всей квартире, а можете - только в одной комнате. Если квартира неправильной формы, можно поделить на сектора каждую комнату в отдельности.

Активизировать каждый сектор в каждой комнате ни в коем случае не нужно. Например, в спальне можно расставлять только символы Любви и Здоровья. Сектор Богатства лучше активизировать в гостиной или в столовой, а сектор Мудрости и сектор Творчества усиливать в детской. Благотворное влияние активизированного сектора распространяется на весь дом. И теперь осталось расставить талисманы в различных частях дома по сторонам света, чтобы привлечь удачу в соответствующую сферу вашей жизни.

Север - сектор Карьеры: черепаха из металла или камня, желательно черного цвета.

Юго-запад - сектор Любви: парные фигурки животных, кристаллы, натуральные камни.

Восток - сектор Здоровья: фигурка журавля или здоровое растение.

Юго-восток - сектор Богатства: аквариум, денежное дерево или трехлапая жаба.

Северо-запад - сектор Помощников: декоративные каменные шары, украшения из металла.

Запад - сектор Творчества: фото детей, белые или металлические шары.

Северо-восток - сектор Мудрости: глобус или карта мира.

Юг - сектор Славы: свечи, пирамидки, фигурка павлина или петуха.

ЖИЛИЩЕ

ПРО РОЗЕТКИ И ВЫКЛЮЧАТЕЛИ

Одним из самых важных моментов при строительстве дома или ремонте в квартире является расположение электрических розеток и выключателей. Какие же моменты следует при этом учесть?

Следует заранее определиться с расположением техники в квартире. Делая ремонт, вы можете спрятать большинство проводов под плинтус или в специально сделанную в стене трассу. В противном случае мотки кабелей так и будут копить пыль в углу или, что еще хуже, тянуться витиеватыми буграми под ковровым покрытием.

Выключатели лучше располагать на уровне опущенной руки. Тогда до них дотянутся даже ваши дети. Кроме того, для спальни и детской лучше использовать выключатели с диммером. Он позволяет плавно регулировать яркость света. Правда, дешевые энергосберегающие лампочки не сочетаются с диммерами. Придется поискать дорогие варианты.

Сложнее продумать электрику на кухне. Тут используется больше всего техники, но нерегулярно. Рекомендуется выписать абсолютно все приборы, которые вам нужны на кухне, и разделить их на три группы: включенные всегда, используемые при готовке одновременно, доставаемые из шкафа время от времени. С такой классификацией подсчитать количество необходимых розеток намного проще.

Помните, что в гостиной и спальне розетки должны быть не только под телевизор и под рабочее место, но еще и у постели. Тут вам наверняка захочется расположить светильник. А еще она пригодится, если вам захочется воспользоваться ноутбуком.

Сделайте больше розеток в комнатах. Ведь количество техники вряд ли уменьшится. В противном случае придется покупать удлинители, что не очень безопасно. Исключение - ванная. Тут хватит и двух. Главное, расположить их подальше от умывальника. Для этого помещения используйте только влагозащитные розетки - с крышечками.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Галина Шлыкова: «СЛАВЕН ДОМ БАНЕЙ»

- Наша гордость - баня. Мы даже ванну в доме убрали, предпочитаем париться. Детям и гостям первым делом баньку топим. Всем нравится. А когда еще с березовым веничком - вообще замечательно. Кашлять начал - грудь медом намазал, пропарился - и здоров. Что касается ведения домашнего хозяйства, то особых секретов у меня нет. Сейчас столько разных средств есть для помощи в уборке и стирке. Но кухонные полотенца по-прежнему на два часа замачиваю перед стиркой в растворе натертого хозяйственного мыла и порошка. Быстро отстирываются.

БЫТОВКА

ЖИДКОСТЬЮ ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ МОЖНО...

- **Удалить жирные пятна на одежде**. Налейте немного средства для мытья посуды на пятно, потрите руками и смойте водой. Мыльная жидкость достаточно мягка для удаления жирных пятен на большинстве тканей. Ею даже можно стирать шерсть и шелк.
- **Вымыть полы на кухне и в ванной.** Добавьте в ведро с теплой водой 2 ст л жидкости для посуды и вы получите отличное средство для мытья полов из линолеума, винила или кафеля. Но это средство не годится для деревянных полов или паркета.
- **Сделать ловушку для плодовых мушек.** Добавьте три капли жидкого мыла в миску с винным уксусом, запах которого привлекает маленьких разбойников. Моющее средство создаст поверхностное натяжение на растворе так, что мушки завязнут и не смогут выбраться.
- **Удалить пятна на ковровом покрытии.** Растворите 1 ст л средства для мытья посуды в 2 ст теплой воды и промокните пятно на ковре чистой белой тканью, смоченной в этом растворе. Повторяйте, пока пятно не исчезнет с ковра. Затем протрите это место губкой с холодной водой и промокните насухо чистой тканью.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «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+)
13.20, 15.15 «Время покажет». (16+)
15.00 Новости.
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Давай поженимся!». (16+)
18.00 Вечерние новости.
18.40 «Первая Студия». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Красные горы». (16+)
23.15 Ночные новости.
23.30 «Антарктида. Селфи». (12+)
00.35 Х/ф «Гид для замужней женщины». (12+)
02.25, 03.05 «Наедине со всеми». (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 «Пыльная работа». (16+)
14.55 Т/с «Тайны следствия». (12+)
17.40 «Прямой эфир». (16+)
18.50 «60 Минут». (12+)
21.00 Т/с «Деревенский роман». (12+)
00.50 Специальный корреспондент. (16+)

КУЛЬТУРА

07.00 Канал «Евроньюс».
10.00, 15.00, 19.30, 23.20 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Х/ф «Зеленый фургон».
13.40 Д/ф «Лики неба и земли».
13.50 «Линия жизни». Карен Шахназаров.
14.45 Д/ф «Мировые сокровища».
15.10 Д/с «Вместе с Хором».
15.40 Х/ф «Шофер на один рейс».
17.55 Д/ф «Лидия Сухаревская. Фантазия на тему актрисы без амплуа».
18.40 Д/ф «Джордано Бруно».
18.45 «Жизнь делает лучше, чем ты задумал..».
19.15 «Спокойной ночи, малыши!».
19.45 Искусственный отбор.
20.25, 01.10 Д/с «Космическая одиссея. XXI век».
20.50 Д/с «Ступени цивилизации».
21.40 «Театральная летопись».
22.05 Т/с «Коломбо».
23.35 Д/с «Бабий век».
00.05 Т/с «Вечный зов».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00, 08.35, 09.10, 11.05 «Погода». (0+)
06.05, 09.00, 13.05, 15.50, 18.20, 22.50, 00.05 «Видеоблокнот». (12+)
06.15 Х/ф «Леди». (16+)
08.40 «Хочу все знать». (0+)
08.50 «Моя квартира». (12+)
09.15 Х/ф «Конец света». (16+)
11.10 Х/ф «Последняя встреча». (16+)
13.25 Х/ф «Замыслил я побег». (12+)
15.30, 17.00, 19.00, 20.30, 23.30, 02.00 «Новости». (12+)
16.00, 17.20 Т/с «Все включено». (0+)
18.10 «Кино». (12+)
18.30 Д/ф «Бали: остров огненных духов». (12+)
19.35 «Медицинские новости». (12+)
19.45 Д/ф «Вертолетчик». (12+)
21.05 «Хэштег». (16+)
21.15 Х/ф «Лицо французской национальности». (16+)
23.00 Д/ф «Проливая свет». (0+)
00.15 Х/ф «Последняя встреча». (16+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Странное дело». (16+)
06.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «Утро на ОРЕН-ТВ». (16+)
08.30, 16.30, 18.00, 19.30, 23.00, 23.30 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна». (16+)
11.00 «Кто придумал антимир?». (16+)
12.00 «Информационная программа 112». (16+)
12.30 «Круглый стол». (16+)
12.55 «Погода на неделю». (12+)
13.00 «Званый ужин». (16+)
14.00 Х/ф «Матрица: Перезагрузка». (16+)
16.05 «Информационная программа 112». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 Х/ф «Неизвестный». (16+)
22.00 «Водить по-русски». (16+)
23.55 «Загадки человечества». (16+)
01.00 Т/с «Спартак: Возмездие». (18+)

НТВ

05.10, 06.05 Т/с «Таксистка». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
07.00 «Деловое утро НТВ». (12+)
09.00, 10.20 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+)
11.15 Т/с «Кодекс чести». (16+)
13.25 Обзор. ЧП.
14.00, 16.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
18.30 Обзор. ЧП.
19.40 Т/с «Глухарь». (16+)
23.40 Т/с «Свидетели». (16+)
01.25 «Темная сторона». (16+)

СТС

06.00 М/с «Забавные истории». (6+)
06.15 М/ф «Семейка монстров». (6+)
08.05 М/с «Да здравствует король Джулиан!». (6+)
08.30 М/с «Семейка Крудс. Начало». (6+)
09.00 «Уральские пельмени». (16+)
10.15 Х/ф «Новый человек-паук: высокое напряжение». (12+)
13.00 Т/с «Кухня». (12+)
15.00 Т/с «Восьмидесятые». (12+)
17.00 Т/с «Воронины». (16+)
20.00 Т/с «Отель «Элеон». (16+)
21.00 Х/ф «Миллионер поневоле». (12+)
22.50 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
00.10 «Уральские пельмени». (16+)
00.30 Т/с «Супермакс». (16+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+)
07.00, 17.00, 17.50 Видеоблокнот. (12+)
07.10 «Моя квартира». (12+)
07.30 «6 кадров». (16+)
08.00 «По делам несовершеннолетних». (16+)
11.00 «Давай разведемся!». (16+)
13.00 «Тест на отцовство». (16+)
14.00 Х/ф «Две судьбы. Голубая кровь». (16+)
17.10 «Оренбургское качество». (12+)
17.35 «Кино». (12+)
18.00, 22.30, 23.20 «Телетекст. Биржа труда». (16+)
18.10 «Музыкальная версия». (16+)
18.20 «Включайся». (6+)
18.30, 23.10 «Кадры». (16+)
18.40 «Тема дня». (12+)
18.45 «Тайный город». (16+)
18.55 «Архитектурные сюжеты». (16+)
19.00 Т/с «Фамильные ценности». (16+)
20.00, 23.30 «Наше время». (16+)
20.30 Т/с «Фамильные ценности». (16+)
21.30 «Лаборатория любви». (16+)
22.40 «Маленькие истории большой степи». (16+)
22.55 «Моя нация». (16+)
00.00 «6 кадров». (16+)
00.30 Х/ф «Когда зацветет багульник». (16+)

МАТЧ

08.30 Д/с «Вся правда про...». (12+)
09.00, 09.25, 10.55, 11.20, 13.30, 17.00, 19.35, 20.45 Новости.
09.05 «Зарядка ГТО». (0+)
09.30, 13.35, 17.05, 20.55, 01.00 Все на Матч!
11.00 Автоспорт.
11.30 «Кто хочет стать легионером?». (12+)
12.30 Д/ф «Тонкая грань». (16+)
14.05 Футбол. Кубок Конфедераций. Матч за 3-е место. (0+)
16.30 «Автоинспекция». (12+)
17.35 Смешанные единоборства. (16+)
19.45 Д/с «Несвободное падение». (16+)
21.30 Д/с «Звезды Премьер-лиги». (12+)
22.00 Х/ф «Пьяный мастер». (12+)
00.10 Автоспорт.
00.30 Д/с «Жестокий спорт». (16+)

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.00 Х/ф «Тень у пирса».
09.40 Х/ф «Тревожный вылет».
11.30, 14.30, 19.30, 22.00, 00.00 События.
11.50 «Постскриптум». (16+)
12.55 «В центре событий». (16+)
13.55 «Осторожно, мошенники!». (16+)
14.50 Город новостей.
15.10 Городское собрание (12+)
15.55 «10 самых... Странные заработки звезд». (16+)
16.30 «Естественный отбор». (12+)
17.25 Т/с «Ой, ма-моч-ки!». (12+)
20.05 Петровка, 38. (16+)
20.20 «Право голоса». (16+)
22.35 «По гамбургскому счету». (16+)
23.05 Без обмана. (16+)
00.30 Х/ф «Перчатка Авроры». (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 «Известия».
05.10 Х/ф «Любить по-русски- 2». (16+)
07.00 Х/ф «Любить по-русски-3. Губернатор». (16+)
09.25, 13.25 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
16.20 Т/с «Детективы». (16+)
18.05, 22.25 Т/с «След». (16+)
00.30 Т/с «Тонкий лед». (16+)

ТНТ

07.00, 19.00 «Кадры». (16+)
07.10, 08.35, 14.00 «В активном поиске». (16+)
07.20 «Право на жизнь». (16+)
07.35, 08.45, 14.25, 19.20 «Архитектурные сюжеты». (16+)
07.40 «Наше время». (16+)
08.05 «Преступление века». (16+)
08.20 «Маленькие истории большой степи». (16+)
08.50, 14.15, 19.15 «Оренбург. Ru». (16+)
09.00 «Дом-2». (16+)
11.30 «Битва экстрасенсов». (16+)
13.00 Т/с «Реальные пацаны». (16+)
14.20 «Специальный репортаж». (16+)
14.30 Т/с «Реальные пацаны». (16+)
19.25 «Специальный репортаж». (16+)
19.30 Т/с «Реальные пацаны». (16+)
21.00 «Однажды в России». (16+)
23.00 «Дом-2». (16+)
01.00 «Такое кино!». (16+)
01.30 Х/ф «Окончательный анализ». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 Д/с «Сделано в СССР». (6+)
06.15 Х/ф «Двойной капкан». (12+)
09.00, 23.00 Новости дня.
09.25 Х/ф «Я объявляю вам войну». (16+)
11.25 Т/с «Моя граница». (12+)
12.00, 16.00 Военные новости.
12.05, 16.05 Т/с «Моя граница». (12+)
18.15 Д/с «Москва фронту». (12+)
18.35 Д/с «Великая Отечественная». (12+)
19.35 «Теория заговора. Вторжение в мозг». (12+)
20.20 Д/с «Загадки века». «Рудольф Гесс. Побег». (12+)
21.55 «Особая статья». (12+)
23.15 Д/с «Легенды советского сыска». (16+)
00.00 «Звезда на «Звезде». (6+)
00.45 Х/ф «Поддубный». (6+)
03.10 Х/ф «Единственная..».
05.05 Д/ф «Легенды госбезопасности». (16+)

ТВ-вторник 11 июля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «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+)
13.20, 15.15 «Время покажет». (16+)
15.00 Новости.
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Давай поженимся!». (16+)
18.00 Вечерние новости.
18.40 «Первая Студия». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Красные горы». (16+)
23.15 Ночные новости.
23.30 Международный музыкальный фестиваль «Белые ночи Санкт-Петербурга». (12+)
01.35 «Найл Роджерс, секреты хитмейкера». (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 «Пыльная работа». (16+)
14.55 Т/с «Тайны следствия». (12+)
17.40 «Прямой эфир». (16+)
18.50 «60 Минут». (12+)
21.00 Т/с «Деревенский роман». (12+)
00.50 Т/с «Всегда говори «всегда». (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00, 15.00, 19.30, 23.20 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15, 22.05 Т/с «Коломбо».
12.30 Д/ф «О чем молчат храмы..».
13.10 Д/ф «Легенды и были дяди Гиляя».
13.55 «Последнее творение Моцарта».
15.10 Д/с «Вместе с Хором».
15.40 Д/с «Ключ к разгадке древних сокровищ».
16.25 «Провинциальные музеи России».
16.55 Т/с «Вечный зов».
18.00 «Идите и удивляйтесь».
18.45 «Жизнь делает лучше, чем ты задумал..».
19.15 «Спокойной ночи, малыши!».
19.45 Искусственный отбор.
20.25 Д/с «Космическая одиссея. XXI век».
20.50 Д/с «Ступени цивилизации».
21.40 «Театральная летопись».
23.35 Д/с «Бабий век».
00.05 Т/с «Вечный зов».

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, 13.05, 15.50, 18.20, 22.50, 00.05 «Видеоблокнот». (12+)
06.25 Д/ф «Бали: остров огненных духов». (12+)
07.15 М/с «Каспер: школа страха». (6+)
08.15 «Моя квартира». (12+)
08.25 М/ф.
08.35 «Хочу все знать». (0+)
09.15 Х/ф «Конец света». (16+)
11.10 Х/ф «Последняя встреча». (16+)
13.15 «Хэштег». (16+)
13.25 Х/ф «Замыслил я побег». (12+)
15.20 «Кино». (12+)
16.00, 17.20 Т/с «Все включено». (0+)
18.30 Д/ф «Бали: остров огненных духов». (12+)
19.35 Д/ф «Если бы не коля шатров». (12+)
21.05 Х/ф «Моя квартира». (12+)
21.15 «В двух шагах от «Рая». (0+)
23.00 Д/ф «Произведения автомобильного искусства». (12+)
00.15 Х/ф «Последняя встреча». (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 «Есть ли жизнь во Вселенной?». (16+)
12.00, 16.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00 «Званый ужин». (16+)
14.00 Х/ф «Неизвестный». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 Х/ф «Перевозчик: Наследие». (16+)
21.50 «Водить по-русски». (16+)
23.55 «Загадки человечества». (16+)
01.00 Т/с «Спартак: Возмездие». (18+)

НТВ

05.10, 06.05 Т/с «Таксистка». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
07.00 «Деловое утро НТВ». (12+)
09.00, 10.20 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+)
11.15 Т/с «Кодекс чести». (16+)
13.25 Обзор. ЧП.
14.00, 16.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
18.30 Обзор. ЧП.
19.40 Т/с «Глухарь». (16+)
23.40 Т/с «Свидетели». (16+)
01.20 Квартирный вопрос. (0+)
02.15 «Суд присяжных: Главное дело». (18+)
03.30 «Лолита». (16+)

СТС

06.00 М/с «Смешарики». (0+)
06.30, 08.30 М/с «Семейка Крудс. Начало». (6+)
06.55 М/с «Лига WatchCar. Битвы чемпионов». (6+)
07.30 М/с «Три кота». (0+)
07.40 М/с «Драконы и всадники Олуха». (6+)
08.05 М/с «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
09.00 «Уральские пельмени». (16+)
10.10 Х/ф «Миллионер поневоле». (12+)
12.00 Т/с «Мамочки». (16+)
13.00 Т/с «Кухня». (12+)
15.00 Т/с «Восьмидесятые». (12+)
17.00 Т/с «Воронины». (16+)
20.00 Т/с «Отель «Элеон». (16+)
21.00 Х/ф «Управление гневом». (12+)
23.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
00.30 Т/с «Супермакс». (16+)
01.30 Х/ф «Зевс и Роксанна». (6+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+)
07.00, 17.00, 17.50 Видеоблокнот. (12+)
07.10 Новости. (12+)
07.30, 00.00 «6 кадров». (16+)
08.00 «По делам несовершеннолетних». (16+)
11.00 «Давай разведемся!». (16+)
13.00 «Тест на отцовство». (16+)
14.00 Х/ф «Две судьбы. Голубая кровь». (16+)
17.10 «Туристический рецепт». (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 «Преступление века». (16+)
18.45 «Тайный город». (16+)
18.50 «Архитектурные сюжеты». (16+)
19.00 Т/с «Фамильные ценности». (16+)
20.00, 23.30 «Наше время». (16+)
20.30 Т/с «Фамильные ценности». (16+)
21.30 «Лаборатория любви». (16+)
22.40 «Маленькие истории большой степи». (16+)
22.55 «Моя нация». (16+)
23.10 «Кадры». (16+)
00.30 Х/ф «Люба. Любовь». (16+)

МАТЧ

08.30 Д/с «Вся правда про...». (12+)
09.00, 09.25, 10.55, 11.20, 14.30, 16.45, 19.05 Новости.
09.05 «Зарядка ГТО». (0+)
09.30, 14.35, 16.55, 19.10, 01.00 Все на Матч!
11.00 Автоспорт.
11.25 «Кто хочет стать легионером?». (12+)
12.25 Х/ф «Пьяный мастер». (12+)
15.00 Д/ф «Лауда. Невероятная история». (16+)
17.25, 19.40 Профессиональный бокс. (16+)
21.30 Д/с «Звезды Премьер-лиги». (12+)
22.00 Х/ф «Победители и грешники». (16+)
00.10 Автоспорт.
00.30 «Наш футбол». (12+)
01.50 Д/ф «Тайсон». (16+)

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.05 «Доктор И..». (16+)
08.35 Х/ф «От зари до зари». (12+)
10.40 Д/ф «Евгений Киндинов. Продолжение романса». (12+)
11.30, 14.30, 19.30, 22.00 События.
11.50 Т/с «Чисто английское убийство». (12+)
13.40 «Мой герой. Стас Пьеха». (12+)
14.50 Город новостей.
15.10 «Хроники московского быта. Многомужницы». (12+)
16.00 «10 самых... Звездные транжиры». (10 (16+)
16.35 «Естественный отбор». (12+)
17.30 Т/с «Ой, ма-моч-ки!». (12+)
20.00 Петровка, 38. (16+)
20.20 «Право голоса». (16+)
22.35 «Осторожно, мошенники! Диагноз на миллион». (16+)
23.05 «Прощание. Дед Хасан». (16+)
00.00 События. 25-й час.

