43 (1 165) 31.10.2017

ОРЕНБУРГСКАЯ
Сударыня
ЖЕНЩИНА, СЕМЬЯ, МАТЕРИНСТВО, ДЕТСТВО

1500 детей из пробирки

стр. 3

ЛИКВИДАЦИЯ ДОЛГОВ

- Полное избавление от долгов - БАНКРОТСТВО
- Снижение ежемесячного платежа - РЕСТРУКТУРИЗАЦИЯ КРЕДИТА
- Финансовая помощь - РЕФИНАНСИРОВАНИЕ ДОЛГА

Консультация БЕСПЛАТНО

г. Оренбург, ул. Туркестанская, 88/1

8 (3532) 67-12-21, 8 (3532) 67-12-24

WWW.GARANT-56.RU

ОГРН 316565800115848. ИНН 563901729117

гарант56 ЮРИДИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

ВАШЕ БУДУЩЕЕ БЕЗ ДОЛГОВ!

Продолжается подписка на газету

«ОРЕНБУРГСКАЯ СУДАРЫНЯ»

на I полугодие 2018 года

Оставайтесь с нами!

№43 (1 165) 31.10.17 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

СТАТИСТИКА ПО ОРЕНБУРГУ

Актов о рождении - 152:
мальчиков - 82,
девочек - 70,
двойня - 3,
тройня - нет

Редкие имена:
Савелий, Семен, Арсений, Василий, Ярослав, Макар, Надежда, Кира, Софья, Маргарита, Галина, Лана, Олеся, Вера, Владислава

Популярные имена:
Роман, Матвей, Михаил, Александр, Ксения, Полина, Александра, Анастасия

Ребенок в семье:
первый - 60,
второй - 62,
третий - 21

Отказных детей - 1

Мертворожденных/ умерших - нет

Актов по установлению отцовства - 20

Актов о смерти - 133:
мужчин - 62,
женщин - 71,
детей до года - нет

Средний возраст умерших - 67 лет:
мужчины - 61 год,
женщины - 73 года

Браков - 84

Разводов - 46:
по решению суда - 38,
по обоюдному согласию - 7,
по приговору - 1

Перемена имени - 7

СВОДКА

02 - 182
03 - 6 012
ДТП - 145

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

День недели	t воздуха (°С)	Характер
СР 01.11	+5...+5	
ЧТ 02.11	+1...+1	
ПТ 03.11	0...+1	
СБ 04.11	-2...+2	
ВС 05.11	-2...+2	
ПН 06.11	+1...+6	
ВТ 07.11	+2...+6	

Сколько оренбуржцев в Интернете?

В Оренбургской области стартовал очередной этап статистического федерального наблюдения. Оно определяет, насколько близки населению нашего региона информационные технологии и информационно-телекоммуникационные сети.

Подсчет интернет-пользователей в Оренбургской области будет проходить до середины ноября.

Исследование проводится с 2013 года в рамках исполнения одной из президентских задач с целью получения официальной информации, позволяющей оценить результаты реализации государственной программы РФ «Информационное общество в 2011-2020 гг.».

Опрос проводится выборочным методом и касается представителей различных групп и слоев населения. В этом году исследование будет проходить в городах: Абдулино, Бугуруслане, Бузулуке, Гае, Медногорске, Оренбурге, Орске, Соль-Илецке, Сорочинске, Адамовском, Грачевском, Кувандыкском, Курманаевском, Матвеевском, Новосергиевском, Оренбургском, Саракташском, Соль-Илецком, Тоцком, Тюльганском, Шарлыкском районах. Единицами отбора станут частные домашние хозяйства, а единицами наблюдения - лица в возрасте от 15 до 72 лет. Всего специалисты Оренбургстата намерены опросить 920 человек.

С населением будут работать специально обученные интервьюеры, которые каждому респонденту обязаны предъявлять служебное удостоверение Федеральной службы государственной статистики.

Опросная анкета предполагает ответы на вопросы о наличии в домохозяйствах персонального компьютера, доступе к Интернету, виде подключения, скорости и т. д. Интервьюеров также интересует частота использования компьютера и Интернета на работе и дома, навыки и цели использования ИКТ. У респондентов также поинтересуются, выходят ли они в Интернет для получения государственных услуг, заказа товаров, имеют ли доступ к мобильному Интернету и т. д.

- Итоги опроса будут подведены в марте 2018 года. Полученные статистические данные позволят судить о том, как оренбуржцы умеют пользоваться компьютерными технологиями. В дальнейшем сведения пригодятся для проведения сопоставлений, составления рейтинга регионов и стран по уровню развития информационных технологий, - рассказывает начальник отдела статистики уровня жизни, труда, науки, образования и культуры Оренбургстата Язиля Муртазина.

Какими будут результаты опроса, специалисты Оренбургстата предположить пока не могут, однако уверены в том, что количество пользователей Интернетом в Оренбуржье в 2017 году увеличилось.

В 2016 году в рейтинге регионов России Оренбургская область находилась примерно в середине. Персональные компьютеры в прошлом году имели 73% обследованных домашних хозяйств, доступ к сети Интернет - около 75%. Около 50% пользователей - это молодежь в возрасте от 15 до 35 лет. В возрастной группе 60-72 года Интернет в 2016 году имели 6%. В 96% случаев оренбуржцы используют Интернет дома. На работе пользователем является каждый третий.

Статисты изучают и причины отказа от сети Интернет. В прошлом году жители Оренбуржья объясняли свой отказ выходить во Всемирную сеть отсутствием необходимости, недостатком навыков для работы, высокими затратами, невозможностью подключения.

Марина СЕНЧЕНКО.

ПРОИСШЕСТВИЯ

Авария на автодроме

Жительница Бузулука пострадала во время урока по вождению. У учебного автомобиля отказала система отопления, и на ноги женщины полился горячий тосол.
Позже удалось установить, что в учебной «Калине» лопнул патрубок отопительной системы.
Пострадавшая доставлена в больницу с ожогом ног.

Взяточники во власти

Двое чиновников администрации Северного района и глава одного из сельсоветов вымогали деньги с индивидуального предпринимателя.
Представители власти сначала пригрозили мужчине сносом придорожного кафе, построенного на земле сельхозназначения, а потом предложили решить проблему за 345 тыс руб. За эту сумму чиновники пообещали изменить категорию земельного участка.
Суд приговорил коррупционеров к наказанию в виде лишения свободы на срок от 2 лет 9 месяцев до 3 лет 7 месяцев.
Кроме того, двое подсудимых должны выплатить штраф в двукратном размере полученной взятки - 690 тыс руб.

Рыба вне закона

Сотрудниками Россельхознадзора по Оренбургской области совместно с пограничниками пресечен ввоз более 17 тонн речной рыбы из Казахстана.
Автомобиль, перевозивший рыбу, был задержан в районе пункта пропуска «Маштаково» в Первомайском районе. При досмотре было установлено, что в транспортном средстве, помимо задекларированной продукции, находится рыба без ветеринарных сопроводительных документов.
Должностными лицами было принято решение о возврате груза в место выхода - в Республику Казахстан.
Грузоперевозчики привлечены к административной ответственности.

Ангелина МАЛИНИНА.

До реконструкции суточная интенсивность движения здесь составляла порядка 8000 автомобилей, теперь возможности увеличены до 15 тысяч машин в сутки.

ТРАНСПОРТ

Приграничная дорога открыта

Участок международной магистрали, соединяющий Оренбургскую область Российской Федерации и Актюбинскую область Казахстана, запущен в эксплуатацию.

В ходе капитального ремонта дорожники ликвидировали 20-километровый грунтовый разрыв на объездной дороге Акбулака, который доставлял массу неудобств грузовому транспорту.

На участке трассы появились 200 новых дорожных знаков и почти восемь километров барьерного ограждения, установлены четыре автобусных остановки, нанесена разметка термопластиком.

Трасса Р-239 входит в состав Международного транспортного коридора «Европа - Западный Китай», поэтому для комфорта водителей и пассажиров возле Международного автомобильного пункта пропуска «Сагарчин» на российско-казахстанской границе решено обустроить специальные места для отдыха. В дальнейшем на них разместятся объекты дорожного сервиса.

Общая стоимость проекта превысила 2,1 миллиарда рублей. Финансирование осуществлялось из федерального бюджета.

В следующем году планируется ремонт еще двух участков трассы Оренбург - Соль-Илецк - Акбулак - граница с Республикой Казахстан общей протяженностью 23 км. При этом на подъездах к Акбулаку появится кольцевая развязка. Кроме того, будут отремонтированы два моста - через реки Белая и Карабутак.

Инга ПРОХОРОВА.