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 «Известия».
05.10 Т/с «Тонкий лед». (16+)
09.25, 13.25 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
16.25 Т/с «Детективы». (16+)
18.10, 22.25 Т/с «След». (16+)
00.30 Т/с «Тонкий лед». (16+)

ТНТ

07.00, 14.00, 19.00 «Под колпаком». (16+)
07.10, 08.35 «Кадры». (16+)
07.20 «В активном поиске». (16+)
07.35, 08.45, 14.25, 19.20 «Архитектурные сюжеты». (16+)
07.40 «Наше время». (16+)
08.05 «Преступление века». (16+)
08.20 «Маленькие истории большой степи». (16+)
08.50, 14.15, 19.15 «Оренбург. Ru». (16+)
09.00 «Дом-2». (16+)
11.30 «Битва экстрасенсов». (16+)
13.00 Т/с «Реальные пацаны». (16+)
14.20, 19.25 «Специальный репортаж». (16+)
14.30 Т/с «Реальные пацаны». (16+)
21.00 «Однажды в России». (16+)
23.00 «Дом-2». (16+)
01.00 Х/ф «Честная игра». (16+)
02.45 «Перезагрузка». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 Д/ф «Великолепная «Восьмерка».
06.50 Д/с «Москва фронту». (12+)
07.15 Т/с «Матч». (16+)
09.00, 23.00 Новости дня.
09.15 Т/с «Матч». (16+)
11.25 Т/с «Моя граница». (12+)
12.00, 16.00 Военные новости.
12.05, 16.05 Т/с «Моя граница». (12+)
18.15 Д/с «Москва фронту». (12+)
18.35 Д/с «Великая Отечественная». (12+)
19.35 «Легенды армии». (12+)
20.20 «Улика из прошлого». (16+)
21.55 «Особая статья». (12+)
23.15 Д/с «Легенды советского сыска». (16+)
00.00 «Звезда на «Звезде». (6+)

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «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+)
13.20, 15.15 «Время покажет». (16+)
15.00 Новости.
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Давай поженимся!». (16+)
18.00 Вечерние новости.
18.40 «Первая Студия». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Красные горы». (16+)
23.15 Ночные новости.
23.30 «Гонка на вымирание». (16+)
00.35 «Орсон Уэллс: Свет и тени». (16+)
01.45, 03.05 Х/ф «Омбре». (12+)
04.05 Контрольная закупка.

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 «Пыльная работа». (16+)
14.55 Т/с «Тайны следствия». (12+)
17.40 «Прямой эфир». (16+)
18.50 «60 Минут». (12+)
21.00 Т/с «Деревенский роман». (12+)
00.50 Т/с «Всегда говори «всегда». (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00, 15.00, 19.30, 23.20 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Т/с «Коломбо».
12.30 Д/ф «Невидимый Кремль».
13.10 Д/ф «Евгений Тарле. Наука выживать».
13.55 «Рахманинов. Всенощное бдение».
15.10 Д/с «Вместе с Хором».
15.40 Д/с «Ключ к разгадке древних сокровищ».
16.25 «Провинциальные музеи России».
16.55 Т/с «Вечный зов».
18.10 Д/ф «Петр Вельяминов. Люди. Роли. Жизнь».
18.40 Д/ф «Иоганн Вольфганг Гете».
18.45 «Жизнь делает лучше, чем ты задумал».
19.15 «Спокойной ночи, малыши!».
19.45 Искусственный отбор.
20.25 Д/с «Космическая одиссея. XXI век».
20.50 Д/с «Ступени цивилизации».
21.40 «Театральная летопись».
22.05 Т/с «Коломбо».
23.35 Д/с «Бабий век».
00.05 Т/с «Вечный зов».

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, 13.05, 15.50, 18.20, 23.10, 00.05 «Видеоблокнот». (12+)
06.25 Д/ф «Бали: остров огненных духов». (12+)
07.15 М/с «Каспер: школа страха». (6+)
08.15 М/ф.
08.35 «Хочу все знать». (0+)
09.15 Х/ф «Лицо французской национальности». (16+)
10.50 «Просто вкусно». (12+)
11.10 Х/ф «Последняя встреча». (16+)
13.15 «Моя квартира». (12+)
13.25 Х/ф «Замыслил я побег». (12+)
16.00, 17.20 Т/с «Все включено». (0+)
18.10 «Хэштег». (16+)
18.30 Д/ф «Проливая свет». (0+)
19.35 Д/ф «Моя мама - фотограф». (12+)
20.30 «Новости». (12+)
21.05 «Все дети делают это». (0+)
21.15 Х/ф «Табор уходит в небо». (12+)
00.15 Х/ф «Последняя встреча». (16+)

ОРЕН-ТВ

05.00, 09.00 «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+)
11.00 «Новый ледниковый период». (16+)
12.00, 16.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00 «Званый ужин». (16+)
14.00 Х/ф «Перевозчик: Наследие». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 Х/ф «Приказано уничтожить». (16+)
22.30 «Всем по котику». (16+)
23.55 «Загадки человечества». (16+)
01.00 Т/с «Спартак: Возмездие». (18+)

НТВ

05.10, 06.05 Т/с «Таксистка». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
07.00 «Деловое утро НТВ». (12+)
09.00, 10.20 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+)
11.15 Т/с «Кодекс чести». (16+)
13.25 Обзор. ЧП.
14.00, 16.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
18.30 Обзор. ЧП.
19.40 Т/с «Глухарь». (16+)
23.40 Т/с «Свидетели». (16+)
01.20 «Дачный ответ». (0+)
02.15 «Суд присяжных: Главное дело». (18+)

СТС

06.00 М/с «Смешарики». (0+)
06.30, 08.30 М/с «Семейка Крудс. Начало». (6+)
06.55 М/с «Лига WatchCar. Битвы чемпионов». (6+)
07.30 М/с «Три кота». (0+)
07.40 М/с «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
09.00, 23.05 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
10.00 Х/ф «Управление гневом». (12+)
12.00 Т/с «Мамочки». (16+)
13.00 Т/с «Кухня». (12+)
15.00 Т/с «Восьмидесятые». (12+)
17.00 Т/с «Воронины». (16+)
20.00 Т/с «Отель «Элеон». (16+)
21.00 Х/ф «Клик. С пультом по жизни». (12+)
00.30 Т/с «Супермакс». (16+)
01.30 Х/ф «Паутина Шарлотты». (0+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+)
07.00, 17.00, 17.50 Видеоблокнот. (12+)
07.10 Новости. (12+)
07.30 «6 кадров». (16+)
08.00 «По делам несовершеннолетних». (16+)
11.00 «Давай разведемся!». (16+)
13.00 «Тест на отцовство». (16+)
14.00 Х/ф «Две судьбы. Голубая кровь». (16+)
17.10 «Оренбургсоке качество». (12+)
17.35 «Моя квартира». (12+)
18.00, 22.30, 23.20 «Телетекст. Биржа труда». (16+)
18.10 «Музыкальная версия». (16+)
18.20 «Молодое Оренбуржье». (6+)
18.30 «Под колпаком». (16+)
18.40 «Тема дня». (12+)
18.45 «Тайный город». (16+)
18.55 «Архитектурные сюжеты». (16+)
19.00 Т/с «Фамильные ценности». (16+)
20.00, 23.30 «Наше время». (16+)
20.30 Т/с «Фамильные ценности». (16+)
21.30 «Лаборатория любви». (16+)
22.40 «Маленькие истории большой степи». (16+)
22.55 «Моя нация». (16+)
23.10 «В активном поиске». (16+)
00.00 «6 кадров». (16+)
00.30 Х/ф «Своя правда». (16+)

МАТЧ

08.30 Д/с «Вся правда про...». (12+)
09.00, 09.25, 10.55, 11.20, 14.40, 17.15, 21.15 Новости.
09.05 «Зарядка ГТО». (0+)
09.30, 14.45, 17.25, 21.20, 01.00 Все на Матч!
11.00 Автоспорт.
11.30 «Кто хочет стать легионером?». (12+)
12.30 Х/ф «Малыш-каратист 2». (6+)
15.15 Смешанные единоборства. (16+)
17.55 Д/с «Жестокий спорт». (16+)
18.25, 19.50 Смешанные единоборства. (16+)
21.50 Д/с «Звезды Премьер-лиги». (12+)
22.20 Х/ф «Бесстрашная гиена». (16+)
00.10 Автоспорт.
00.30 Д/ф «Шаг на татами». (16+)
01.40 Х/ф «Хулиганы». (16+)

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.10 «Доктор И..». (16+)
08.45 Х/ф «Суровые километры».
10.35 Д/ф «Жанна Болотова. Девушка с характером». (12+)
11.30, 14.30, 19.30, 22.00 События.
11.50 Т/с «Чисто английское убийство». (12+)
13.40 «Мой герой. Артем Михалков». (12+)
14.50 Город новостей.
15.10 «Хроники московского быта». (12+)
16.00 «10 самых... Плодовитые звезды». (16+)
16.30 «Естественный отбор». (12+)
17.30 Т/с «Ой, ма-моч-ки!». (12+)
20.00 Петровка, 38. (16+)
20.20 «Право голоса». (16+)
22.30 «Линия защиты. Битва с экстрасенсами». (16+)
23.05 «Дикие деньги. Убить банкира». (16+)
00.00 События. 25-й час.
00.30 Х/ф «Тревожный вылет».
02.20 Т/с «Инспектор Льюис». (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 «Известия».
05.10, 09.25, 13.25 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
16.20 Т/с «Детективы». (16+)
18.05, 22.25 Т/с «След». (16+)
00.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)

ТНТ

07.00, 08.35, 19.00 «В активном поиске». (16+)
07.10 «Под колпаком». (16+)
07.20, 14.00 «Кадры». (16+)
07.35, 08.45, 14.25, 19.20 «Архитектурные сюжеты». (16+)
07.40 «Наше время». (16+)
08.05 «Моя нация». (16+)
08.20 «Маленькие истории большой степи». (16+)
08.50, 14.15, 19.15 «Оренбург. Ru». (16+)
09.00, 23.00 «Дом-2». (16+)
11.30 «Битва экстрасенсов». (16+)
13.00, 14.30, 19.30 Т/с «Реальные пацаны». (16+)
14.20, 19.25 «Специальный репортаж». (16+)
21.00 «Однажды в России». (16+)
01.00 Х/ф «Идеальное убийство». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 Д/ф «Великолепная «Восьмерка».
06.50 Д/с «Победоносцы». (6+)
07.05 Х/ф «Отцы и деды».
08.45 Т/с «Русский перевод». (16+)
09.00, 23.00 Новости дня.
09.15 Т/с «Русский перевод». (16+)
12.00, 16.00 Военные новости.
12.05, 16.05 Т/с «Русский перевод». (16+)
18.15 Д/с «Москва фронту». (12+)
18.35 Д/с «Великая Отечественная». (12+)
19.35 «Последний день». (12+)
20.20 Д/с «Секретная папка». (12+)
21.55 «Процесс». (12+)
23.15 Д/с «Легенды советского сыска». (16+)
00.00 «Звезда на «Звезде». (6+)

ТВ-четверг 13 июля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «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+)
13.20, 15.15 «Время покажет». (16+)
15.00 Новости.
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Давай поженимся!». (16+)
18.00 Вечерние новости.
18.40 «Первая Студия». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Красные горы». (16+)
23.15 Ночные новости.
23.30 На ночь глядя (16+)
00.30 «Уоррен Битти: Голливудские амбиции». (16+)
01.35, 03.05 Х/ф «Нянь». (18+)

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 «Пыльная работа». (16+)
14.55 Т/с «Тайны следствия». (12+)
17.40 «Прямой эфир». (16+)
18.50 «60 Минут». (12+)
21.00 Т/с «Деревенский роман». (12+)
00.50 Т/с «Всегда говори «всегда». (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00, 15.00, 19.30, 23.20 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15, 22.05 Т/с «Коломбо».
12.30 Д/ф «Ораниенбаумские игры».
13.10 Д/ф «Борис Рыбаков. Зима патриарха».
13.55 «Чайковский - церковный композитор».
15.10 Д/с «Вместе с Хором».
15.40 Д/с «Ключ к разгадке древних сокровищ».
16.25 «Провинциальные музеи России».
16.55 Т/с «Вечный зов».
18.00 Д/ф «Мгновения Ефима Копеляна».
18.45 «Жизнь делает лучше, чем ты задумал..».
19.15 «Спокойной ночи, малыши!».
19.45 Искусственный отбор.
20.25 Д/с «Космическая одиссея. XXI век».
20.50 Д/с «Ступени цивилизации».
21.40 «Театральная летопись».
23.35 Д/с «Бабий век».
00.05 Т/с «Вечный зов».

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, 13.05, 15.50, 18.20, 22.50, 00.05 «Видеоблокнот». (12+)
06.25 Д/ф «Проливая свет». (0+)
07.15 М/с «Каспер: школа страха». (6+)
08.15 «Все дети делают это». (0+)
08.25 М/ф.
08.35 «Хочу все знать». (0+)
09.15 Х/ф «В двух шагах от «Рая». (0+)
10.55 «Хэштег». (16+)
11.10 Х/ф «Ленинградец». (12+)
13.25 Х/ф «Замыслил я побег». (12+)
16.00, 17.20 Т/с «Все включено». (0+)
18.10 «Моя квартира». (12+)
18.30 Д/ф «Произведения автомобильного искусства». (12+)
19.35 Д/ф «Владимир Меньшов. Один против всех». (12+)
21.05 «Зеленый рынок». (12+)
21.15 Х/ф «Если можешь, прости». (12+)
23.00 Д/ф «Правдивая история киномузыки». (0+)
00.15 Х/ф «Ленинградец». (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, 23.00, 23.30 «Новости». (16+)
12.00 «Круглый стол». (16+)
13.00 «Званый ужин». (16+)
14.00 Х/ф «Приказано уничтожить». (16+)
16.05 «Информационная программа 112». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Круглый стол». (16+)
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 Х/ф «От колыбели до могилы». (16+)
22.00 «Смотреть всем!». (16+)
23.55 «Загадки человечества». (16+)
01.00 Т/с «Спартак: Война проклятых». (18+)

НТВ

05.10, 06.05 Т/с «Таксистка». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
07.00 «Деловое утро НТВ». (12+)
09.00, 10.20 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+)
11.15 Т/с «Кодекс чести». (16+)
13.25, 18.30 Обзор. ЧП.
14.00, 16.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
19.40 Т/с «Глухарь». (16+)
23.40 Т/с «Свидетели». (16+)
01.20 «Двойные стандарты. Тут вам не там!». (16+)
02.15 «Суд присяжных: Главное дело». (16+)

СТС

06.00 М/с «Смешарики». (0+)
06.30, 08.30 М/с «Семейка Крудс. Начало». (6+)
06.55 М/с «Лига WatchCar. Битвы чемпионов». (6+)
07.30 М/с «Три кота». (0+)
07.40 М/с «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
09.00 «Уральские пельмени». (16+)
09.55 Х/ф «Клик. С пультом по жизни». (12+)
12.00 Т/с «Мамочки». (16+)
13.00 Т/с «Кухня». (12+)
15.00 Т/с «Восьмидесятые». (16+)
17.00 Т/с «Воронины». (16+)
20.00 Т/с «Отель «Элеон». (16+)
21.00 Т/с «Все или ничего». (16+)
23.10 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
00.30 Т/с «Супермакс». (16+)
01.30 Х/ф «Одержимая». (18+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+)
07.00, 17.00, 17.50 Видеоблокнот. (12+)
07.10 Новости. (12+)
07.30, 00.00 «6 кадров». (16+)
07.55 «По делам несовершеннолетних». (16+)
10.55 «Давай разведемся!». (16+)
12.55 «Тест на отцовство». (16+)
13.55 Х/ф «Две судьбы. Голубая кровь». (16+)
14.55 Х/ф «Две судьбы. Золотая клетка». (16+)
17.10 «Все дети делают это». (0+)
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 «В активном поиске». (16+)
18.40 «Тема дня». (12+)
18.45 «Тайный город». (16+)
18.55 «Архитектурные сюжеты». (16+)
19.00, 20.30 Т/с «Фамильные ценности». (16+)
20.00 «Наше время». (16+)
21.30 «Лаборатория любви». (16+)
22.40 «Маленькие истории большой степи». (16+)
22.55 «Это мое дело». (16+)
23.10 «Кадры». (16+)
23.30 «Наше время». (16+)
00.30 Х/ф «Пороки и их поклонники». (16+)

МАТЧ

08.30 Д/с «Вся правда про...». (12+)
09.00, 09.25, 10.55, 11.20, 14.40, 17.40, 21.10, 00.05 Новости.
09.05 «Зарядка ГТО». (0+)
09.30, 14.45, 17.45, 01.00 Все на Матч!
11.00 Автоспорт.
11.30 «Кто хочет стать легионером?». (12+)
12.30 Х/ф «Малыш-каратист 3». (6+)
15.15 Футбол. Кубок Конфедераций. Финал. (0+)
18.15 Д/ф «Тайсон». (16+)
20.00 Профессиональный бокс. (16+)
21.20 Все на футбол! Афиша (12+)
22.20 Х/ф «Бесстрашная гиена 2». (16+)
00.10 Автоспорт.
00.30 Д/ф «Шаг на татами». (16+)
01.45 Х/ф «Префонтейн». (0+)

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.10 «Доктор И..». (16+)
08.45 Х/ф «Королевская регата». (6+)
10.30 Д/ф «Василий Ливанов. Я умею держать удар». (12+)
11.30, 14.30, 19.30, 22.00 События.
11.50 Т/с «Чисто английское убийство». (12+)
13.35 «Мой герой. Раиса Рязанова». (12+)
14.50 Город новостей.
15.10 «Хроники московского быта. Борьба с привилегиями». (12+)
16.00 «10 самых... Брачующиеся звезды». (16+)
16.30 «Естественный отбор». (12+)
17.30 Т/с «Ой, ма-моч-ки!». (12+)
20.05 Петровка, 38. (16+)
20.20 «Право голоса». (16+)
22.35 «Обложка. Большая красота». (16+)
23.05 Д/ф «Закулисные войны в театре». (12+)
00.00 События. 25-й час.
00.30 «Разорванный круг». Детектив (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 «Известия».
05.10, 09.25, 13.25 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
16.15 Т/с «Детективы». (16+)
18.00, 22.25 Т/с «След». (16+)
00.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)

ТНТ

07.00, 19.00 «В активном поиске». (16+)
07.10 «Область.56». (16+)
07.20, 08.20 «Маленькие истории большой степи». (16+)
07.40 «Наше время». (16+)
08.05 «Моя нация». (16+)
08.35, 14.00 «Кадры». (16+)
08.45, 14.25, 19.20 «Архитектурные сюжеты». (16+)
08.50, 14.15, 19.15 «Оренбург. Ru». (16+)
09.00 «Дом-2». (16+)
11.30 «Битва экстрасенсов». (16+)
13.00 Т/с «Реальные пацаны». (16+)
14.20 «Специальный репортаж». (16+)
14.30 Т/с «Реальные пацаны». (16+)
19.25 «Специальный репортаж». (16+)
19.30 Т/с «Реальные пацаны». (16+)
21.00 «Однажды в России». (16+)
23.00 «Дом-2». (16+)
01.00 Х/ф «Перед закатом». (16+)
02.35 «ТНТ-Club». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 Д/с «Сделано в СССР». (6+)
06.20 Д/ф «Тайна Розвелла». (12+)
07.10 Д/ф «Священный огонь. Битва за жизнь». (12+)
08.15 Х/ф «Непобедимый». (6+)
09.00, 23.00 Новости дня.
09.15 Х/ф «Непобедимый». (6+)
10.00 Т/с «Цепь». (16+)
12.00, 16.00 Военные новости.
12.05, 16.05 Т/с «Цепь». (16+)
18.15 Д/с «Москва фронту». (12+)
18.35 Д/с «Великая Отечественная». (12+)
19.35 «Легенды кино». (6+)
20.20 «Код доступа». (12+)
21.05 «Не факт!». (6+)
21.55 «Процесс». (12+)
23.15 Х/ф «Шел четвертый год войны..». (12+)
00.55 Х/ф «Отцы и деды».