Счастье из пробирки

27 октября 2017 года исполнилось ровно 10 лет со дня проведения первого ЭКО в Оренбургской области. С того момента, благодаря вспомогательной репродуктивной технологии, на свет появились почти 1500 малышей.

За десять лет работы в Оренбуржье проведено более 5000 процедур экстракорпорального оплодотворения.

Когда-то решение проблемы бесплодия методом экстракорпорального оплодотворения казалось фантастикой. Консервативное лечение, проведение лапароскопических операций и инсеминаций - все, что врачи могли предложить супружеским парам, страдающим из-за отсутствия детей.

- Первое зачатие в пробирке я не забуду никогда. Пациенткой тогда стала наша коллега - медсестра медицинского центра. Ей повезло. Процедура прошла успешно. Из двух фолликул мы получили две яйцеклетки, а на следующее утро увидели, как одна из них оплодотворилась. А когда у пациентки наступила беременность, медицинский персонал Областного центра репродуктивного здоровья праздновал победу. Мы понимали, что это прорыв, - рассказывает врач- репродуктолог с многолетним стажем работы Вера Владыкина.

После освоения новой репродуктивной технологии на ее развитие из областного бюджета стали ежегодно направляться средства - около 24 миллионов рублей. Этих денег хватало на проведение 250 операций.

В 2013 году возможности программы расширились за счет включения процедуры ЭКО в перечень услуг, предоставляемых гражданам по полису ОМС. Количество операций сразу увеличилось больше чем в два раза. Например, в 2016 году направление на проведение процедуры ЭКО получили 564 женщины. В результате использования репродуктивной технологии на свет появились 164 малыша. Финансовое обеспечение из фонда ОМС составило почти 55 миллионов рублей.

За годы работы новые стандарты лечения бесплодия в Оренбургской области стали не только более доступными, но и открытыми. Если раньше семьи, прибегающие к помощи вспомогательной репродуктивной технологии, старались не афишировать этот факт, теперь супруги рассказывают об этом без стеснения.

Оренбурженка Марина Галчина признается, что очень благодарна врачам-репродуктологам. Семь лет назад она приняла решение обратиться за помощью. Предпринимала несколько попыток и долгожданная беременность наступила. Около шести лет назад у Марины родился сын Андрей. А два года назад ЭКО подарило женщине дочку Виолетту.

- Теперь я не представляю, как смогла бы жить без своих ребятишек. То, что когда-то было несбыточной мечтой, стало реальностью, в которую я до сих пор до конца не могу поверить, - делится Марина.

Метод экстракорпорального оплодотворения в Оренбуржье продолжает совершенствоваться и развиваться. После реорганизации и размещения отделения репродуктивных технологий в областном перинатальном центре возможности медиков расширились. Многопрофильность клиники позволяет обследовать пациентов и предоставлять им самые разные медицинские услуги в условиях одного учреждения.

Скоро начнет работать медико-генетическая лаборатория для женщин с невынашиванием беременности и неудачными попытками ЭКО. А предимплантационная диагностика эмбриона позволит увеличить эффективность процедуры.

Известно, что в 2018 году финансирование процедуры ЭКО по программе государственных гарантий будет увеличено, что позволит получить направление на ЭКО почти 1000 женщин. Это ликвидирует очередность и сделает счастье материнства более доступным.

Марина СЕНЧЕНКО.

ИЗ ЖИЗНИ ОБЛАСТИ

За проверку ЕГЭ установлена доплата

Подписано постановление правительства Оренбургской области о размерах компенсаций для педагогов, которые работают в период проведения государственной итоговой аттестации.

За одну проверенную работу единого государственного экзамена и государственного выпускного экзамена учителям полагается 10-13 рублей, в зависимости от ученой степени педагога.

За один отработанный день членам государственной экзаменационной комиссии, конфликтной комиссии экспертам-консультантам выплатят 320 рублей. Столько же получат председатели региональных предметных комиссий, у которых нет ученой степени. 479 рублей выплатят кандидатам наук и 639 рублей - докторам наук.

Также председателям региональных предметных комиссий предусмотрена выплата 3 195 рублей за подготовку итогового отчета о результатах работы.

Медики заботятся о детях

В Оренбургском филиале МНТК «Микрохирургия глаза» им. академика С. Н. Федорова обновлено детское отделение.

Новые кабинеты теперь напоминают игровые комнаты. Это сделано для того, чтобы маленькие пациенты не боялись приходить на прием к врачам.

В отделении можно пройти полную диагностику и лечение большинства офтальмологических заболеваний. Медики применяют современное оборудование и материалы, соответствующие европейским стандартам.

Большое кино пришло в Кваркено

Современный кинотеатр открыт в Кваркено. Теперь более 16 тысяч жителей райцентра смогут смотреть кино на большом экране.

На субсидию в размере 5 млн руб, выделенную из федерального бюджета, для нового кинозала приобретено все необходимое оборудование. А за счет средств областного и муниципального бюджетов капитально отремонтирован зал бывшего кинотеатра «Маяк», реконструирована кинобудка, запущена новая система вентиляции воздуха.

Начиная с 2016 года, объявленного Годом российского кино, в восьми городах и поселках Оренбургской области открылось 13 современных кинозалов. Совсем скоро возможность смотреть хорошее кино в комфортных условиях появится у жителей Адамовки.

Закон о тишине исправлен и дополнен

Депутаты Законодательного собрания Оренбургской области одобрили в первом чтении новый вариант закона «О мерах по обеспечению тишины и покоя граждан».

По инициативе губернатора расширен список запрещенных видов шума по ночам. Новый закон запрещает собачий лай, громкое пение, игру на музыкальных инструментах, крик, свист и танцы с 23.00 до 6.00.

Эти ограничения касаются поведения жильцов многоквартирных домов. А вот наказать хозяина собаки, разрывающейся от лая во дворе частного дома, по-прежнему нельзя.

Еще одно нововведение - определение времени тишины в дневное время. Тихий час вводится с 13.00 до 15.00.

Наказанием за нарушение закона «О тишине» для физических лиц станет штраф от 1000 до 3000 рублей, для юридических лиц - до 40 тысяч рублей.

Инга ПРОХОРОВА.

ОПРОС

Знаете ли вы своего участкового?

В финале ежегодного Всероссийского конкурса «Народный участковый-2017» Оренбургскую область будет представлять майор полиции Николай Галкин, участковый уполномоченный полиции межмуниципального отдела МВД РФ «Октябрьский». Мы спросили у оренбуржцев, знают ли они своего участкового и какие обязанности он должен выполнять.

Оксана ЛАДЫГИНА, молодая мама, г. Оренбург:
- С участковым не знакома и никогда к нему не обращалась, хотя часто хотелось. Особенно когда на лавочках и детских площадках распивают спиртное. Но кому звонить? Нет информации. А вообще участковый сам должен следить за порядком, знакомиться с жителями, беседовать с асоциальными гражданами.

Ольга ПОТЫЛИЦИНА, домохозяйка, г. Оренбург:
- Не знаю даже фамилию участкового, хотя обращалась к нему, когда в окно кирпич бросили. Благо, решетки на окнах спасли. В полиции мне сказали: «Если стекло не разбили, нечего паниковать!» Что касается обязанностей, участковый должен знать жителей, особенно неблагополучные семьи и одиноких людей.

Евгений ПЛЕСКАЧЕВ, юрист, г. Медногорск:
- Участковый обязан знать территорию участка, принимать заявления о правонарушениях, выявлять их причины. Но сейчас на участковых возложили много других обязанностей, у них большая загруженность. К своему участковому Марселю Япарову часто приходится обращаться по работе.

Оксана, массажист, г. Оренбург:
- Обязанность участкового - контроль за соблюдением законов. Он должен быть отзывчивым, предотвращать преступления и не упускать ни одну деталь, если произошло ЧП. Выражаю благодарность нашему участковому Александру Ващенко за внимательность, порядочность и профессионализм.

Юлия ШУЛАЕВА, маникюрный мастер, г. Орск:
- Обязанность участкового - следить за порядком на вверенном ему участке. Со своим участковым Денисом Ильясовым я знакома лично. Обращаться к нему не приходилось и не приходится, так как он выполняет работу на своем участке, можно сказать, больше, чем на совесть.

Ильяна ТУКЖАНОВА, фотограф, г. Оренбург:
- С нашим участковым уполномоченным полиции не сталкивалась и даже не знаю, кто отвечает за порядок в нашем микрорайоне. Впрочем, в подъездах на досках объявлений имя участкового указано. Но верно ли оно, не могу сказать.

Подготовила Ксения КОРНИЛОВА.

№43 (1 165) 31.10.17 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

УРА! ПЕНСИЯ!