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «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+)
13.20, 15.15 «Время покажет». (16+)
15.00 Новости.
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Жди меня».
18.00 Вечерние новости.
18.45 «Человек и закон». (16+)
19.50 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время».
21.30 «Сегодня вечером». (16+)
23.30 Суперкубок России по футболу 2017. «Спартак» - «Локомотив».
01.30 Х/ф «Мегрэ расставляет ловушку». (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 «Пыльная работа». (16+)
14.55 Т/с «Тайны следствия». (12+)
17.40 «Прямой эфир». (16+)
18.50 «60 Минут». (12+)
21.00 Аншлаг и Компания. (16+)
23.30 Церемония открытия XXVI Международного фестиваля «Славянский базар в Витебске».
01.30 Т/с «Всегда говори «всегда». (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00, 15.00, 19.30, 23.20 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Т/с «Коломбо».
12.30 Д/ф «Верея. Возвращение к себе».
13.10 Д/ф «Натан Эйдельман».
13.55 «Антонио Вивальди. Композитор и священник».
15.10 Д/с «Вместе с Хором». «Буду петь».
15.40 Д/с «Ключ к разгадке древних сокровищ».
16.25 «Провинциальные музеи России».
16.55 Т/с «Вечный зов».
18.05 Д/ф «Олег Басилашвили. Послесловие к сыгранному..».
18.45 Д/ф «Цвингер. По следу дрезденских шедевров».
19.45 Смехоностальгия.
20.15 «Искатели».
21.00 Большая опера - 2016.
23.00 Д/ф «Мировые сокровища».
23.35 Х/ф «Три сестры».
01.30 М/ф.

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, 13.05, 15.50, 18.20, 22.30, 00.05 «Видеоблокнот». (12+)
06.25 Д/ф «Произведения автомобильного искусства». (12+)
07.15 М/с «Каспер: школа страха». (0+)
08.15 «Зеленый рынок». (12+)
08.25 М/ф.
08.35 «Хочу все знать». (0+)
09.15 Х/ф «Табор уходит в небо». (12+)
11.10 Х/ф «Ленинградец». (12+)
13.15 Х/ф «Щелкни пальцем только раз». (12+)
15.20 «Моя квартира». (12+)
16.00, 17.20 Т/с «Все включено». (0+)
18.30 Д/ф «Правдивая история киномузыки». (0+)
19.35 «Хэштег». (16+)
19.45 «Защита здесь». (12+)
20.00, 22.40 «Погода на неделю». (0+)
20.05 Д/ф «Дело Ивана Сеченова». (0+)
21.05 Х/ф «За двумя зайцами». (12+)
22.45 Д/ф «Преступление в стиле модерн». (12+)
23.20 «Все дети делают это». (0+)
00.15 Х/ф «Ленинградец». (12+)
02.35 Т/с «Все включено». (0+)

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, 23.00 «Новости». (16+)
12.00 «Круглый стол». (16+)
12.25, 23.25 «Погода на неделю». (12+)
13.00 «Званый ужин». (16+)
14.00 Х/ф «От колыбели до могилы». (16+)
16.00 «Информационная программа 112». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Эхо недели». (16+)
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «Кто победит в мировой войне? 5 самых мощных армий мира». (16+)
21.50 «Смотреть всем!». (16+)
23.30 Х/ф «Без лица». (16+)
02.10 Х/ф «Настоящая Маккой». (16+)

НТВ

05.10, 06.05 Т/с «Таксистка». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
07.00 «Деловое утро НТВ». (12+)
09.00, 10.20 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+)
11.15 Т/с «Кодекс чести». (16+)
13.25, 18.30 Обзор. ЧП.
14.00, 16.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
19.40 Т/с «Глухарь». (16+)
23.40 «Реклама. Секретные материалы». (12+)
00.30 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)

СТС

06.00 М/с «Смешарики». (0+)
06.30, 08.30 М/с «Семейка Крудс. Начало». (6+)
06.55 М/с «Лига WatchCar. Битвы чемпионов». (6+)
07.30 М/с «Три кота». (0+)
07.40 М/с «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
09.00 «Уральские пельмени». (16+)
09.50 Т/с «Все или ничего». (16+)
12.00 Т/с «Мамочки». (16+)
13.00 Т/с «Кухня». (12+)
15.00 Т/с «Восьмидесятые». (16+)
17.00 Т/с «Воронины». (16+)
19.00 Шоу «Уральских пельменей». (12+)
21.00 Х/ф «Оз: великий и ужасный». (12+)
23.30 Х/ф «Дракула Брэма Стокера». (12+)
01.55 Х/ф «Мне бы в небо». (16+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+)
07.00, 18.00, 18.50 Видеоблокнот. (12+)
07.10 Новости. (12+)
07.30, 23.45 «6 кадров». (16+)
07.45 Х/ф «Двойная жизнь». (16+)
18.10 «Оренбургское качество». (12+)
18.20 «Моя квартира». (12+)
18.35 «Поехали». (12+)
19.00 Х/ф «Непутевая невестка». (16+)
22.45 «Лаборатория любви». (16+)
00.30 Х/ф «Сиделка». (16+)

МАТЧ

08.30 Д/с «Вся правда про...». (12+)
09.00, 09.25, 10.55, 11.20, 14.30, 18.05, 21.00, 00.05 Новости.
09.05 «Зарядка ГТО». (0+)
09.30, 14.35, 18.10, 01.00 Все на Матч!
11.00 Автоспорт.
11.30 «Кто хочет стать легионером?». (12+)
12.30, 15.35 Росгосстрах. Чемпионат России по футболу 2016/17. (0+)
15.05, 17.35 «Наш футбол». (12+)
18.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Синхронное плавание.
21.05 Все на футбол!
22.05 Волейбол. Гран-при.
00.10 Автоспорт.
00.30 Д/ф «Тренеры. Live». (12+)

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.05 Тайны нашего кино. (12+)
08.40 Х/ф «Одиссея капитана Блада». (12+)
11.30, 14.30, 22.00 События.
11.50 Х/ф «Форт Росс». (6+)
13.50 «Мой герой. Надежда Чепрага». (12+)
14.50 Город новостей.
15.15 «Обложка. Большая красота». (16+)
15.50 Х/ф «Дело «пестрых». (12+)
17.50 Х/ф «О чем молчат девушки». (12+)
19.30 «В центре событий». (16+)
20.40 «Право голоса». (16+)
22.30 «Приют комедиантов». (12+)
00.25 Х/ф «Укол зонтиком». (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00 «Известия».
05.10, 09.25, 13.25 Т/с «Государственная граница».
16.15 Т/с «Детективы». (16+)
18.05 Т/с «След». (16+)
23.25 Т/с «Детективы». (16+)

ТНТ

07.00, 07.20, 19.00 «Кадры». (16+)
07.10 «Область.56». (16+)
07.30, 08.50, 14.15, 19.15 «Оренбург.Ru». (16+)
07.40 «Наше время». (16+)
08.05 «Моя нация». (16+)
08.20 «Маленькие истории большой степи». (16+)
08.35 «Под колпаком». (16+)
08.45, 14.25, 19.20 «Архитектурные сюжеты». (16+)
09.00, 23.00 «Дом-2». (16+)
11.30 «Битва экстрасенсов». (16+)
13.00, 14.30, 19.30 Т/с «Реальные пацаны». (16+)
14.00 «В активном поиске». (16+)
14.20, 19.25 «Специальный репортаж». (16+)
20.00 «Импровизация». (16+)
21.00 «Комеди Клаб. Дайджест». (16+)
22.00 «Не спать!». (16+)
01.00 «Такое кино!». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 Д/с «Сделано в СССР». (6+)
06.20 Д/с «Москва фронту». (12+)
06.45, 09.15 , 12.05 Т/с «Следствие ведут ЗнаТоКи».
09.00, 23.00 Новости дня.
12.00, 16.00 Военные новости.
14.35, 16.05 Х/ф «Шел четвертый год войны...». (12+)
16.20 Х/ф «Кадкина всякий знает».
18.15 Д/с «Москва фронту». (12+)
18.35 Х/ф «Внимание! Всем постам». (12+)
20.10 Х/ф «В двух шагах от «Рая».
21.50, 23.15 Х/ф «Подвиг разведчика».
23.55 Х/ф «По данным уголовного розыска..».
01.20 Х/ф «Непобедимый». (6+)

ТВ-суббота 15 июля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.40 «Наедине со всеми». (16+)
06.00, 10.00 Новости.
06.10 «Наедине со всеми». (16+)
06.40 Х/ф «Кураж». (16+)
08.45 «Смешарики. Новые приключения».
09.00 «Играй, гармонь любимая!».
09.45 «Слово пастыря».
10.15 «Григорий Лепс. По наклонной вверх». (12+)
11.20 Смак (12+)
12.00, 15.00 Новости.
12.15 «Идеальный ремонт».
13.15 «Вокруг смеха».
15.15 «Точь-в-точь». (16+)
18.00 Вечерние новости.
18.20 «МаксимМаксим». (16+)
19.25 «Кто хочет стать миллионером?».
21.00 «Время».
21.20 «Сегодня вечером». (16+)
23.00 Х/ф «Мегрэ и мертвец». (16+)
00.50 Х/ф «Добро пожаловать в Муспорт». (16+)
02.55 Х/ф «Последний американский герой». (16+)
04.35 «Модный приговор».

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.10 Х/ф «Женская дружба». (12+)
07.10 «Живые истории».
08.00, 11.30 «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.
11.50, 14.30 Т/с «Точка кипения». (12+)
20.50 Х/ф «От печали до радости». (12+)
00.50 «Танцуют все!».
02.50 Т/с «Марш Турецкого-3». (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 Библейский сюжет.
10.35 Х/ф «К Черному морю».
11.45 Д/ф «Евгений Самойлов».
12.30 «Оркестр будущего».
13.10 Д/с «Первозданная природа Бразилии»..
14.05 Д/ф «Передвижники. Илья Репин».
14.30 Х/ф «Дети райка».
17.35 «Кто там...».
18.05 Творческий вечер в Доме актера.
19.05 Х/ф «Бессонная ночь».
20.35 «Романтика романса».
21.30 «Линия жизни».
22.25 «Три суперзвезды в Берлине. Анна Нетребко, Пласидо Доминго, Роландо Виллазон».
00.30 Х/ф «К Черному морю».
01.45 М/ф.
01.55 Д/с «Первозданная природа Бразилии».
02.50 Д/ф «Рафаэль».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.15 Х/ф «Щелкни пальцем только раз». (12+)
09.15, 10.30, 12.35, 16.50, 20.20 «Видеоблокнот». (12+)
08.25 Х/ф «Если можешь, прости». (12+)
10.00 «Все дети делают это». (0+)
10.10 «Мамина кухня». (6+)
10.40, 12.30, 14.30, 17.00, 20.15, 22.30 «Погода на неделю». (0+)
10.45, 12.45 Т/с «Врачебная тайна». (16+)
14.35 М/ф.
16.05 Д/ф «Владимир Меньшов. Один против всех». (12+)
17.05 Х/ф «За двумя зайцами». (12+)
18.30 Д/ф «Авиаторы». (6+)
19.00 «Хэштег». (16+)
19.10 «Поехали». (12+)
19.20, 20.30 Х/ф «Ты это я». (12+)
21.25 «Моя квартира». (12+)
21.35, 22.35 Х/ф «Ты это я». (12+)
23.30 Х/ф «Щелкни пальцем только раз». (12+)
01.30 Х/ф «Если можешь, прости». (12+)
02.50 Х/ф «Доктор «Т» и его женщины». (16+)
04.50 «Музыка на канале».

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
07.40 Т/с «Агент Картер». (16+)
10.00 «Минтранс». (16+)
10.45 «Самая полезная программа». (16+)
11.40 «Ремонт по-честному». (16+)
12.25 «Военная тайна». (16+)
12.30, 16.30 «Новости». (16+)
12.35 «Военная тайна». (16+)
17.00 «Территория заблуждений». (16+)
19.00 «Засекреченные списки. Месяц катастроф: чем грозит август 2017-го». (16+)
21.00 Х/ф «Звездный десант». (16+)
23.20 Х/ф «Криминальное чтиво». (18+)
02.15 Х/ф «Реальные кабаны». (16+)
04.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

НТВ

05.10 Т/с «2,5 человека». (16+)
05.50 «Ты супер!». (6+)
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
08.20 «Устами младенца». (0+)
09.00 «Готовим с Алексеем Зиминым». (0+)
09.25 «Умный дом». (0+)
10.20 Главная дорога (16+)
10.55 «Еда живая и мертвая». (12+)
11.50 Квартирный вопрос. (0+)
12.55 «Двойные стандарты. Тут вам не там!». (16+)
14.00 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
16.20 «Однажды...». (16+)
17.00 «Секрет на миллион». (16+)
19.25 Ты не поверишь! (16+)
20.00 Т/с «Ментовские войны». (16+)
23.45 «Экстрасенсы против детективов». (16+)
01.05 Т/с «ППС». (16+)
02.35 «Призраки Дома Романовых». (16+)
03.30 «Лолита». (16+)

СТС

06.00 М/с «Смешарики». (0+)
06.55 М/с «Семейка Крудс. Начало». (6+)
07.20 М/с «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
07.50 М/с «Три кота». (0+)
08.00 М/с «Да здравствует король Джулиан!». (6+)
09.30 «Просто кухня». (12+)
10.30 «Успеть за 24 часа». (16+)
11.30 М/ф.
12.10 М/с «Забавные истории». (6+)
12.25 М/ф «Мегамозг». (0+)
14.10 Х/ф «Бриллиантовый полицейский». (16+)
16.00 «Уральские пельмени». (16+)
16.30 Х/ф «Оз: великий и ужасный». (12+)
19.00 Х/ф «Турист». (16+)
21.00 Х/ф «Белоснежка и охотник». (16+)
23.25 Х/ф «Адреналин». (18+)
01.05 Х/ф «Милые кости». (16+)
03.30 Х/ф «Бриллиантовый полицейский». (16+)
05.15 «Ералаш». (0+)
05.35 Музыка на СТС. (16+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+)
07.30 «6 кадров». (16+)
08.15 «Доброе утро, Оренбург!». (16+)
08.55 «Под колпаком». (16+)
09.05 «Телетекст. Биржа труда». (16+)
09.15 «Преступление века». (16+)
09.30 «Кадры». (16+)
09.40 «Музыкальная версия». (16+)
09.45 «Включайся». (6+)
10.00 «Архитектурные сюжеты». (16+)
10.05 «Телетекст. Биржа труда». (16+)
10.15 Х/ф «Вкус убийства». (16+)
14.00 Х/ф «Пять шагов по облакам». (16+)
18.00, 18.50 Видеоблокнот. (12+)
18.10 «Все дети делают это». (0+)
18.20 «Поехали». (12+)
18.35 «Медицинские новости». (12+)
19.00 Х/ф «Школа для толстушек». (16+)
22.55 Д/с «Замуж за рубеж». (16+)
23.55 «6 кадров». (16+)
00.30 Т/с «1001 ночь». (16+)
04.45 «6 кадров». (16+)
05.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+)

МАТЧ

08.30 Д/с «Вся правда про...». (12+)
09.00 Все на Матч! События недели (12+)
09.20 Х/ф «Везучая». (12+)
10.55 Х/ф «Любимый спорт мужчин». (12+)
13.25 «Автоинспекция». (12+)
13.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Синхронное плавание. Соло.
15.30 Автоспорт.
15.50 Все на футбол! Афиша (12+)
16.50, 18.05, 20.15, 21.50, 23.55 Новости.
16.55 Формула-1. Гран-при Великобритании.
18.10, 20.20, 01.00 Все на Матч!
18.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Прыжки в воду. Женщины.
20.50 Д/ф «Тренеры. Live». (12+)
21.20 «Новый сезон». (12+)
21.55 Росгосстрах. Чемпионат России по футболу. «Анжи». (Махачкала) - ЦСКА.
00.00 Чемпионат мира по водным видам спорта. Синхронные прыжки в воду. Мужчины. (0+)
00.40 Автоспорт.
01.35 Волейбол. Гран-при. Женщины. Россия - Бельгия. (0+)
03.35 Чемпионат мира по водным видам спорта. (0+)
04.05 Т/ф «Королевство». (16+)
07.00 Футбол. Товарищеский матч. «Лос-Анджелес Гэлакси». - «Манчестер Юнайтед». (Англия)

ТВЦ

06.35 Марш-бросок (12+)
07.05 Х/ф «О чем молчат девушки». (12+)
08.50 Православная энциклопедия (6+)
09.20 Х/ф «Король Дроздовик».
10.50 Х/ф «Дело «пестрых». (12+)
11.30, 14.30 События.
11.45 Х/ф «Дело «пестрых». (12+)
13.10, 14.45 Х/ф «Ограбление по-женски». (12+)
17.10 Х/ф «Где живет Надежда?». (12+)
21.00 «Постскриптум».
22.10 «Право голоса». (16+)
01.20 «По гамбургскому счету». (16+)
01.55 «Хроники московского быта. Многомужницы». (12+)
02.45 «Хроники московского быта. Борьба с привилегиями». (12+)
03.35 Т/с «Инспектор Льюис». (12+)
05.25 Петровка, 38. (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 Х/ф «Тревожное воскресенье». (12+)
06.40 М/ф.
09.00 «Известия».
09.15 Т/с «След». (16+)
00.00 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)

ТНТ

07.00, 19.00 «Кадры». (16+)
07.10 «Область.56». (16+)
07.20 «В активном поиске». (16+)
07.30 «Это мое дело». (16+)
07.40 «Под колпаком». (16+)
07.50, 06.30 «Моя нация». (16+)
08.10 «Маленькие истории большой степи». (16+)
08.25 «Преступление века». (16+)
08.40, 19.20 «Архитектурные сюжеты». (16+)
08.45, 19.15 «Оренбург.Ru». (16+)
08.50 «Будь умнее». (16+)
08.55 «Специальный репортаж». (16+)
09.00 «Агенты 003». (16+)
09.30 «Дом-2». (16+)
11.30 «Школа ремонта». (12+)
12.30 Т/с «Остров». (16+)
15.00 Т/с «Чернобыль. Зона отчуждения». (16+)
19.25 «Специальный репортаж». (16+)
19.30 Т/с «Чернобыль. Зона отчуждения». (16+)
23.00 «Дом-2». (16+)
01.00 Х/ф «Бэтмен: Начало». (12+)

ЗВЕЗДА

05.20 М/ф.
06.00 Х/ф «Золотые рога».
07.25 Х/ф «Алый камень». (12+)
09.00, 13.00, 18.00 Новости дня.
09.15 «Легенды цирка». (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 «Научный детектив». (12+)
13.20, 18.25 Т/с «Михайло Ломоносов».
03.20 Х/ф «Кадкина всякий знает».

За возможные изменения в программе редакция ответственности не несет.

№26 (1 148) 04.07.17 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00, 10.00 Новости.
06.10 Х/ф «Кураж». (16+)
08.10 «Смешарики. Пин-код».
08.20 «Часовой». (12+)
08.55 «Здоровье». (16+)
10.10 «Непутевые заметки». (12+)
10.30 «Честное слово».
11.10 «Пока все дома».
12.00 Новости.
12.15 «Теория заговора». (16+)
13.10 «Дачники».
16.50 Концерт Стаса Михайлова.
18.50 «КВН». (16+)
21.00 Воскресное «Время».
22.30 «Планета обезьян: Революция». (16+)
00.50 Х/ф «Леди в цементе». (16+)
02.40 Модный приговор.
03.40 «Наедине со всеми». (16+)

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

04.55 Х/ф «Девять признаков измены». (12+)
07.00 Мульт утро.
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 Вести.
11.20 «Смеяться разрешается».
13.00, 14.20 Т/с «Истина в вине». (12+)
20.00 Вести недели.
22.00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
00.30 «Война и мир Александра I. Император. Человек на троне». (12+)
01.35 Х/ф «Прощеное воскресенье». (12+)
03.15 «Смехопанорама».

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 «Обыкновенный концерт».
10.35 Х/ф «Бессонная ночь».
12.05 Легенды кино.
12.30 «Оркестр будущего».
13.10 Д/с «Первозданная природа Бразилии».
14.05 Д/ф «Передвижники. Валентин Серов».
14.30 «Три суперзвезды в Берлине. Анна Нетребко, Пласидо Доминго, Роландо Виллазон».
16.35 Гении и злодеи. Борис Савинков.
17.05 «Пешком».
17.35 «Искатели».
18.20 Д/ф «Ада, Адочка, Аруся..».
19.00 Х/ф «Подмосковная элегия».
20.45 Дмитрий Певцов. Концерт в Московском государственном театре эстрады.
21.40 Д/ф «Фома. Поцелуй через стекло».
22.15 Спектакль «Волки и овцы».
00.55 Х/ф «Девушка спешит на свидание».
01.55 Д/с «Первозданная природа Бразилии».
02.45 Д/ф «Абулькасим Фирдоуси».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.10 Д/ф «Дело Ивана Сеченова». (0+)
06.35 Д/ф «Преступление в стиле модерн». (12+)
07.05, 10.30, 12.35, 17.00, 21.50 «Видеоблокнот». (12+)
07.15 Д/ф «Владимир Меньшов. Один против всех». (12+)
08.05 Х/ф «За двумя зайцами». (12+)
09.30 Д/ф «Авиаторы». (6+)
10.00 «Поехали». (12+)
10.10 «Защита здесь». (12+)
10.20 «Хэштег». (16+)
10.40, 11.35, 14.40, 16.55, 18.55, 22.00 «Погода на неделю». (0+)
10.45 Т/с «Врачебная тайна». (16+)
14.30 «Моя квартира». (12+)
14.45 М/ф.
16.05, 17.10, 19.00, 20.05 Х/ф «Прорицатель Омар Хайям. Хроника легенды». (12+)
23.55 Х/ф «Доктор «Т» и его женщины». (16+)
02.05 Х/ф «Ты это я». (12+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
08.30 Х/ф «Без лица». (16+)
11.10 Х/ф «Звездный десант». (16+)
13.30 Т/с «Игра престолов». (16+)
23.30 «Соль». (16+)
01.00 «Военная тайна». (16+)

НТВ

05.10 Т/с «2,5 человека». (16+)
05.50 «Ты супер!». (6+)
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+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
11.50 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «Поедем, поедим!». (0+)
14.00 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
16.20 Следствие вели... (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.25 Ты не поверишь! (16+)
20.00 Т/с «Ментовские войны». (16+)
23.45 «Экстрасенсы против детективов». (16+)
01.10 Т/с «ППС». (16+)
02.40 Квартирный вопрос. (0+)
03.30 «Лолита». (16+)
04.20 Т/с «Воскресенье в женской бане». (16+)

СТС

06.00 М/с «Смешарики». (0+)
06.10 М/ф «Мегамозг». (0+)
07.50 М/с «Три кота». (0+)
08.00 М/с «Да здравствует король Джулиан!». (6+)
09.00 М/ф.
09.25 М/ф «Сезон охоты». (12+)
11.00 М/ф «Сезон охоты-2». (12+)
12.25 М/ф «Сезон охоты. Страшно глупо!». (6+)
14.00 Х/ф «Турист». (16+)
16.00 Шоу «Уральских пельменей». (12+)
16.55 Х/ф «Белоснежка и охотник». (16+)
19.20 М/ф «Дом». (6+)
21.00 Х/ф «Белоснежка. Месть гномов». (12+)
23.00 Х/ф «Адреналин-2. Высокое напряжение». (18+)
00.40 Х/ф «Ханна». (16+)
02.45 Х/ф «Дракула Брэма Стокера». (12+)
05.10 «Ералаш». (0+)
05.40 Музыка на СТС. (16+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+)
07.00, 10.10, 14.10 Видеоблокнот. (12+)
07.10 «Туристический рецепт». (12+)
07.25 «Оренбургское качество». (12+)
07.35 «Моя квартира». (12+)
07.50 «Все дети делают это». (0+)
08.05 «Винтовая лестница». (0+)
08.20 Х/ф «Новогодний брак». (16+)
10.20 Х/ф «Как выйти замуж за миллионера». (16+)
13.55 «Поехали». (12+)
14.20 Х/ф «Непутевая невестка». (16+)
18.00, 22.30 «Телетекст. Биржа труда». (16+)
18.10 «Музыкальная версия». (16+)
18.20 «В активном поиске». (16+)
18.30 «Моя нация». (16+)
18.45 «Кадры». (16+)
19.00 Х/ф «Женить миллионера!». (16+)
20.00, 23.30 «Наше время». (16+)
20.30 Х/ф «Женить миллионера!». (16+)
22.40 «Человеческий фактор». (6+)
22.55 «Маленькие истории большой степи». (16+)
23.05 «Преступление века». (16+)
23.20 «Под колпаком». (16+)
23.35 «6 кадров». (16+)
00.30 Т/с «1001 ночь». (16+)
04.55 «6 кадров». (16+)
05.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+)

МАТЧ

08.30 Футбол. Товарищеский матч. «Лос-Анджелес Гэлакси». - «Манчестер Юнайтед». (Англия)
09.00 «Звезды футбола». (12+)
09.30 Все на Матч! (12+)
09.55 Х/ф «Бесстрашная гиена 2». (16+)
11.40 Автоспорт.
12.00 «Спортивный репортер». (12+)
12.20 «Новый сезон». (12+)
12.50, 16.00 Новости.
12.55 Росгосстрах. Чемпионат России по футболу. «СКА-Хабаровск» - «Зенит». (Санкт-Петербург).
14.55 Чемпионат мира по водным видам спорта. Синхронное плавание. Дуэты. (0+)
16.10, 19.05, 22.45, 01.25 Все на Матч!
16.50 Формула-1. Гран-при Великобритании.
19.25 Росгосстрах. Чемпионат России по футболу. «Рубин» (Казань) - «Краснодар».
21.25 После футбола.
22.25 Автоспорт.
23.15 Росгосстрах. Чемпионат России по футболу. «Ахмат» (Грозный) - «Амкар» (Пермь).
02.00 Чемпионат мира по водным видам спорта. Водное поло. Женщины. (0+)
03.10 Чемпионат мира по водным видам спорта. (0+)
04.00 Волейбол. Гран-при. Женщины. Россия - Нидерланды. (0+)
06.00 Формула-1. Гран-при Великобритании. (0+)

ТВЦ

05.45 Х/ф «Форт Росс». (6+)
07.35 «Фактор жизни». (12+)
08.05 Х/ф «Разорванный круг». (12+)
09.50 «Анне Вески. Не оставляйте женщину одну...». (12+)
10.55 «Барышня и кулинар». (12+)
11.30, 14.30, 00.05 События.
11.45 Петровка, 38. (16+)
11.55 Х/ф «Укол зонтиком». (12+)
13.50 «Смех с доставкой на дом». (12+)
14.45 «Свадьба и развод. Александр Абдулов и Ирина Алферова». (16+)
15.35 «Прощание. Трус, Балбес и Бывалый». (16+)
16.25 Х/ф «Три дороги». (12+)
20.20 Х/ф «Капкан для звезды». (12+)
00.20 Х/ф «Одиссея капитана Блада». (12+)
03.15 «Хроники московского быта». (12+)
04.00 Т/с «Инспектор Льюис». (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 М/ф.
09.00 «Известия».
09.15 Д/ф «Личное. Лев Лещенко». (12+)
10.05 Т/с «Идеальный брак». (16+)
18.10 Т/с «Редкая группа крови». (12+)
02.00 Х/ф «Главная улика». (16+)

ТНТ

07.00 «Под колпаком». (16+)
07.10 «В активном поиске». (16+)
07.20 «Это мое дело». (16+)
07.30 «Область.56». (16+)
07.40, 19.00 «Кадры». (16+)
07.50 «Моя нация». (16+)
08.10 «Маленькие истории большой степи». (16+)
08.25 «Преступление века». (16+)
08.40, 19.20 «Архитектурные сюжеты». (16+)
08.45, 19.15 «Оренбург.Ru». (16+)
08.50 «Будь умнее». (16+)
08.55 «Специальный репортаж». (16+)
09.00 «Дом-2». (16+)
11.00 «Перезагрузка». (16+)
12.00 Т/с «Остров». (16+)
14.30 Х/ф «Блэйд 2». (16+)
16.50 Х/ф «Блэйд 3: Троица». (16+)
19.25 «Специальный репортаж». (16+)
19.30 «ТНТ. Best». (16+)
20.00 «Где логика?». (16+)
21.00 «Однажды в России». (16+)
22.00 «Stand up». (16+)
23.00 «Дом-2». (16+)
01.00 Х/ф «Пипец 2». (18+)
03.00 «Перезагрузка». (16+)
05.00 «Ешь и худей!». (12+)
05.30 «Дурнушек.Net». (16+)

ЗВЕЗДА

05.55 Х/ф «Город мастеров».
07.30 Х/ф «Зеленые цепочки».
09.00, 13.00, 18.00 Новости дня.
09.15 Х/ф «Зеленые цепочки».
09.35 Х/ф «В двух шагах от «Рая».
11.15 Х/ф «Приказано взять живым». (6+)
13.15 Д/ф «Они закаляют сталь».
13.40 Т/с «Спасти или уничтожить». (16+)
18.30 Д/с «Легенды советского сыска». (16+)
20.00 Д/с «Незримый бой». (16+)
21.35 Х/ф «Наградить (посмертно)». (12+)
23.15 Х/ф «Ипподром». (12+)
01.00 Т/с «Следствие ведут

Телефон рекламной службы
77-68-42

КардиоАктив Таурин*
Включите в комплексное лечение сердечно-сосудистой недостаточности

Для:
- Улучшения работы сердечной мышцы
- Умеренного снижения артериального давления, уровня глюкозы, холестерина и триглицеридов в крови
- Повышения работоспособности.

Фитотерапия от Эвалар

Для здоровья сердца принимайте лучшее[1]:

Эвалар 25 лет помогаем вам быть здоровыми

КардиоАктив Боярышник.** Содержит экстракт цветков и листьев боярышника в высокой суточной дозировке (800 мг). Усилен важнейшими «витаминами для сердца» - калием и магнием. Способствует поддержанию работы сердечной мышцы, усиленно питает и укрепляет ее, делая сердце более сильным и выносливым.

КардиоАктив Омега** Содержит Омега-3, способствует поддержанию в норме уровня холестерина.

КардиоАктив витамины для сердца**.
Витамины и максимум[2] коэнзима Q_{10} (60 мг) дают энергию для работы сердца. Способствуют снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Восполнение недостатка коэнзима Q_{10} важно при приеме статинов для уменьшения побочных действий[3].

Произведено «Эвалар». Выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP[4]

www.evalar.ru. Спрашивайте во всех аптеках, а также: ОренЛек 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]В серии КардиоАктив. [2]В ассортименте Эвалар [3] Wyman M, Leonard M, Morledge T. Coenzyme Q_{10}: a therapy for hypertension and statin-induced myalgia. Cleve Clin J Med. (2010) [4]СертификатGMP №С0170889-03, NSFInternational (США). г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама

*ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Галина Шлыкова: «НУЖНО СМОТРЕТЬ НА МИР ГЛАЗАМИ ДЕТЕЙ»

- С детьми проблем не было, они у нас послушные, хотя тоже, бывало, их за шалости наказывали. Однажды папа поставил в угол младшую дочь и ушел на работу. Думал, как и все дети, она постоит да уйдет играть. Но она стояла в углу и ждала папу, чтобы он ее простил. Учились дети всегда хорошо. Без двоек, конечно, тоже не обошлось. Но мы не ругали детей за плохие отметки, и девочки все быстро исправляли. С математикой, физикой и черчением дочкам помогал папа, литературу и русский проверяла я. В кружки ходили: старшая занималась рисованием, младшая - танцами. А потом старшая дочь бросила кружок. «Для рисования, - сказала, - вдохновение нужно, а у меня его пока нет». Настаивать не стали. Нужно понимать детей, почаще ставить себя на их место и смотреть на мир их глазами. Тогда и лад в семье будет.

Недавнее исследование показало, что дети получают больше пользы, когда сказку на ночь читает отец, а не мама.

КАКАЯ МУЗЫКА ПОЛЕЗНА?

Музыка играет большую роль в воспитании и развитии малышей. Она помогает маленькому человечку познавать мир эмоций, а у более взрослых детей развивает такие качества, как память, внимательность, усидчивость.

С рождения малыши обращают внимание на раздающиеся звуки. Одни их пугают, другие радуют. Заинтересовавшись таким явлением, ученые провели многочисленные исследования, благодаря которым нашли закономерность между развитием ребенка и музыкой, которую он слушал в детстве.

КАКАЯ МУЗЫКА БОЛЬШЕ ВСЕГО НРАВИТСЯ ДЕТКАМ?

Новорожденным крохам нравится спокойная и тихая музыка, которая не пугает их и не раздражает. Это может быть классическая мелодия или звуки природы. Под такие легкие для восприятия мелодии дети быстрее успокаиваются и засыпают. А классика к тому же полезна для развития умственных способностей и приобретения тонкого вкуса.

Малышам постарше нравятся специализированные детские песенки. Можно включить нарезку из мультиков, чтобы ребенок не просто слушал веселые мелодии, но еще и видел изображение. Крохи забавно танцуют под такую музыку, учатся двигаться в такт, у них поднимается настроение.

Нет ничего лучше для ребенка любого возраста, чем слушать голос родной мамы. Особенно дети любят, когда она поет им мелодичные и успокаивающие песенки. Это могут быть как колыбельные, так и просто лирические песни, ведь главное - не содержание и слова, а чувства, которые через них передаются. При пении надо держать ребенка на руках, тихонько укачивая и поглаживая в такт музыке.

КАК ПРАВИЛЬНО СЛУШАТЬ МУЗЫКУ?

Музыку надо начинать слушать уже с самого раннего возраста.

Даже когда малыш еще находится в утробе у мамы, к животику можно прикладывать наушники и на маленькой громкости ставить красивую спокойную музыку.

После рождения ребенка полезно включать мелодии в комнате, но не слишком громко. Лучше всего слушать их около получаса перед сном или сразу же после пробуждения. Если ребенок кажется слишком вялым, вместо классической музыки поставьте что-нибудь более ритмичное и веселое. С такой музыкой просто невозможно оставаться без действия. При кормлении ребенка можно поставить красивую мелодичную песню, которая поспособствует улучшению настроения и уменьшит количество капризов.

Радуйте своих малышей любимыми песнями, ведь для них это не просто развлечение, это способ познания мира!

РАЗВИТИЕ

СКАЗКИ НА НОЧЬ ДОЛЖЕН ЧИТАТЬ ПАПА

В США было проведено исследование 500 семей. Рассматривались как полные семьи, так и те, в которых ребенка воспитывает один из родителей, в том числе семьи с отцами-одиночками.

Ученые обнаружили, что те маленькие дети, которым вечерние сказки читали папы, опережали в языковом развитии своих сверстников примерно на год. А читать и писать они, в среднем, начинали на два года раньше. Вот такую важную роль играет участие отца в воспитании ребенка.

Дети, которым сказки читали мамы, не показали заметного опережения в развитии тех детей, кому сказки не читали вовсе.

И дело не в тембре голоса, который слышит ребенок. Разница между папой и мамой оказалась достаточно простой: отцы читали сказки, используя более сложные и абстрактные понятия и термины. Мамы, напротив, предпочитали адаптировать текст, предполагая, что ребенок еще не поймет чего-либо, и стоит упростить.

Также было замечено, что мамы стараются показать ребенку на картинке в книге, о чем идет речь. То есть предлагают видимые и прямо воспринимаемые объекты.

А вот отцы, в большинстве своем, любят не только пояснять сложные или новые для ребенка слова, но и приводят устные примеры из своей жизни. И в результате воспитания ребенка отцом малыш научается воспринимать отвлеченные, абстрактные понятия, используя свою память и воображение.

Чтение на ночь не только развивает мозг ребенка. Это очень сильно укрепляет эмоциональную связь между папой и малышом. Особенно большое влияние на развитие оказывается, когда папы начинают читать на ночь детям в возрасте до двух лет.

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

Солидарность ОРЕНБУРГСКАЯ №26 (1 148) 04.07.17

СНИМАЕМ МАСКИ

Наконец-то вы встретили привлекательного мужчину. Он умный, сильный, нежный, вам интересно вместе. Но вы уверены, что все это - реальность, а не приятный самообман? Как узнать о мужчине самое главное за пару минут? Есть несколько способов.

ИНТЕРЕСУЕТСЯ ЛИ ОН, КТО ВАМ ЗВОНИЛ?

Если да, то вы имеете дело с «контролером». Дайте понять, что это ваше личное дело, и прочно удерживайте границы хотя бы первые полгода.

ПОСМОТРИТЕ, КАК ОН ОБЩАЕТСЯ С ДРУГИМИ

Грубит официантке - может хамить и вам. Не помогает родителям-пенсионерам? А возьмет ли он ответственность за жену и ребенка? Кстати, разговоры с детьми - лучший показатель терпения и эмпатии.

ЧТО ОН ЛЮБИТ В ЖИЗНИ?

Задайте этот вопрос и узнаете, в чем заключается «личная идеология» вашего избранника. Если мужчина начинает с рассуждений о преимуществах кошек перед собаками, не рассчитывайте на глубокую духовную связь. Упомянул о человеческих отношениях? Отлично! Выведите его на разговор о женщинах («Все такие разные и прекрасные, да?»). Может выясниться, что он ратует за полигамность.

ЗАГЛЯНИТЕ ПОД КАПОТ ЕГО МАШИНЫ

Звучит странно, но мужчина, который равнодушно относится к своему автомобилю, никогда не поймет, почему сковородка - это вовсе не подарок, и не будет внимателен к вам.

ПОПРОСИТЕ ЕГО ЗАПЛАТИТЬ ЗА ВАШИХ ПОДРУГ

Конечно, это чистой воды провокация. Мужчина не обязан содержать ни вас, ни тем более ваших знакомых. Но эта ситуация хорошо продемонстрирует, как он ведет себя, когда что-то выходит из-под его контроля, и идет не так, как он планировал.

НА ЧТО ОН ОТКЛАДЫВАЕТ ДЕНЬГИ?

Сформулируйте вопрос именно так и убьете сразу двух зайцев: узнаете об отношении избранника к финансам и о его жизненных приоритетах. Еще понаблюдайте, как мужчина тратит деньги на родителей, друзей, коллег и как ведет себя в магазине. Транжира наваливает в тележку деликатесы, а скупой ходит с калькулятором и гоняется за товарами по акции.

СХОДИТЕ С НИМ НА МЕЛОДРАМУ

Хотя бы из простой вежливости он согласится смотреть с вами самое сопливое кино. А вы в это время смотрите на него: проявляет ли ваш мужчина эмоции, сопереживает ли героям, как реагирует на те или иные события фильма.

О ЧЕМ ОН МЕЧТАЕТ?

Прелесть этого вопроса в том, что на него не может быть социально одобряемого ответа. Мужчина нарисует картину своего будущего, а вы поймете, насколько она совпадает с вашей.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Галина Шлыкова: «МУЖ ВСЕГДА УСПОКОИТ»

- На работе у нас хороший коллектив. Всегда помогут, подскажут, посоветуют. Но мы взаимодействуем с людьми, и потому случается всякое. Бывает, иногда расстроишься, но придешь домой, и муж обязательно успокоит: «Не принимай близко к сердцу, все приходящее, все пройдет». Умеет он такие слова найти, чтобы поддержать, настроение поднять. С ним я действительно как за каменной стеной.