О покойных спокойно

На прошлой неделе мне довелось поприсутствовать на годовщине ухода в мир иной одного из родственников. Есть в наших традициях такой неоднозначный ныне ритуал. Ведь только у нас, русских, имеются такие поговорки: «наелся, как дурак на поминках», «поминали тещу - порвали два баяна». Кощунство, но народ всегда бьет словом не в бровь, а в глаз. И уж точно, есть у каждого в памяти о поминальных обедах что-то такое, что позволяет народу кощунствовать.

Психологи отводят полгода среднестатистическому человеку на «здоровое» горевание по умершему близкому. И многие знают, как сильна в груди боль в это время. И кутья в глотку не лезет, когда с фото в траурной рамке на тебя смотрит покойный. Но проходит время, затягивается рана, и черные рамочки начинают напрягать, напоминая о многочисленных грустных датах. А с каждым годом их «там» - все больше, а нас «здесь» - все меньше. Нас, ответственных за то, чтобы их помнили…

И тем не менее в нашей семье не принято ездить на Радоницу на кладбище всей семьей - с детьми и внуками. Мы не сидим за столиками, не пьем водку, не закусываем крашеными яйцами. И поминальные карамельки на могилах не оставляем. Ну не принято у нас так!

Ежегодная поездка в «город мертвых» для нас - это тяжелый трудовой десант, сопряженный с желанием поскорее закончить уборку девяти могил и вернуться в ЖИЗНЬ.

Вот только не надо думать обо мне как о каменной бабе! В оренбургской земле покоятся горячо любимые мною люди, о которых я буду помнить, пока сама жива. Но… я не могу наблюдать, как бомжи сгребают в грязные узлы чьи-то любимые сладости, бьют яйца об улыбающиеся лица на мраморе и продают цветы, которые кто-то оставил, полив слезами.

Именно поэтому мы стараемся привести захоронения в порядок намного раньше, чем это принято у других. Ведь еще и общественное мнение подгоняет. Я, конечно, ни перед кем никогда не отчитываюсь о сроках уборки могил. Но доброжелатели телефон оборвут и сами спросят! Особенно строго спрашивают глубоко пожилые люди: соседки и подружки покойных. Например, в этом году я охрипла, крича в трубку глухой 92-летней коллеге покойной мужниной тетки. Рассказывала, что взошло на могиле ее усопшей приятельницы и почему мы до сих пор не поменяли землю в цветочнице. У многих из этих заинтересованных лиц уже и сил-то осталось только на то, чтобы узнавать, не умер ли кто еще. Однако есть и резвые старушки, которые живут «по расписанию» поминальных обедов. Еще и внуков с собой приводят и со столов пироги собирают. Бывает, что они и не знают, кого пришли поминать… Разве не кощунство?

Вот и подумалось мне: «А зачем продолжать потворствовать моральному развращению не совсем порядочных граждан? Зачем накрывать поминальные столы, которые за давностью случившегося уже перестали быть скорбными ритуалами и превратились в пиры?»

И, когда я еще глубже поковырялась в своей голове, поняла, что давно вынашиваю мысль о том, в каком виде хотелось бы мне самой «почить в Бозе»…

И вот, господа, мои размышления о грядущем. Во-первых, я не хочу лежать в земле: темен, холоден и тяжел пласт земли над головой. О том, что меня нужно кремировать, с детьми я уже договорилась. Жаль, что в Оренбурге нет крематория. Придется детям везти мое бездыханное тело в другой город. Но, я для детей и внуков всегда была преданной и любящей матерью и бабушкой, пусть везут. В конце концов, я для них же и стараюсь. Отсюда вытекает следующий пункт моего «завещания»: мне не нужно места на кладбище, памятника, а главное - ежегодного почитания на Радоницу с уборкой территории… Пусть развеют мой прах и вспоминают обо мне, когда и где захотят! И им спокойно, без тяготящих душу обязательств, и мне хорошо!

Галина ШИРОНИНА.

Семья для бабушек

Племянница Ольга стала для Анастасии Ивановны и Галины Ивановны самым родным человеком.

Жительница села Благодарное Ольга Гарифуллина создала первую в Тюльганском районе приемную семью для пожилых людей.

На попечении у Ольги Абдулахатовны живут две родные сестры ее матери - Антонина Ивановна и Галина Ивановна.

Антонине Ивановне 81 год. Она незрячая и в силу возраста требует особого ухода.