ТРЕНИНГ

КАК СПРАВИТЬСЯ С РАЗДРАЖЕНИЕМ В ТРАНСПОРТЕ?

Создайте пузырь. Представьте, что у вас есть прозрачная невидимая оболочка, которая окружает вас со всех сторон. Даже если к вам кто-то прижимается, между вами все равно сохраняется прослойка. Настройтесь на то, что она охраняет вас от негатива, с которым вы можете столкнуться.

Дышите. Старайтесь, чтобы ваше дыхание было глубоким и медленным. Пользуйтесь ненавязчивым ароматом, который вам нравится. Возьмите в дорогу, например, листочек мяты, который будете растирать между пальцами и подносить к носу, чтобы отвлечься.

ПОЗНАЙ СЕБЯ!

ВЫ ВЕЗУЧИЙ ЧЕЛОВЕК?

Ответить на этот вопрос поможет тест.

1. Вас страшат неудачи?
а) Нет. б) Смотря какие. в) Да.
2. Удачливыми не рождаются, а становятся?
а) По-разному. б) Да. в) Не все.
3. Вы из когорты оптимистов?
а) Да. б) Не во всем. в) Нет.
4. По вашему мнению, приметы сбываются?
а) Только хорошие. б) Когда как. в) Только плохие.
5. Вас когда-нибудь обкрадывали?
а) Нет. б) По мелочам. в) Да.
6. Вы когда-нибудь находили деньги?
а) Да. б) Небольшие. в) Нет.
7. В жизни все зависит от судьбы?
а) Да. б) Не только. в) Смотря что.
8. Вы ностальгируете по своему детству?
а) Нет. б) Иногда. в) Да.
9. Вы выигрывали в лотерею?
а) Да. б) Только «мелочь». в) Нет.
10. Вы боитесь браться за ответственные дела?
а) Нет. б) Смотря за какие. в) Да.
11. Вы любите помечтать?
а) Смотря о чем. б) Иногда. в) Да.
12. Вы всегда уверены в успехе начатых вами дел?
а) Да. б) Смотря каких. в) Нет.
13. Вас часто обсчитывают?
а) Никогда. б) Только по мелочам. в) Очень часто.
14. Фортуна улыбается лишь сильным и смелым?
а) Не только. б) Пожалуй, да. в) Увы, это так.

Вы отдавали предпочтение варианту ответов «а»? Явно Фортуна - ваш лучший друг. Будут свободные деньги, советуем заглянуть в ближайший киоск, где торгуют лотерейными билетами. Хотя вам и так по жизни хватает счастливых билетиков, и, раз уж вы такой везунчик, вам наверняка предоставляются в этой жизни все шансы добиваться любых успехов, остается только не упускать их.

Выбор преимущественно варианта ответов «б» говорит, что удача не обходит вас стороной. Но вам не следует забывать о том, что эта капризная дама способна одаривать вас чаще и щедрее, если вы не будете прятаться от встреч с ней за ширму мелочных забот и никчемных развлечений.

Если ваш выбор останавливался в основном на варианте «в», это означает, что ваши отношения с Фортуной пока не складываются. Именно пока, ибо на самом деле свою удачливость с помощью различных психологических методик можно увеличивать, развивать и при желании через какое-то время стать весьма удачливым человеком! А начинать нужно с развития уверенности в себе, в своих способностях и возможностях, наполняясь оптимизмом даже при самых небольших достижениях.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Галина Шлыкова: «ХОДЫЖАНКА»

- Это любимый салат нашей семьи. Потребуется: 1 кг баклажанов, по 0,5 кг моркови, лука, свеклы, перца, 1 кг помидоров, 200 г чеснока, 0,5 л растительного масла, пучок петрушки, 2 ст л соли, 2,5 ст л сахара, 3 ст л 9%-ного уксуса, 1 небольшой стручок горького перца.

Помидоры с чесноком пропустить через мясорубку. Морковь и свеклу натереть на терке, баклажаны очистить и нарезать кубиками, перец и лук - соломкой, зелень измельчить. Лук пассировать в масле 15 мин. Добавить морковь. Еще через 10 мин - помидоры, уксус, сахар, соль и все остальные ингредиенты и тушить под крышкой 1 час, помешивая. Разложить по стерилизованным банкам, закрыть, укутать и оставить до полного остывания. Хранить в погребе.

ГОТОВИМ ДЕТЯМ

МАРМЕЛАД ЯГОДНЫЙ

400 г ягоды, 150 г сахара, 6 г (3 ч л) агар-агара, 1 апельсин, 150 мл воды.

Из апельсина выжать сок (понадобится 100 мл). Добавить агар-агар, перемешать и оставить на 30 мин. Ягоду измельчить в блендере. В кастрюльку положить ягодное пюре, всыпать сахар, влить воду, кипятить на слабом огне в течение 5 мин. Добавить агар-агар, кипятить еще 5 мин. Горячую массу разлить по формочкам и оставить на 1-2 часа (можно при комнатной температуре).

ПЕЧЕНЬЕ НА РАССОЛЕ

16 ст л рассола, 16 ст л растительного масла, 16 ст л сахара, 400 г муки, 2 ч л разрыхлителя.

Смешать рассол, масло и сахар. Добавить разрыхлитель и муку, замесить тесто. Тесто раскатать толщиной около 5 мм. При помощи формочек (или ножом) вырезать фигурки и выложить на застеленный бумагой для выпечки или смазанный маслом противень. Выпекать 15-20 мин в разогретой до 180°С духовке.

КАБАЧКОВАЯ ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ И ТВОРОГОМ

2 кабачка, 2 яйца, 200 г творога, 150 г сыра, 2 ст л сметаны, 3 ст л муки, 1/2 ч л соды, 1 ст л растительного масла, 2 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец, укроп по вкусу.

Приготовление теста занимает мало времени, поэтому сразу включаем духовку на 180 градусов. Кабачки промыть, натереть на терке, лишний сок можно слить, посолить и поперчить. Влить яйца, смешанные со сметаной, размешать. Добавить измельченные укроп и чеснок, тертый сыр и творог. Всыпать муку и соду. Консистенция теста должна быть как у густой сметаны. Массу вылить в смазанную растительным маслом форму. Запекать 40-50 мин в духовке, разогретой до 180°С.

ГОРБУША С ГРИБАМИ

600 г горбуши, 300 г грибов, 1 луковица, 80 г сыра, 2-3 помидора, 3 ст л растительного масла, соль и перец по вкусу.

Заранее посоленные и поперченные кусочки рыбы выложить в сковороду, политую растительным маслом. Сверху выложить обжаренные на растительном масле грибы, смешанные с обжаренным репчатым луком. На грибы с луком выложить помидоры. Сверху все посыпать тертым твердым сыром. Запекать 30 мин в разогретой до 180°С духовке.

ЧИХИРТМА

Курица весом 1-1,2 кг, 5-6 яиц, 200 г лука, 2 ст л муки, лимон, соль, перец, растительное масло.

Курицу разрезать на четыре части, залить 3 л воды, посолить, отварить до готовности, затем отделить мясо от костей. Бульон процедить. Лук мелко нарезать и обжарить до прозрачности. Муку немного обжарить без изменения цвета, затем охладить, добавить 1 ст бульона, размешать, чтобы не было комочков, вылить раствор в горячий бульон. Добавить лук, варить 5-7 мин. Яйца взбить и при непрерывном помешивании ввести в горячий, но не кипящий бульон. Посолить, поперчить. При подаче разлить суп по тарелкам, положить мясо, добавить 1 ч л лимонного сока, посыпать зеленью.

САЛАТ С ТУНЦОМ И МОЛОДОЙ КАПУСТОЙ

1 банка консервированного тунца, 100 г белокочанной капусты, 1 огурец, 3 веточки укропа, 2 яйца, 3 ст л майонеза, соль и перец по вкусу.

Тунца размять вилкой. Огурцы, вареные яйца нарезать мелкими кубиками. Молодую капусту нашинковать тонко. Укроп измельчить. Все ингредиенты соединить и заправить майонезом. Посолить и поперчить по вкусу.

САЛАТ «НОВИНКА»

1 огурец, 300 г копченой колбасы, 3 яйца, 200 г крабовых палочек, 1 банка кукурузы, 1 пучок зеленого лука, майонез по вкусу.

Колбасу и огурцы нарезать соломкой, крабовые палочки - кусочками, яйца - натереть на терке, зеленый лук измельчить. Салат выложить слоями: колбаса - огурцы - зеленый лук - кукуруза - крабовые палочки - яйца. Все слои пропитать майонезом. Украсить огурцами и зеленым луком.

ПЕЧЕНЬЕ С БЕКОНОМ И СЫРОМ

250 г бекона, 250 г сыра, 300 г муки, 1 ч л разрыхлителя, 1/2 ч л красного перца, 75 г сливочного масла, 260 г молока, соль по вкусу.

Бекон нарезать кубиками и обжарить на сковороде до янтарного цвета. Сыр натереть на терке. Смешать муку, разрыхлитель, соль, перец и сливочное масло. Добавить молоко и миксером размешать до однородности. Присоединить сыр и бекон, хорошо перемешать. Если тесто слишком мягкое или жидковатое, можно добавить муку. Раскатать тесто толщиной около 1 см и нарезать произвольно. Выпекать в разогретой до 200°С духовке, до золотистого цвета (20-25 мин).

КУРИНОЕ ФИЛЕ С ЯБЛОКАМИ

400 г куриного филе, 70 г молока, 1 крупное яблоко, 1 помидор, 3 зубчика чеснока, 1 репчатая и 1 фиолетовая луковицы, 1,5 ч л мускатного ореха, соль, перец по вкусу.

Куриное филе нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук нарезать полукольцами, фиолетовый - на крупные дольки. Яблоко нарезать кусочками, соразмерными с мясом. На растительном масле обжарить лук и мясо до золотистой корочки. Добавить яблоки и жарить еще 3-4 мин. Помидор нарезать мелкими кубиками. Соединить в миске нарезанный помидор, измельченный чеснок, перец, соль, мускатный орех и молоко. Выложить курицу с яблоками в форму для запекания, добавить фиолетовый лук и заливку. Все перемешать и запекать 10 мин в разогретой до 200°С духовке. Блюдо можно подать с гарниром или с зеленым салатом.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛИВАТЬ МОРКОВЬ?

Выращивать морковь не так уж сложно по сравнению со многими другими овощными культурами. Залогом хорошего урожая станет правильный полив.

Наиболее часто увлажнять морковные грядки нужно, пока не появится ботва растений. Формирование 3-4 стебельков свидетельствует о том, что частоту поливов следует сократить, увеличив объем используемой воды. При этом использовать шланг нельзя: сильная струя воды может вымыть семена из земли.

Растения нужно увлажнять раз в 4-5 дней, поливая из лейки. Главное - не допустить переувлажнения почвы.

После прореживания насаждений их нужно дополнительно поливать. Удаление лишних ростков травмирует корневую систему оставшихся растений, поэтому чтобы снова хорошо укрепиться в земле, им необходима дополнительная влага.

Степень влажности почвы нужно контролировать - она не должна пересыхать, но и застоя воды допускать нельзя.

Поливы должны быть регулярными, что особенно важно в период формирования плодов. Из-за неравномерности увлажнения почвы корнеплоды могут потрескаться и стать горькими.

По мере того как будет расти морковь, поливать ее необходимо в среднем раз в 7-10 дней, а объем влаги следует довести до 15-20 л на 1 м² участка. Влага должна проникать на 10-15 см вглубь почвы, но не застаиваться.

Поливать грядки нужно методом дождевания, используя теплую воду. Холодная влага вызывает у растений шок и негативно сказывается на их росте.

Удержать влагу в почве и сократить количество поливов можно, мульчируя грядки. Это также позволяет облегчить уход за насаждениями, поскольку мульча не дает вырастать сорнякам.

После каждого полива следует слегка рыхлить почву в междурядьях, чтобы предотвратить образование твердой корки. Рыхление позволяет удалить мелкие сорняки, которые постоянно появляются на поверхности грядок. Кроме того, так уничтожаются личинки морковной мухи.

В период, когда корнеплоды почти полностью сформировались, поливы следует сократить до минимума, соответственно, увеличив объем используемой воды: влага должна проникать вглубь почвы на 25-30 см. В это время избыток влаги негативно повлияет на качество и вкус плодов: на них может образоваться своеобразный «волосяной» покров и много боковых корней. Но допускать пересыхания почвы также нельзя, иначе корнеплоды могут потрескаться и задеревенеть.

Примерно за 3 недели до сбора урожая полив грядок следует совсем прекратить.

ИЗ ОПЫТА

ЗАМЕНИТЕЛИ ЯДОХИМИКАТОВ

• **Настой горчицы** (против крыжовниковой огневки и пилильщиков): 100 г сухого порошка горчицы заливают 10 л воды, настаивают двое суток. Перед опрыскиванием процеживают через 2-3 слоя марли, разбавляют холодной водой в соотношении 1:1 и добавляют на каждые 10 л жидкости 40 г мыла.

• **Настой древесной золы** (против тли, крыжовниковой огневки, пилильщиков): 3 кг просеянной древесной золы заливают 10 л горячей воды. Выдерживают двое суток, процеживают и опрыскивают растения.

• **Зольный отвар:** 2-3 кг просеянной древесной золы заливают 10 л воды, 30 мин кипятят и отстаивают.

• **Настой чеснока** (против тлей, клещей, медяниц): 200-300 г неочищенных головок чеснока измельчают и заливают 2 л горячей воды. Через сутки массу отжимают, в раствор добавляют 8 л воды и 20-30 г хозяйственного мыла. В закрытом стеклянном сосуде полученный раствор можно хранить весь сезон. Для опрыскивания к 2 л раствора добавляют 8 л воды.

• **Отвар чеснока** (против земляничного клеща): 700 г измельченного чеснока заливают 10 л кипятка. На следующий день разводят в соотношении 1:7 и поливают землянику.

• **Настой из табака** (против тлей, личинок пилильщиков): 400 г табака или махорки настаивают двое суток в 10 л горячей воды, процеживают и добавляют 30-40 г хозяйственного мыла.

• **Отвар из полыни горькой** (против листогрызущих гусениц и бабочек яблоневой плодожорки): полведра измельченных цветущих растений заливают 10 л воды, сутки настаивают, затем 30 минут кипятят, процеживают, разбавляют водой (1:1) и добавляют 40 г мыла.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Галина Шлыкова: «У НАС ВСЕ СВОЕ»

- В деревне без огорода и приусадебного хозяйства никуда. Сажаем, чтобы все овощи свои были. Птицу держим, корову и поросят. Чтобы мясо у поросенка было вкусным, а сало - с прослойкой, надо обязательно кормить его молоком или обратом, зерном и хлебом. Детям в город потом мясо передаем. Его с магазинным не сравнить. А овощи консервируем, салаты разные делаем и родных угощаем.

ЦВЕТНИК

ПОДКОРМИТЕ ЛИЛИИ

Чтобы получить полноценное качественное цветение этих многолетников, нужно знать, когда и какое питание нужно им дать.

Лилиям требуется дополнительное питание на протяжении всего периода вегетации.

В первый год жизни их нужно подкормить органическими удобрениями, то есть навозом или перегноем, причем перегной нужно внести в почву перед посадкой, а навозом (0,5 л навоза на 10 л воды) полить после появления всходов.

На второй и третий год жизни этих цветов нужно дать им подкормку в виде минеральных удобрений: на 1 долю азота - 2 доли калия и фосфора. Еще на второй год необходимо внести трижды аммиачную селитру, из расчета 30 г на 1 м². На третий год жизни растений осуществляется подкормка лилий (тоже 3 раза) в таком соотношении: суперфосфат - 20 г, аммиачная селитра - 50 г, калийная соль - 25 г на 1 м².

Подкормка вносится как на второй, так и на третий год следующим образом:
1-й раз - когда появляются всходы,
2-й раз - во время формирования бутонов,
3-й раз - во время массового цветения.

И ткется полотно судьбы

На областном фестивале исторической реконструкции «Ратная слава» в Оренбурге посетители могли не только полюбоваться старинными доспехами и костюмами, но и прикоснуться к древнему ремеслу их изготовления. Секреты ткачества для всех желающих раскрыла Калима Виллер. Она - одна из немногих в Оренбуржье мастериц, которым покорился ткацкий станок.

- Я лентяйка, - смеется мастерица. - Моя мама, которая умела хорошо шить и вязать, всегда говорила, что нельзя уезжать из родной деревни в Актюбинской области, потому что в городе живут одни лентяйки. И планов «полентяйничать» у меня еще немало.

Калима Имановна увлеклась ткачеством лет 10 назад, когда увидела в Интернете, как из обычных нитей получаются пояса, полотенца и коврики. Пробовала ткать на картоне, самодельной рамке с гвоздями, пластмассовом мини-станке... Все не то. А спросить совета по ткачеству в Оренбурге практически не у кого.

Но однажды на семинаре по рисованию женщина случайно познакомилась с потомственной ткачихой из Удмуртии Мариной Даниловой и буквально упала ей на грудь с просьбой показать и научить. Марина Викентьевна согласилась и даже платы за свои уроки не потребовала. С тех пор ткацкий станок, занимающий почти четверть комнаты, заработал по-настоящему. Первые три дня начинающая ткачиха практически не отходила от станка, нитка за ниткой сплетая сукно. Но наставница проверила работу и не похвалила. Оказывается, бить по нитям нужно было сильнее, чтобы ткань получилась более однородной и плотной. Калима Имановна исправила ошибки да так преуспела в своем творчестве, что позже Марина Данилова даже подарила своей ученице специальный гребень для ткачества, которому более ста лет.

Сейчас у Калимы Виллер десятки домотканных полотен - от поясов до половичков. Ее работы можно увидеть на творческих выставках и конкурсах, которые проходят в Оренбургской области. Калима Имановна тесно сотрудничает с русским обществом «Пересвет» и клубами, занимающимися историческим моделированием костюмов. Вместе со своим станком она выезжает на различные мероприятия и учит всех желающих ткать. И частички сотканных на ее станке поясов разъезжаются вместе со своими обладателями по всей области.

- Один сотканный мною пояс путешествовал по всей России вместе с ковром мира, сшитым из поясов мастериц из разных городов, - рассказывает Калима Виллер. - Создание ковра мира - всероссийская акция, на которую вдохновила рукодельниц петербурженка Марианна Медведева, была посвящена прекращению войны и установлению мира на Донбассе. Общими силами мы старались создать оберег для помощи народу Донецкой и Луганской народных республик.

Оберег можно сделать и для себя, и своей семьи. По старинному русскому обычаю будущие невесты под присмотром мастерицы Калимы Имановны ткут в качестве оберега семьи рушники, вплетая в них частичку своей души и свою любовь. Девушки уверены, что такой рушник поможет им сберечь семью и родить здоровых детей.

Кстати сказать, ткачество - не единственное увлечение Калимы Виллер. Следуя казахским традициям, она для молодых семей родных и знакомых валяет из шерсти национальные коврики и подстилки, а также красивые панно, игрушки и украшения. Этому рукодельница научилась еще в детстве, когда помогала бабушке готовить приданое внучкам и, как самая любопытная из них, наблюдала за процессом от начала до конца.

Чтобы из домотканных полотен научиться шить еще и сумки, женщина записалась на курсы кройки и шитья и теперь готовит для будущей выставки сумки ручной работы. А ее сын Андрей должен будет украсить эти рукотворные шедевры вышивкой из бисера. Поддерживает супругу и помогает ей в творчестве муж Виктор Александрович. Он надеется, что совсем скоро к сшитым женой казахскому и русскому костюмам добавится еще и немецкий. Калима Имановна готова исполнить это желание мужа и изучает особенности нарядов немцев.

Ксения КОРНИЛОВА.

Я МОГУ!

Характер настоящего мужчины

Авария разделила жизнь оренбуржца Максима Бурцева на «до» и «после». Трагедия изменила его физически, но не сломила духовно.

В 1997 году, когда Максим Бурцев попал в автомобильную аварию, ему было всего 16 лет. Уже тогда он твердо знал, что хочет стать водителем-дальнобойщиком. Дорога манила, хотелось побывать в интересных местах. Но жизнь распорядилась так, что даже посидеть за рулем не получилось. Молодой человек получил серьезную травму позвоночника, два месяца находился в коме, но остался жив.

Мужчина вспоминает, что труднее всего было научиться ходить заново, управлять руками и ногами. Сначала он передвигался с помощью близких, потом стал шагать самостоятельно. Отец приделал к стенам опоры, чтобы помочь сыну научиться ходить. Мать всячески поддерживала Максима во всех его начинаниях. Боль и страх пугали и мешали. В то время, когда ровесники поступали в учебные заведения, Максим Бурцев пробовал стоять на ногах. В прямом смысле этого слова. Одна минута такой тренировки доводила до исступления. Но родители всегда были рядом. И тогда, когда Максим сделал свой первый шаг, и потом, когда он пересел в инвалидную коляску и вскоре перешел на костыли. Во многом благодаря маме и отцу он сумел сохранить свою любовь к жизни и к людям.

Трагедия не озлобила его, а лишь заставила по-другому смотреть на все.

Однажды в отделении всероссийского общества инвалидов Промышленного района Максим узнал о возможности посещать бассейн «Дельфин» на Маяке. Ему хотелось попробовать удержаться на воде - ведь столько лет не плавал! Но справиться с поставленной задачей оказалось не так уж и просто. Вначале Максим просто погружался в воду, держась за спасительный кусок пенопласта. Шевелить ногами получалось с трудом - вода оказывала большое сопротивление. Но с каждым посещением тело все больше слушалось парня - он учился передвигаться в бассейне, осваивал технику плавания. За ним в бассейн пришел и отец - они вместе стали покорять голубые дорожки. Плаванье дало заметные улучшения в состоянии здоровья. Окрепли ноги. Молодой человек стал увереннее ходить, да и чувствовал себя гораздо лучше.

Однако группу плаванья для инвалидов закрыли. Теперь уверенность в себе помогает Максиму поддерживать физкультура. Гантели, зарядка, выполненная, насколько это возможно. Мелкие домашние дела во дворе, помогающие родителям содержать частный дом. Это давало хороший стимул встать пораньше, попробовать одержать очередную победу над собой и обстоятельствами.

Сейчас Максим продолжает ходить на занятия в тренажерный зал. Под присмотром профессионалов он работает над развитием моторики и укреплением мышц.

И мечтает найти свою половинку. Для той, которая войдет в его жизнь, он наверняка научится ходить так, чтобы забыть о палочке. Свобода передвижения по городу даст шанс устроиться на работу, и, быть может, он когда-нибудь действительно сядет за руль автомобиля. Улучшения в здоровье, которых он добился за несколько лет, дарят надежду на то, что многое еще можно изменить.

День, когда пришел в себя, Максим считает своим вторым днем рождения. С этого момента начинается отсчет его новых побед и поражений.

- Сейчас я знаю, что без приложения собственных усилий физических, а больше, наверное, духовных, ничего никогда не добьешься, - рассуждает он.

Правда, сам молодой человек признает, что немного стесняется окружающих - походка еще не такая уверенная, как у людей здоровых, да и с палочкой приходится постоянно ходить. Но это «лирика», которой Максим большого значения не придает. Характер-то у него - настоящего мужчины!

Ирина ФООС.

АКЦИЯ

От сердца к сердцу - три миллиона

За период проведения благотворительного марафона «От сердца к сердцу» жителями Оренбургской области собрано более 3 млн руб. За счет этих средств материальная помощь уже оказана девяти детям из разных городов и районов. Деньги пойдут на приобретение слухового аппарата, оплату перелета ребенка и сопровождающего от места лечения до дома и на другие цели. Нуждающиеся могут обращаться в благотворительные фонды «НеОбыкновенное чудо» и «Будущее Оренбуржья».

Инга ПРОХОРОВА.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Спасибо за День села!

Самые добрые слова признательности за проведение Дня села хочется сказать заместителю главы администрации района Александру Николаевичу Митину, главе администрации Чебеньковского сельсовета Сергею Евгеньевичу Полозову, спонсору Екатерине Владиславовне Макаровой, местному депутату Едельхану Калдышевичу Кинжибаеву и всем жителям поселка Всходы. Благодаря объединению усилий, получился чудесный праздник, память о котором надолго останется в наших сердцах.

Дания КИНЖИБАЕВА.

№26 (1 148) 04.07.17 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

НОВОВВЕДЕНИЕ

Переходим на электронный больничный

С 1 июля в Оренбуржье начнет действовать электронный листок нетрудоспособности. Это позволит объединить информацию по больничным в единую базу, упростить взаимодействие различных ведомств и сэкономить бюджетные средства.

Теперь пациенту не придется относить работодателю больничный лист - достаточно будет лишь сообщить его номер. Врач самостоятельно отправит документ в общую базу данных, к которой будут иметь доступ и работодатель, и Фонд социального страхования РФ.

Для удобства просмотра сведений о расчете и сроках оплаты выданных больничных ФСС разработал личные кабинеты страхователей и застрахованных лиц - работников.

Механизм работы таков: страхователь, увидев в личном кабинете поступившие от медицинской организации сведения о выданном листке нетрудоспособности, заполняет дополнительную информацию о застрахованном лице, касающуюся заработка и страхового стажа, и передает электронный документ в Фонд социального страхования РФ. Работодатель в личном кабинете может видеть всю информацию о сведениях, переданных в электронном виде: подлежит ли больничный лист оплате, необходимо ли уточнение сведений или документ возвращен на доработку.

Все этапы - от оформления больничного до выплаты пособия - работник сможет контролировать через личный кабинет на сайте ФСС или портале госуслуг.

Безусловным преимуществом электронного больничного листа является полная автоматизация процесса, что позволит снизить количество ошибок при заполнении. При этом самому пациенту не придется бегать по кабинетам и исправлять больничный в случае ошибок - электронный документ невозможно испортить. Кроме того, снизятся затраты на организацию учета и хранения бланков, сократится количество случаев страхового мошенничества.

Внедрение электронного документа будет проходить постепенно. С 1 июля к формированию электронных больничных готовы три медицинских учреждения в Оренбурге и одно в Новотроицке. Остальные ведут активную подготовку к освоению новых технологий.

Следует отметить, что электронный листок нетрудоспособности будет выдаваться только с письменного согласия работника. При этом бумажный вариант документа пока не планируется выводить из оборота.

Оренбургское региональное отделение Фонда социального страхования РФ.

Залог объективного решения – эффективное взаимодействие

Для вынесения экспертного решения специалистам медико-социальной экспертизы (МСЭ) необходимо иметь качественно подготовленные направительные документы освидетельствуемого гражданина с полной доказательной базой стойко нарушенных функций.

Очень важна четкая преемственность в сотрудничестве двух тесно взаимодействующих учреждений. Из них одно оказывает гражданам лечебно-профилактическую помощь и в случае возникновения стойких нарушений функций организма направляет на определение меры нуждаемости в социальной поддержке со стороны государства, другое - на основе представленной документации и объективных данных определяет эту меру нуждаемости в соцподдержке.

Однако несогласованность в сотрудничестве, невыполнение стандарта обследования, подчас вызванное нежеланием самого гражданина иметь достаточную доказанность лабораторными, инструментальными данными и заключениями специалистов ЛПУ той или иной степени нарушенных функций организма, обязывает специалистов медико-социальной экспертизы составлять программу дополнительного обследования.

В соответствии с административным регламентом государственная услуга «проведение медико-социальной экспертизы» должна быть завершена в срок до 30 дней с даты регистрации заявления на проведение освидетельствования. Если необходимые сведения не поступают на 30-й день, специалисты МСЭ по имеющимся документам обязаны вынести экспертное решение, которое нередко противоречит ожидаемому.

Ограниченность срока и необходимость за оставшийся период времени пройти ряд дополнительных исследований создает излишнюю напряженность и конфликтность. А вынесение экспертного решения из-за отсутствия полной доказательной базы часто порождает жалобы граждан или их законных представителей на все уровни власти, вплоть до президента.

Для повышения объективности принятых экспертных решений, минимизации напряженности, которая обычно сопровождает решение бюро МСЭ о необходимости дообследования, все первичные экспертные подразделения ФКУ «ГБ МСЭ по Оренбургской области» Минтруда России с 2010 г. проводят в мониторинговом режиме анализ причин составления программ дополнительного обследования.

В 2016 г. для документальной объективизации степени стойких функциональных нарушений специалистами по МСЭ было отправлено на дообследование 1 150 граждан - 2,8% проведенных экспертиз.

Чаще всего причиной дообследования у взрослых является отсутствие у врача-специалиста заключения, которое бы окончательно определило клинический и функциональный диагноз. Чаще всего отсутствует заключение кардиолога.

У детей основной причиной составления программы дополнительного обследования являлось отсутствие заключения специалистов психолого-медико-педагогической комиссии, в состав которой входят специалисты медицинских и образовательных учреждений. Документ содержит обоснованные выводы о возрастных, типологических и индивидуальных особенностях, об образовательных потребностях, которые ребенок может освоить, о формах и методах психолого-медико-педагогической помощи, о нуждаемости в создании специальных условий для получения образования.

Для МСЭ заключение важно, так как оно позволяет определить нуждаемость ребенка-инвалида в мерах психолого-педагогической реабилитации.

Понятно, что обследование детей-инвалидов в психолого-медико-педагогической комиссии добровольное и проводится только по письменному заявлению родителей или законных представителей, но для составления ребенку-инвалиду индивидуальной программы реабилитации (абилитации) заключение комиссии является обязательным условием. В случаях, когда стоит вопрос выбора программы обучения ребенка-инвалида - в школе или на дому, это заключение является решающим.

Вторая причина ПДО - отсутствие инструментального обследования, которое подтверждает вынесенный функциональный диагноз и степень стойкого нарушения функций. Чаще отсутствуют самые результативные методы обследования сердечно-сосудистой системы: суточное мониторирование электрокардиограммы, артериального давления, эхокардиография, функциональные нагрузочные пробы. При доступности, простоте выполнения и высокой информативности эти методы имеют большое диагностическое значение.

Для уменьшения числа случаев дообследования учреждение МСЭ вынуждено всю дефектуру с указанием допустившего ее ЛПУ в обезличенной форме в накопительном режиме направлять в региональное министерство здравоохранения. Представляемые сведения позволяют определить степень компетентности врачебных комиссий и проблемы конкретного ЛПУ - низкий профессионализм, дефицит кадров или отсутствие диагностического оборудования - и принять соответствующее решение по организации здравоохранения в конкретном муниципальном образовании.

Все главные бюро МСЭ в России, начиная с 2014 года, централизованно оснащаются специальной диагностической аппаратурой, что позволяет открывать свои реабилитационно-экспертные отделы. Теперь в сложных случаях патологии вестибулярного и слухового аппаратов экспертная диагностика проводится непосредственно в главном бюро. Все учреждения МСЭ, в т. ч. Оренбургской области, распространяют свои диагностические возможности на ЛПУ. Единственное условие - в направлении должна быть указана цель «для проведения МСЭ».

Другая форма - разъяснительная работа о необходимости соблюдения стандарта обследования. Каждое бюро МСЭ во время выездных заседаний или проведения на своей основной базе кустовых совещаний с участием заместителей главных врачей по экспертизе доводит до них имеющиеся системные несоответствия. Одновременно рассматриваются проблемные вопросы, освещаются новые нормативно-правовые акты по порядку и организации МСЭ.

Кроме того, во всех экспертных подразделениях ФКУ «ГБ МСЭ по Оренбургской области» Минтруда России действует правило, что во избежание конфликтов, возникающих при вынесении экспертного решения, сомнительные случаи необходимости направления на МСЭ разрешаются в консультативном порядке до оформления направительных документов. Консультация проводится по первичной документации, которую может представить как специалист ЛПУ, так и сам гражданин или его законный представитель.

Выводы по результатам взаимодействия с допуском указания конкретных ЛПУ и разбором двух-трех примеров явных несоответствий делаются на ежегодных совместных заседаниях ФКУ «ГБ МСЭ по Оренбургской области» Минтруда России и регионального министерства здравоохранения.

Выбранный путь укрепления сотрудничества и действенный учебно-методический процесс способны максимально объективизировать выносимые экспертные решения и свести к минимуму число граждан, недовольных результатами медико-социальной экспертизы.

Каждый гражданин имеет право получить полноценную государственную услугу «проведение медико-социальной экспертизы» даже в тех случаях, когда вроде бы оснований для ее оказания нет. Если пациент настаивает, ЛПУ обязано выдать ему справку об отказе в оформлении направительных документов. Имея на руках эту справку, гражданин может обратиться на МСЭ самостоятельно. Бюро МСЭ составит программу дообследования и по ее результатам вынесет экспертное решение.

И. М. МАКОЛДИНА, Г. А. КУЛАКОВА, Т. Н. СМАГИНА, ФКУ «ГБ МСЭ по Оренбургской области» Минтруда России.

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

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

НЕДВИЖИМОСТЬ

ПРОДАЮ

► 3-комнатную квартиру со всеми удобствами в 2-квартирном доме в п. Приуральском (Боевом), 35 км от Оренбурга. Во дворе баня, гараж. Цена 1750 тыс руб. Торг. Т. 8-932-553-16-69. (243)

► 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*)

► 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*)

► 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, хозпостройки. Т. 8-922-881-60-03. (178*)

► Большой дом в с. Подстепки, земельный участок, имеются все надворные постройки. Т. 8-961-913-39-91. (210*)

► Дом в селе Донское Сакмарского р-на, общая площадь 39 м², участок 17 соток. Т. 8-922-540-03-70. (211*)

► Дом в с.Кардаилово, возможно за материнский капитал. Т. 8-919-857-17-99. (214*)

► 2-комн. кв-ру в с. Кардаилово, на 1-м этаже, своя отдельная канализация, возможно за материнский капитал. Т.: 8-906-845-45-05, 8-986-791-30-06. (215*)

► Дом деревянный S 52 м² (2-комн., санузел, гор/хол. вода). Уч-к 10 соток. В с. Никольском Сакмарского р-на. Все в собственности. Цена 600.000 руб. Т. 8-922-883-22-60. (237*)

► Квартиру S 70 м² в 2-квартирном доме в п. Новосергиевка. Рассмотрим обмен на г. Оренбург. Т. 8-932-530-56-73. (249*)

► Меняю 2-этажный дом в п. Красный Коммунар (черновая отделка), газ, свет, вода, погреб, гараж на квартиру в Оренбурге. Т.: 8-987-856-30-85, 8-922-531-61-39. (242*)

► Дом из бруса S 90 м² в с. Ждановка Александр. р-на. В доме 5 комнат, пласт. окна, ламинат, сплитсистема. Есть гараж, баня. Т. 8-922-857-72-49. (246)

► 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*)

► Земельный участок с ветхим домом S 24 м² в с. Кардаилово за 320 т. р. Т. 8-906-832-84-02. (247*)

► Дом S 81,4 м² в центре микрорайона п. Переволоцка или обменяю на квартиру в Оренбурге с доплатой. Имеется гараж, баня, сарай, погреб. Участок 13 соток. Рядом школа, аптека, ж/д вокзал. Т. 8-922-825-84-67. (250*)

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

► Дом с удобствами и надворными постройками в с. Подстепки. Участок 10 соток. Т. 8-950-189-41-55. (261*)

► Комнату S 14 м² после ремонта по ул. Конституции, д. 1/3, 2/5-этажн. дома. Т. 8-987-845-99-90. (264)

СДАЮ

► Квартиру S 20 м² по пр. Победы, 123, 5-й этаж в 5-эт. доме на длительный срок за 8,5 т. р. Предоплата. Т. 8-987-787-11-71. (262)

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 другое. Т. 967-863. (54)

ПРОДАЮ

► **Телят, бычков и телочек черно-пестрой, голштинской и симментальской пород. Возраст 1-3 месяца. Цена договорная. Доставка бесплатно. Т. 8-999-193-93-39. (266)**

► **Птицефабрика реализует утку - 200 руб за голову, вес тушки после убоя 2,2-3,0 кг. Мясо гуся 280 руб за кг. Т. 8-961-928-94-93.** (260)

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 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)

► 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)

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

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)

► **Кухни, шкафы-купе, гардеробные на заказ, замена столежек, фасадов. Т.: 23-90-55, 25-14-99, Александр.** (223)

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

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

САНТЕХНИКИ

► **ВОДОПРОВОД. Отопление, канализация, счетчики, земляные работы, установка колодцев. Без выходных. Т. 45-75-32.** (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)

ЭЛЕКТРИКА

► Замена электропроводки, вводного эл. кабеля. Гарантия. Т. 25-53-83. (248)

РАЗНОЕ

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

► 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)

► 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).

► Бывший санитар. Окажу недорого санитарную помощь с приходом два раза в день: сануход, смена памперсов. Т. 8-987-196-08-35. (225)

► **СВАХА ДЛЯ ВСЕХ. Т. 8-922-846-27-31.** (230)

► Принимаем на реализацию ткани выпуска 60-80 гг. Т. 28-50-27. (239)

► Пишу стихи на заказ (поздравления, переводы и т. д.) Т. 8-961-930-87-96. (245)

► Светлана - музыкант, ведущая. Свадьбы. Юбилеи. Корпоративы. Домбра, баян. Т. : 64-09-68, 8-912-349-74-64. (92)

► Ремонт швейных машин. Гарантия. Т. 61-39-03. (28)

РАБОТА

► 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. 8-922-786-24-34. (20)

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

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

► **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)

► Требуется преподаватель на курсы кройки и шитья на неполный рабочий день. Образование и опыт работы обязательны. Т.: 28-50-27, 8-912-354-30-34. (238)

► **Студентам, 1200 р/день. Т. 692-937.** (254)

► Активным пенсионерам, офис/склад, 16 000 р. Т. 69-29-37. (255)

► Подработка на лето, офис. Т. 611-746. (257)

► Диспетчер в оптовый склад, 21 т. р. Т. 971-811. (258)

► Диспетчер на неполный раб. день, 1350 р/день. Т. 60-24-34. (259)

► ПАО «Оренбургское ХПП» приглашает на работу водителя на КамАЗ с категорией «Е» и аппаратчика обработки зерна. Жилье предоставляется. Пер. Связной, 12. Т.: 305-609, 56-49-43. (263)

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.

► **КАЗАШКА**, 34 года. Порядочная, одинокая. Познакомлюсь с высоким казахом от 29 до 35 лет с личным авто для серьезных отношений и финансовой поддержки. Пьющих, судимых и альфонсов прошу не беспокоить. Т. 8-961-922-35-62.

► **АНДРЕЙ**, 46 лет. Выгляжу молодо. Живу в Оренбурге. Познакомлюсь со стройной девушкой старше 18 лет или женщиной до 45 лет. Можно южанкой, азиаткой для тесных отношений. Т. 29-77-93.

► **МУЖЧИНА**, 35 лет, 180/65. Без жилищных проблем. Познакомлюсь с женщиной для серьезных отношений. Т. 8-922-623-64-71.

► **АННА**, 66 лет. Русская, привлекательная внешность. Живу в Оренбурге, без проблем. Познакомлюсь с мужчиной из Оренбурга моего возраста для общения и дружбы. Свободным, серьезным, не имеющим трудностей. Т. 8-922-800-81-95.

► **ТАТЬЯНА**, 67 лет. Из Оренбурга. Добрая, хозяйственная, без проблем. Желаю познакомиться с мужчиной моих лет для дружбы и общения. Т. 8-922-800-82-23.

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

АКЦИЯ

По маршруту здоровья

«Маршрут здоровья» - медико-профилактическая акция регионального министерства здравоохранения, администрации города Оренбурга и областного центра медицинской профилактики.

В рамках акции для всех желающих будут организованы:
- бесплатная экспресс-диагностика состояния сердца;
- измерение артериального давления;
- флюорография легких и УЗИ молочных желез;
- определение сахара и холестерина в крови;
- оценка вреда, нанесенного курением;
- консультация узких специалистов.

Внимание! Каждый месяц на маршруте здоровья - новая остановка.

Первая остановка состоится 8 июля. Специалисты ждут всех желающих с 14.00 до 20.00 на ул. Советской, 31.

Для обследования необходим документ, удостоверяющий личность.

Инга ПРОХОРОВА.

С днем рождения!

Ольгу Гизатулину,
Марину Бауман,
Ярослава Арсламбекова,
Александра Алексеева,
Зою Исангулову,
Таисию Трякину,
Ольгу Зубову,
Алексея Болотного,
Александра Троянского,
Кайергали Биятова,
Ильфата Сабдюшева,
Аллу Сабдюшеву,
Надежду Назину,
Нелли Нагайцеву,
Татьяну Лямину,
Галину Еременко,
Елену Супрун,
Татьяну Хромушину,
Валентину Кукушину,
Миннену Шарипову
Лию Азнабаеву,
Римму Абузярову,
Лидию Рогачеву,
Ирину Нагорнову,
Наталью Коростелеву,
Альбину Кантимирову,
Анастасию Грачеву,
Марию Агафонову,
Николая Черных,
Веру Карасикову,
Надежду Митязову,
Агафью Сальникову,
Викторию Стецюк,
Валентину Бондарчук,
Марию Дегтяреву!

Пусть каждый день несет вам радость,
Успех в труде, уют в семье.
Пусть не приходит в гости старость,
Живите долго на земле!

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!

Уважаемую, дорогую, любимую Миннену Салиховну Шарипову поздравляем с 70-летием!

Сегодня ведь не просто день рожденья, -
Сегодня самый светлый юбилей!
Семья, друзья и Ваше окруженье
Торопятся поздравить Вас скорей.
Пусть будет в Вашей жизни много смеха,
Пусть будет только счастье век у Вас,
Пусть будут в радость все земные вехи,
Мы от души поздравляем Вас сейчас!

Муж, дети, внуки, сноха, соседи, коллеги из Мустаевской СОШ, с. Мустаево.

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.

Любимую нашу Светлану Ренатовну Даминеву поздравляем с юбилеем!

Желаем здоровья, улыбок, цветов,
Прекрасных, ярких дней
И самых добрых, нежных слов
От близких и друзей.
Пусть, как всегда, в твоем доме
Будут уют и теплота,
Жизнь дарит радость день за днем
И сбудется мечта!

Мама, семьи Муканаевых и Салиховых.

Любимого, дорогого зятя Алексея Геннадьевича Мезина поздравляем с юбилеем!

50-летие - не время для покоя
Да ты ведь и не знаешь, что это такое!
Всегда в делах, всегда в работе,
О близких ты своих в заботе.
Пусть много лет твой длится век,
Родной, любимый человек!
Пусть пожеланья в день рожденья
Сбываются все без сомнения!

Семьи Ивановых, Поросятниковых, с. Кардаилово.

Мой крестный, с днем рождения!
Твой праздник наступил,
Тебе желает крестница,
Чтоб ты здоровым был.
С тобой всегда поладим мы,
Ты добрый и простой,
Счастливым будь и сильным ты,
Я так горжусь тобой!

С любовью, Татьяна, Сергей и Кирилл Макаровы.

Дорогую Фариду Галимовну Исхакову поздравляем с 65-летием!

В такой чудесный, светлый день
Желаем мы с любовью:
Удачи, счастья, добрых перемен,
Отличного здоровья!
Пусть не тревожит грусть, печаль,
Всегда царит согласие,
Добро приходит невзначай
И рядом будет счастье!

Муж, дети, родители, родные.

С юбилейными днями рождения поздравляем Наиля Аитова, Светлану Даминеву!

Желаем рассветов и солнечных дней,
Хрустальных созвездий и лунных ночей,
Лугов заливных, свежескошенных трав,
Шумящих в ночи величавых дубрав!
Желаем закатов с вечерней зарей,
Березок в лесу с серебристой корой,
Медовых цветов, земляничных полян,
Зеркальных озер, что окутал туман,
Желаем надежных и верных друзей,
Здоровья, заботы и радостных дней!

Одноклассники, с. Чесноковка.

Поздравляем дорогую Антонину Николаевну Григорьеву с юбилеем!

Вновь юбилейная пора
В кипящей жизни наступила.
Ты - мама, бабушка, жена
Все ипостаси ощутила.
И, значит, прожиты не зря
Все эти суетные годы.
И вновь с тобой твоя семья,
И пусть исчезнут все невзгоды!
Пусть будет много новых весен,
Событий чудных, впечатлений,
И долго длится жизни осень
Без бед, недугов и волнений!

Любящие тебя, муж, дети, внуки.

Нашу милую, любимую жену и мамочку, дочку Зауреш Кадырбаевну Исангулову

поздравляем с днем рождения!
Дорогая, ты наш Бог и наш кумир,
Наш семейный командир,
Ты для нас опора и на все найдешь ответ,
Ты для нас большой авторитет!
Единственной, родной, неповторимой
Мы кланяемся низко за нежные руки,
За доброту и душу золотую,
За неустанные заботы,
За все, что делаешь для нас, благодарим!

С любовью и благодарностью, муж, дети, мама, семьи Турабаевых, Изтлеуовых, Исеньязовых.

ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО АГЕНТСТВА ПО УПРАВЛЕНИЮ ГОСУДАРСТВЕННЫМ ИМУЩЕСТВОМ В ЛИЦЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ООО «ДЕЛЬТА»

в соответствии со статьей 87 Федерального закона от 02.10.2007 № 229-ФЗ «Об исполнительном производстве» сообщает о реализации арестованного имущества, принадлежащего должникам ОАО «Дубиновское хлебоприемное предприятие», ООО «Сад», ООО «Мечта», ОАО «Россия», ОАО «Приуральный», путем проведения торгов 4 августа 2017 года, в 11.00 по местному времени, по адресу: г. Оренбург, ул. Базовая, д. 1/3.

ЛОТ №1. Зерно, пшеница мягкая 3-го класса в количестве 1 000 т.
Начальная цена продажи: 6 050 000,00 руб, в т. ч. НДС 10%.
Сумма задатка: 302 500,00 руб.

ЛОТ №2. Colambia R122155, пресс-подборщик с выталкивателем, заводской номер: 1579, год выпуска: 2008, фирма-производитель: WOLAG RI Италия, ширина захвата: 185 см.
Начальная цена продажи: 208 250,00 руб. Сумма задатка: 10 412,50 руб.

ЛОТ №3. Colambia R122155, пресс-подборщик с выталкивателем, заводской номер: 1580, год выпуска: 2008, фирма-производитель: WOLAG RI Италия, ширина захвата: 185 см.
Начальная цена продажи: 208 250,00 руб. Сумма задатка: 10 412,50 руб.

ЛОТ №4. Одноголовочный сварочный станок ТК-501 .
Начальная цена продажи: 126 000,00 руб. Сумма задатка: 6 300,00 руб.

ЛОТ №5. Копировально-фрезерный станок FR-225.
Начальная цена продажи: 117 000,00 руб. Сумма задатка: 5 850,00 руб.

ЛОТ №6. Комбайн самоходный кормоуборочный КСК-600, год выпуска: 2008, двигатель: ЯМЗ-238 АК-1 № 70320538, заводской номер машины (рамы): 231.
Начальная цена продажи: 620 000,00 руб. Сумма задатка: 31 000,00 руб.

ЛОТ №7. КРС на выращивании и откорме (телки) старше 12 месяцев и не старше 36 месяцев, количество голов в группе: 390.
Начальная цена продажи: 9 672 156,00 руб. Сумма задатка: 483 607,80 руб.

ЛОТ №8. КРС на выращивании и откорме (бычки) старше 20 месяцев и не старше 36 месяцев, количество голов в группе: 140.
Начальная цена продажи: 3 137 400,00 руб. Сумма задатка: 156 870,00 руб.

ЛОТ №9. Коровы породы красная степная, 2008, 2009, 2010 г. р., в количестве 372 головы.
Начальная цена продажи: 10 293 326,89 руб. Сумма задатка: 514 666,34 руб.

ЛОТ №10. Коровы породы казахская белоголовая, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006 г. р., в количестве 450 голов.
Начальная цена продажи: 14 056 897,70 руб. Сумма задатка: 702 844,89 руб.

ЛОТ №11. КРС на выращивании и откорме (телки) в возрасте от 18 месяцев до 36 месяцев, количество голов в группе - 140.
Начальная цена продажи: 4 897 033,20 руб. Сумма задатка: 244 851,66 руб.

На имущество по лотам № 1-11 имеется ограничение (обременение) права: *залог, арест.*

С условиями договора, заключаемого по результатам торгов, формой Договора о задатке, Заявки на участие в торгах, Протокола о результатах торгов, Договора купли-продажи, можно ознакомиться по адресу: http://tu56.rosim.ru/activities/sales/confiscat/info, а также при личном обращении по адресу Организатора торгов. Кроме того, указанные формы входят в состав извещения, публикуемого на официальном сайте Российской Федерации в сети Интернет для размещения информации о проведении торгов www.torgi.gov.ru.

Получить дополнительную информацию о торгах и правилах их проведения, записаться для ознакомления с формами документов, условиями договора, документацией, характеризующей предмет торгов, а также для заключения договора о задатке, можно по адресу: Оренбургская область, г. Оренбург, ул. Базовая, 1/3, тел. 8-912-846-97-26, в рабочее время.

Поздравляем нашего дорогого Владимира Михайловича Ляшева с юбилеем!

Папа, родной наш, любимый,
Дедушка славный, незаменимый,
С шестидесятником тебя мы поздравляем
И всяческих благ тебе желаем:
Чтоб никогда не болел,
Чтоб никогда не старел,
Чтобы вечно был молодым,
Мудрым, добрым и нежным таким!

Дети, внуки, жена.

Поздравляем дорогую Изиду Шайдуллиевну Минзафарову с днем рождения!

В нашем дружном коллективе
Очень, очень Вы важны,
Быть учителем почетно,
Радость пусть наполнит дни!
Пусть все будет превосходно,
Будут легкость, волшебство,
А еще большой зарплаты,
Чтоб все было хорошо!

Коллектив школы, с. Зубочистка Вторая.

Поздравляем Веру Ивановну Кудрявцеву!

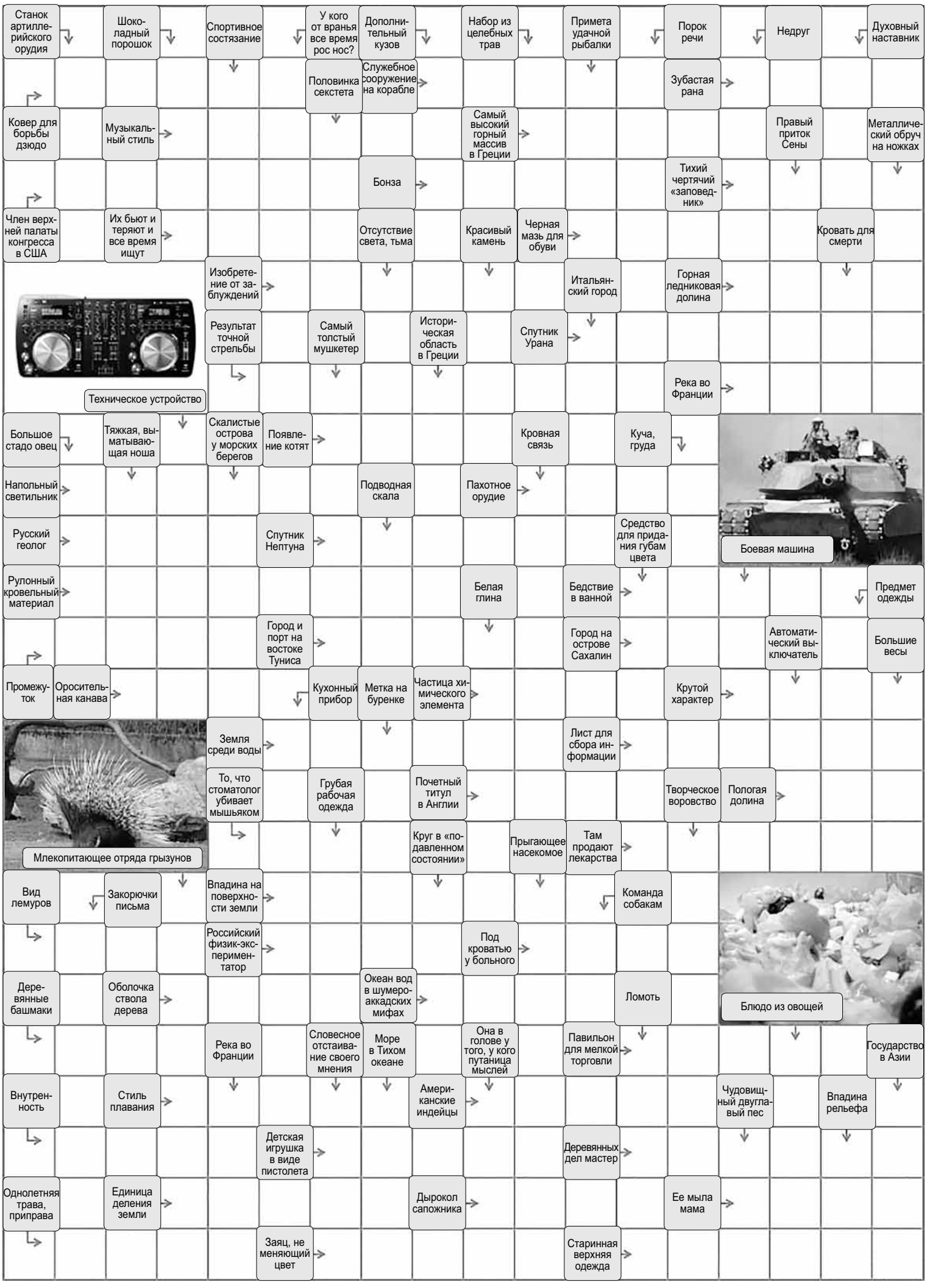
В день юбилея славного
Желаем в жизни главного:
От близких - понимания,
Заботы и внимания,
Улыбок много, радости,
Чтоб никакой
усталости,
Здоровья безупречного
И счастья бесконечного!

Кручинины, Татьянины.

Поздравляю с днем рождения бывшую коллегу, милую Татьяну Николаевну Лямину!

Хочу поздравить с днем рождения,
И в этот день Вам пожелать
Любви, успеха, наслаждения,
Чтоб никогда не унывать,
Чтобы мечты всегда сбывались,
Сияли радостью глаза.
Чтобы проблемы разбегались,
Судьба дарила чудеса!

Ваша Ольга Игоревна.



ХА! ХА! ХА!

- Иванов! Где отчет? Ты обещал сдать его после обеда!
- А я не обедал.

* * *

- Девочки, какая диета лучше всего?
- Есть гречневую кашу без ничего.
- Голой что ли?

* * *

Меня так закалила семейная жизнь, что я перестал бояться загробную.

* * *

- Что ты делаешь, когда не можешь уснуть?
- Овец считаю...
- А я - бывших девушек!
- Так я это и имел в виду!

* * *

- У тебя есть мечта?
- Да. Похудеть!
- А чего не худеешь?
- А как же жить тогда без мечты!

* * *

- Господи, сделай, пожалуйста, меня дурой!
- Зачем тебе? Ты и так нравишься мужчинам.
- Я хочу, чтобы и они мне нравились.

* * *

- Дорогой, представляешь, соседка купила такой же костюм, как я! И что теперь делать: покупать новый костюм или переезжать в другой дом?

* * *

Приходит ангел смерти к мужику ночью и говорит:
- Я пришел забрать твою душу!
Тот будит жену и говорит:
- Душа моя, за тобой пришли!

* * *

- Знаешь, я сегодня сделал семь полезных дел!
- Каких же?
- Да вот, прочитал в журнале, что выпить в день стакан вина считается полезным...

* * *

У жены воспалилась и начала болеть нога. Вернувшись из поликлиники, она рассказывает мужу:
- Хирург сказал, что у меня рожа.
- Ну, это понятно. А с ногой-то что?

Ответы на сканворд из №25:

По горизонтали: Мате. Лассо. Оболтус. Скол. Просо. Кали. Комод. Крахмал. Рона. Таити. Часовня. Павиан. Миракль. Лиса. Нут. Гавр. Потомки. Ерика. Обои. Миозит. Ассонанс. Оазис. Ива. Лоа. Мат. Статуэтка. Козани. Холм. Агатис. Арау. Нора. Станнин. Гонорар. Аверс. Мама. Антракт. Жаба. Трал. Лира. Агат. Брак. Зубр. Теба. Уэска. Мачо. Било. Амур. Лур. Трек. Коса. Скоба.

По вертикали: Малага. Инок. Фонтан. Ишак. Спрут. Автор. Месиво. Атом. Лайнер. Азот. Век. Мини. Нрав. Локон. Лыко. Василиск. Аббе. Рало. Явь. Изба. Тугрик. Маха. Спор. Детонатор. Отток. Бордо. Тула. Миаз. Эму. Аббас. Оскал. Ксилит. Рама. Сбор. Пикассо. Канонада. Атлас. Алагон. Курс. Блоха. Вагон. Аромат. Миди. Аба. Отара. Русло. Цукат. Амвон. Амба. Куб. Лион. Рис. Астра. Луара.

Астрологический прогноз с 4 по 10 июля

Овен

Вам на этой неделе предстоит принять непростое решение. Так или иначе оно будет связано с работой. Не пытайтесь решать столь сложный вопрос в одиночку.

Телец

Напряженная работа над собой станет для вас самым утомительным моментом. Все другие дела порадуют вас стабильностью и спокойствием.

Близнецы

Вам сейчас не рекомендуется проводить какие-либо операции со своей недвижимостью. Займитесь теми делами, которые не подразумевают ни малейшего риска.

Рак

Звезды советуют вам умерить амбиции. Излишним нетерпением вы можете сами себе навредить. Возрастет роль дружеского окружения, и его влияние будет положительным.

Лев

У вас произойдут позитивные сдвиги во многих жизненных сферах. Сосредоточьтесь на достижении поставленных целей. Не вступайте в конфликты с представителями закона.

Дева

В этот период вам понадобится психологическая поддержка. Чтобы как можно скорее вернуться в себя, вам необходима помощь со стороны друзей или родственников.

Весы

Дабы избежать крупных проблем, ни с кем не откровенничайте и не отвечайте на заведомо провокационные вопросы. Искренность понадобится лишь в любовных отношениях.

Скорпион

Вам на этой неделе суждено обрести достаточно крупный успех в сфере финансов. Кроме того, у вас наступает отличное время для урегулирования отношений в браке.

Стрелец

Придется закрыть глаза на мелкие шалости своей второй половинки. В финансовых делах ситуация, наоборот, изменится к лучшему.

Козерог

Сейчас вам не стоит требовать от Судьбы каких-либо подарков. Зато если вы согласитесь трудиться не покладая рук вас действительно ждет успех во всех сферах.

Водолей

Вам выпадет шанс отдохнуть и от работы, и от бытовой рутины. Старайтесь свести к минимуму новые знакомства. Не доверяйте случайно полученной информации.

Рыбы

Вас могут вовлечь в решение вопросов других людей. Причем вы будете настолько поглощены их делами, что забудете на какое-то время о своих личных заботах.

Бабушка-предатель

Легко поссориться с близким человеком. Однако вначале неплохо бы разобраться в мотивах его поведения. А потом обвинять и осуждать.

Зоя шла по улице и чуть не плакала от обиды. И на кого - на собственную мать! Вот уж не ждала от нее такого. Хотя если покопаться в памяти, то все к этому шло. Мама всегда была слишком озабочена собственной персоной. А на нее, Зою, и на внучку Анечку времени как-то не находила.

Так Зоя думала в горячке обиды и была уверена, что права. Ее мама поступила несправедливо. Зоя так ждала этого отпуска, поездки на юг, отдыха у моря и наконец-то покоя. И, к чему скрывать, флирта с мужчинами. А что? Она молодая. Ей хочется любви. И в перспективе, возможно, нашелся бы папа для Анюты. Но мама…

ОБМАНУТЫЕ НАДЕЖДЫ

Зоя влетела к матери и начала прямо с порога:

- Ма! Представляешь, я еду на юг, отдыхать. Наконец-то! Весь год этого ждала. Фух… - она опустилась в кресло, взяла со столика журнал и принялась им обмахиваться.

- Я за тебя рада, - спокойно ответила мать.

- Ты же посидишь с Анютой пару недель? Тем более сейчас каникулы.

- Нет.

- Что «нет»? - удивилась дочь.

- Не посижу. Не могу.

Зоя в полной растерянности уставилась на мать.

- Но… Как же так… Я уже и билеты купила! Мам, ты чего?

Женщина отвернулась от дочери к окну. Ни один мускул на ее лице не дрогнул.

- Со мной ничего, - ответила она. - А вот с тобой что? Почему ты валишься как снег на голову? Заранее нельзя было предупредить, согласовать со мной свои планы?

Зою будто холодной водой окатили.

- Я… Мне казалось… Ты же все равно на пенсии! - она наконец нашла слова. - Неужели с бабушкой надо заранее договариваться о том, чтобы она посидела с внучкой?

Мать молчала. Зоя чувствовала, как в ней поднимаются злость, досада, разочарование.

- Я так надеялась наладить свою личную жизнь! - сказала она с горечью. - Где еще это можно сделать, как не у моря? Имею я право на счастье, в конце концов?!

- Ты думаешь только о себе, - отрезала мать.

По дороге домой Зоя чувствовала себя брошенной, преданной. Особенно больно, что ее предал не какой-нибудь чужой человек, а родная мать.

Вечер был теплый, безветренный, в другое время она бы с наслаждением прошла эти три квартала до дома. Но сейчас на душе было тоскливо. Она припоминала одну за другой какие-то мелкие стычки с матерью и убеждалась - та всегда была эгоисткой. Вечно смотрит на Зою свысока, как на неудачницу, брезгливо поджав губы!.. «Больше не буду поддерживать с ней отношения, - вдруг решила молодая женщина. - Одно расстройство и комплексы…»

ВРАЧЕБНАЯ ТАЙНА

На следующий день Зоя зашла в поликлинику поговорить со знакомой с детства заведующей поликлиникой, маминой подругой. Она хоть и не педиатр, но, наверно, может пристроить Анюту в какой-нибудь санаторий. В данной ситуации это единственный выход… Девочке там будет хорошо, а ей, Зое, будет спокойнее без малышки. Сейчас, когда мама самоустранилась от обязанностей бабушки, надо тем более срочно налаживать личную жизнь. Нужен помощник в воспитании дочки!

С последнего визита Зои в поликлинику здесь почти ничего не изменилось. Те же коридоры, те же лица, тот же специфический больничный запах. Заведующая Светлана Викторовна обрадовалась встрече. Зоя уже приготовилась с умоляющим лицом рассказывать о сложной жизненной ситуации и необходимости получить путевку в оздоровительное учреждение, когда пожилая докторша задала обычный, казалось бы, вежливый вопрос:

- Как поживает мама?

Невольно нахмурившись, Зоя ответила:

- Нормально поживает. Что ей сделается…

- Ну, в ее обстоятельствах, - многозначительно вздохнув, проговорила Светлана Викторовна, - все может измениться каждую неделю…

- В каких таких обстоятельствах? - у Зои вдруг ослабели ноги, и она присела на врачебную кушетку.

Докторша запнулась.

- Что с мамой? Она нездорова? Ну, говорите же!

- Э… Нет, все нормально, - она отвела взгляд. - Спроси у нее сама, я не могу тебе ничего сказать.

На лице Светланы Викторовны было заметно сожаление, что она чуть не проговорилась. И как Зоя ни старалась, больше ничего не смогла узнать…

- А что ты хотела, детка? - спросила Светлана Викторовна.

- Ничего… Потом! - Зоя выбежала из кабинета.

ПРИЯТНЫЕ СОСЕДИ

Щеки у Зои горели, кажется, даже шея покраснела от стыда. Она ненавидела себя в эту минуту. Мама больна! Господи… Хоть бы ничего серьезного. А она ведь маминым здоровьем сто лет не интересовалась! Все больше занята собой и Анютой. Привыкла, что мама всегда подтянута, как струна, самодостаточна, и у нее все в полном шоколаде. Надо что-то делать… Немедленно бежать к маме и спасать ее!

- Что такое? - удивилась мать, открывая дверь. - Зачем ты примчалась как на пожар?

- Почему ты не сказала?!

Мамино лицо дрогнуло и на мгновение утратило маску высокомерия. Зоя бросилась к ней, обняла ее и расплакалась.

- Что с тобой? - спросила она в паузе между всхлипываниями.

Мать отнекивалась, но рассказать о том, что месяц назад на ногах перенесла инфаркт, ей пришлось.

- Не хотела тебя грузить, - тихо закончила она.

- Ну как ты можешь такое говорить, мам? - вздохнула Зоя. - Как будто я тебе чужой человек. Короче, едем на море вместе.

- Кажется, я не просила…

Мама попыталась было выстроить прежнюю каменную стену между собой и дочкой. Но безуспешно.

- Нет, мамочка. Все уже решено! - весело и решительно воскликнула Зоя. - Мы едем вместе, и точка. Я не хочу с тобой расставаться!

Она не ожидала от себя такой кипучей энергии. В какие-то два дня договорилась с маминым врачом, получила одобрение и направление в санаторий. Звонила туда, спорила, угрожала, льстила, кричала - и в конце концов победила. Сдала билеты и купила новые. Составила список, упаковала чемоданы. Мама пыталась возражать, как-то руководить, влиять… Бесполезно. Зоя кивала, улыбалась и делала свое дело. Впервые она чувствовала себя не маленькой девочкой, а сильной, способной свернуть горы женщиной!

И вот они на море. Анечка вышла на балкон и позвала:

- Мам, бабуль! Смотрите, как тут море хорошо видно!

Вид действительно был впечатляющий. Йодистый запах дополнял пейзаж, наполняя сердце радостью и покоем.

- Хочу купаться. Мамочка! Когда мы уже пойдем? - начала ныть Анюта.

- Вот устроимся - как следует, распакуем чемоданы…

Вдруг рядом послышался мужской голос:

- Доброе утро!

На соседнем балконе стоял молодой человек. Он тоже облокотился о поручень, разглядывая окрестности, затем перевел дружелюбный взгляд на Зою, ее маму и Аню.

- Какие приятные у меня соседи, оказывается, - улыбнулся он. - Давайте знакомиться. Анатолий. В этом месте я второй раз, все уже знаю. Хотите, покажу лучшее место на пляже и расскажу, где самое вкусное мороженое продают?

Мама выразительно посмотрела на Зою и улыбнулась.

Валентина,
г. Кувандык.

МЫСЛИ ВСЛУХ

Зачем супругам терпеть друг друга?

Я замужем уже полтора десятка лет, дочке одиннадцать скоро. Ссор и обид за это время накопилось… А недавно я вдруг задумалась: почему мы вообще терпим друг друга? Этот вопрос я задаю, конечно, себе. С мужем выяснять отношения - просто в очередной раз ссориться.

Хотя мы умудряемся конфликтовать, и не выясняя ничего, буквально на ровном месте. Например, недавно он мне заявил:

- Я же просил тебя не издеваться надо мной при посторонних!

- Ты что? - ошалела я. - Это я издевалась над тобой?!

Оказывается, это было, когда к нам приходили друзья. Зашел разговор о мужьях, которые подают женам завтрак в постель. Шутливый треп ради трепа. И я сказала, что мой муж никогда не подаст мне завтрак в постель, потому что для этого мне придется его будить. А для того, чтоб разбудить, вначале позавтракать самой надо, чтоб сил набраться.

- Это же была просто шутка! - попыталась я объяснить мужу.

- Шутка - это когда смешно, - угрюмо ответил он. - А ты выставила меня на посмешище перед всеми!

Он так орал, с такой злостью, видно было, что копились эмоции давно, и вот появился повод их выплеснуть. Я поинтересовалась, зачем он со мной живет и терпит все, если такая ужасная. А потом прислушалась к себе и поняла, что тоже многое в нем принимаю с трудом…

У Владимира, например, есть привычка, которая меня бесит. Я не выношу мужа, когда прошу его что-то сделать, он обещает, но не выполняет. Не понимаю, зачем обещал? Сказал бы сразу: «Не смогу». Когда я ему объясняю, что мне это не нравится, он начинает кричать, что у него есть сотня причин, просто мне бесполезно их объяснять. Получается, что я такая тупица, что муж предпочитает меня просто игнорировать?!

Недавно мы крупно поссорились из-за покупки машины. Я доказывала, что автомобиль не настолько нам нужен, чтобы сейчас влезать в кредит. А муж кричал, что если собрать все мои пудры и шарфики и продать, то на два автомобиля хватит… Слово за слово, и выяснилось, что я вообще легкомысленная, равнодушная, о муже совершенно не заботусь, дочку воспитываю неправильно… И все это - из-за очередной «железки», в которой у нас действительно нет большой надобности!

Мы очень поскандалили тогда. Несколько дней не разговаривали. И как раз в это время я сформулировала вопросы: «А почему мы до сих пор вместе? Почему он меня терпит, почему я сама его терплю? Может, нужно развестись?»

Ответы, которые я сама себе дала, как-то меня не обрадовали. Мы вместе, потому что я никому больше не нужна. Мне тридцать пять, дочь-подросток… А Вова ее очень любит, заботится о ней так, как другой мужчина о неродной дочери заботиться никогда не будет. Шансов найти другого спутника жизни не то что мало, а вообще никаких. К тому же моей библиотекарской ставки даже на квартплату не хватит, не говоря уж об одежде или поездке на море…

Что же получается? Выходит, я живу с Володей исключительно из страха одиночества и меркантильных соображений? Только потому, что он нас обеспечивает?

Этот простой вывод меня как-то подкосил. Я была о себе лучшего мнения…

Татьяна, г. Оренбург.

«БОЛЬ МОЯ, ТЫ ПОКИНЬ МЕНЯ!»

Артроз, артрит: изучаем различия, чтобы не допустить поражения всего организма

С приходом лета расцветают не только нежные цветы, но и проблемы с суставами. При этом многие не видят разницы между артритом и артрозом или путают их. Попробуем объяснить, чем они отличаются, и как их лечить.

СХОДСТВО И РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ АРТРОЗОМ И АРТРИТОМ

Общие признаки артроза и артрита - повышение температуры, боль в теле, ломота и озноб, скованность в суставах. При этом артритные боли периодичны, могут возникать и тут же проходить. Сустав беспокоит даже в период покоя и ночью. Кожный покров вокруг сустава может покраснеть. Будет наблюдаться припухлость. Воспалительные процессы появляются во всем организме.

Артрозная боль тупая и ноющая, с прострелами в суставе. Чаще она появляется после долгого покоя или, наоборот, после физической нагрузки. Кроме этого, для артроза характерен хруст в суставах при движении. При артрозе, воспаление касается только больного сустава.

***АРТРОЗ* - болезнь суставов, которая поражает костную ткань и околосуставную поверхность: они деформируются.**

***АРТРИТ* - это воспалительный процесс, при котором страдают не только суставы, но и другие органы. При этом заболевании нарушается работа печени, почек и даже сердца.**

ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ?

Основной причиной артрита и артроза является нарушение кровоснабжения и обмена веществ в суставе. В результате плохого питания тканей происходит воспаление суставов, и суставной хрящ начинает разрушаться. Начало заболевания - это, как правило, ушиб, большая физическая нагрузка или переохлаждение, отклонения в обменных процессах, усиливающиеся с возрастом. Вначале начинается воспалительный процесс - артрит. Если воспаление не удается победить несколько месяцев, то начинаются прогрессирующие деформации в суставе - артроз.

ДЕЙСТВЕННОЕ СРЕДСТВО ОТ ПРОБЛЕМ С СУСТАВАМИ

Для лечения этих заболеваний используют различные подходы. Но и здесь есть объединяющие факторы: при артрозе и артрите использовать нужно не один какой-то способ, а комплекс лечебных мероприятий. Помимо лекарственных препаратов он должен включать в себя физиотерапию аппаратом АЛМАГ-01 и лечебную физкультуру. При этом АЛМАГ-01 здесь играет ключевую роль, т. к. именно он дает возможность устранить причину заболевания - недостаточное кровоснабжение, и улучшить питание сустава.

АЛМАГ-01 ПРИМЕНЯЮТ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ:

- ✓ ***устранить боль;***
- ✓ ***снять воспаление и отек в области сустава;***
- ✓ ***уменьшить спазм окружающих сустав мышц;***
- ✓ ***снизить утреннюю скованность движений;***
- ✓ ***увеличить дальность безболезненной ходьбы;***
- ✓ ***улучшить усвоение лекарственных средств, что дает возможность повысить результат лечения;***
- ✓ ***предотвратить рецидивы заболевания и улучшить качество жизни.***

Чтобы забыть о болезни, нужно довести курс лечения до конца, а не как говорится «отлегло, да и ладно». А потом проводить поддерживающие курсы.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Лечить болезнь суставов крайне сложно, и даже хирургическая операция - замена поврежденного сустава искусственным - не всегда спасает от тяжелой инвалидности. Поэтому первое правило для тех, кто начал испытывать боли в суставах или заметил их припухлость: не искушайте судьбу - срочно за АЛМАГом-01! Почти 20 лет он применяется как в больницах, так и в домашних условиях, и признан уникальным медицинским аппаратом, который пользуется абсолютным доверием потребителей.

АЛМАГ-01: остановить развитие болезни и вернуть суставам былую подвижность возможно!

Только до 31 июля купите Алмаг-01 по ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ!

В АПТЕКАХ:

- **«ОРЕНЛЕК», Т. 780-780**
- **«ОБЛАСТНОЙ АПТЕЧНЫЙ СКЛАД», Т. 507-507**
- **«ЖИВИЦА», Т. 66-30-58**
- **«АПТЕКА МЕГА», Т. 433-433**
- **«БЕРЕЖНАЯ АПТЕКА»**, ул. Ноябрьская, 43/4
- **«ЭКОНА»**, пр. Дзержинского, 18
- **«ЗДОРОВЬЕ»**, ул. Б. Хмельницкого, 4
- **«ЕВГЕНИЯ»**, пр. Гагарина, 6
- **«ФАРМАКОР»**, ул. Ноябрьская, 43/2
- **«ФАРМ-ЭКСПРЕСС»**, ул. Володарского, 20/1
- **«САФФАРМ», Т. 466-466.**

В МАГАЗИНАХ:

- **«ОРТОТЕКА»**, ул. Пролетарская, 55; пр. Гагарина, 8 (м-н «Восточный»); ул. Невельская, 24 (ОКБ №2, гл. корп.)
- **«ОБЛАСТНАЯ МЕДТЕХНИКА»**, ул. Пролетарская, 82
- **«МЕДТЕХНИКА»**, ул. Котова, 81; ул. Кичигина, 25а
- **«НА ЗДОРОВЬЕ»**, ул. Восточная, 42/7
- **«ОРТОПЕДиЯ»**, ул. Терешковой, 251 (м-н «Салют»)
- **«ЦЕНТР ОРТОПЕДИИ И ПРОТЕЗИРОВАНИЯ»**, пр. Победы, 2

И в других аптеках и магазинах медтехники города и области

Реклама 16+

Компания ЕЛАМЕД

Бесплатный круглосуточный телефон завода 8-800-200-01-13.

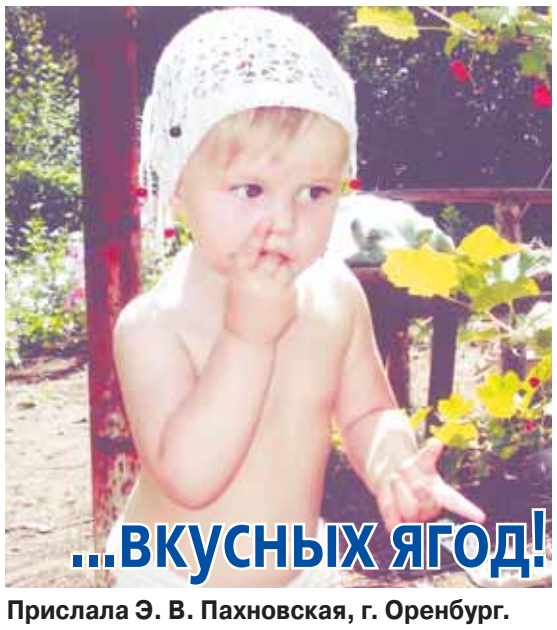
Адрес для заказа аппаратов с завода (в том числе и наложенным платежом): 391351, Рязанская область, Касимовский р-н, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод». ОГРН 1026200861620. Сайт в Интернете: www.elamed.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«Лето – пора...»

Эту фразу каждый из нас заканчивает по-своему. Для одних лето - это пора отпусков, для других - пора каникул, для третьих - пора рыбалки, для четвертых - пора свадеб…
Предлагаем вам, уважаемые читатели, раскрыть смысл вашего лета с помощью фотографий. Ждем интересных снимков хорошего качества.
И уже готовим призы за самые оригинальные работы и необычное толкование названия нашего нового фотоконкурса. Материалы можно присылать до 31 августа по электронной почте orsud@yandex.ru или по адресу редакции: г. Оренбург, ул. Володарского, 11.

Прислала Светлана Эзау, г. Оренбург.



Прислала Э. В. Пахновская, г. Оренбург.

Прислала Татьяна Степанова, г. Оренбург.

Прислала Олеся, г. Оренбург

Прислала Перченко, г. Оренбург.

Прислала Хуршеда Тоджова, г. Оренбург

Прислала Ольга Семикова, п. Караванный.

Прислала Анна Ганеева-Панова, п. Адамовка.

парк Тополя

Июль

КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРГ	10:00	ЛЕТНИЙ ЧИТАЛЬНЫЙ ЗАЛ
КАЖДУЮ ПЯТНИЦУ	18:00	ОРКЕСТР В ПАРКЕ У ФОНТАНА
КАЖДУЮ ПЯТНИЦУ	19:00	«МАСТЕРСКАЯ ВИНТИКА И ШПУНТИКА»
КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ	17:00	КИНОКВЕСТ Командная игра с интересными заданиями. Настоящие приключения на территории парка. Поиск МУЛЬТГЕРОЕВ. Поощрительные подарки. Запись по тел.: 89123337975
КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ	19:00	ВЫСТУПЛЕНИЕ ЭСТРАДНОГО КОЛЛЕКТИВА

ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПРАЗДНИКИ

1 июля, сб.	18:00-20:00	Приключения ЧЕЛОВЕКА ПАУКА в парке «Тополя» УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ: большая развлекательная программа, конкурсы, игры, соревнования, выступление коллективов. Призовая регистрация КОСТЮМОВ и РИСУНКОВ. В конце праздника разобьем Большую пиньяту «Человек Паук» с конфетами и сувенирами. Самые активные в подарок получат пригласительные билеты на х/ф «Человек паук: Возвращение домой» с 6 июля в к/т «Космос».
7 июля, пт.	18:00-20:00	ДЕНЬ ИВАНА КУПАЛЫ Традиционное мероприятие обрядово-народной направленности. Конкурс рисунков, костюмов, поделок. ВОДНЫЙ СЮРПРИЗ в конце мероприятия
8 июля, сб.	18:00-20:00	ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ Концертно-игровая программа, посвященная семейным традициям.
15 июля, сб.	18:00-20:00	ПЕННАЯ ВЕЧЕРИНКА «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН» Концертно-игровая программа. Конкурсы, игры, викторина. ПЕННАЯ ДИСКОТЕКА.
22 июля, сб.	18:00-20:00	Приключения БИГФУТОВ в парке «Тополя» Спортивная концертно-игровая программа. Конкурсы, игры, эстафеты. Выступление творческих коллективов. Призовая регистрация рисунков и костюмов на тему «Я БИГФУТ».
29 июня, сб.	18:00-20:00	«ДЕНЬ ПРИНЦЕСС» Тематическая концертно-игровая программа. Танцевальный Флешмоб. Регистрация ПРИНЦЕСС всех возрастов. Дефиле-конкурс «Наряд принцессы». Конкурсы из жизни ПРИНЦЕСС. Уроки этикета.

В связи с погодными условиями мероприятия могут быть перенесены или отменены.

ТЕЛ.:(3532) 307-703,
www.kinokosmos.ru, www.park-topolya.ru

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 17 000 экз. Заказ №25/221.
Время подписания в печать по графику - 3 июля в 23.00.
Фактическое время подписания в печать - 3 июля в 23.00.