Галине Ивановне 70 лет. Здоровье позволяет хлопотать по хозяйству в доме и на участке, вязать и кашеварить.

Обеих пожилых женщин Ольга приютила давно. Антонина Ивановна живет с ней уже 16 лет, Галина Ивановна - 11 лет.

- Одинокая старость - это страшно: тоска, безнадежность, болезни. Шансов, что жизнь как-то наладится, практически никаких. Особенно в деревне. Разве можно оставлять пожилого человека в таком состоянии? - рассуждает Ольга.

Она считает теток по-настоящему родными людьми. Они приехали в Благодарное из Узбекистана вскоре после того, как Ольгины родители выстроили большой дом.

- Места всем хватит, - убеждали сестер Гарифуллины. И пожилые женщины ни разу не пожалели о том, что приняли приглашение.

Когда родители Ольги умерли, тетки так и остались жить с ней.

- Бабушка Антонина мне как вторая мать, ведь они с моей мамой близнецами были. А Галина старшую сестру заменяет, - рассказывает Ольга Абдулахатовна.

О программе, позволяющей оформить приемную семью, Ольга узнала недавно. Посоветовалась со своими бабушками. Решили, что это выгодно. Ведь дети их далеко, да и не хотят Антонина Ивановна и Галина Ивановна к ним в город ехать из деревни. Ольга тоже жизни без своих подопечных уже не представляет. Почему бы не воспользоваться государственной поддержкой? Это как раз тот случай, когда решение всем на пользу оказалось.

Социальный работник Анастасия Кузьмич и специалист комплексного центра социального обслуживания Ольга Тельнова помогли оформить все необходимые документы. Теперь Ольга Гарифуллина не просто племянница. Она глава приемной семьи. Официально трудоустроена. У нее идет стаж и зарплата, пусть и совсем не большая, ей выплачивается.

Живет приемная семья дружно, никто ни в чем не нуждается. И гостей в доме всегда полно. Две сестры Антонины Ивановны и Галины Ивановны в гости приезжают, многочисленные дети, внуки и правнуки. И, как всегда, места и доброты в этом доме на всех хватает.

Наталья ГИРИНА.

ПАМЯТЬ

Орчане получили послание из прошлого

Вскрытие капсулы произведено в честь 100-летия социалистической революции и 50-летия школы.

Символы прошлого были замурованы в стене школы полвека.

В школе №50 г. Орска вскрыта капсула времени, заложенная в год постройки здания.

Образовательное учреждение было построено в честь 50-летия социалистической революции. Тогда в специальное отверстие в стене и были замурованы письмо потомкам, список первых учителей школы, газеты, значки и букварь, по которому учились читать все дети Советского Союза.

После извлечения капсулы из прошлого в нишу заложили новую. Ее вскрытие назначено на октябрь 2042 года.

В праздничном мероприятии, посвященном встрече с прошлым, приняли участие представители администрации города, первоклассники школы, которые сели за парты в 1967 году, ветераны и нынешние учащиеся.

Инга ПРОХОРОВА.

ИНИЦИАТИВА

Поликлиника принимает в воскресенье

С начала октября выходной день стал рабочим для коллектива взрослой поликлиники №2 городской клинической больницы им. Н. И. Пирогова в Оренбурге.

В выходной день докторов посещают около 40 человек.

В воскресенье в лечебном учреждении немноголюдно. У кабинетов забора крови, ЭКГ, флюорографического и маммографического обследования нет привычной очереди. Терапевт за два часа работы приняла 14 человек.

Ольге Владимировне Пушовой 57 лет. В этом году она подлежит диспансеризации, однако вырваться в поликлинику в будние дни никак не может.

- Участковая медсестра несколько раз звонила мне и приглашала на обследование. Но я, несмотря на пенсионный возраст, продолжаю работать на частника. А он не хочет отпускать меня на диспансеризацию и оплачивать мне пропущенный день, хотя по закону должен поступать именно так, - рассказывает Ольга Пушова. - Отпрашиваться лишний раз тоже не хочется. Быстро на дверь укажут.

Посещением поликлиники в воскресенье женщина осталась очень довольна. И диспансеризацию прошла, и гинеколога посетила без всякой предварительной записи, и УЗИ внутренних органов сделала.

ВСЕ СПОСОБЫ ХОРОШИ

Поликлиника №2 городской клинической больницы им. Н. И. Пирогова обслуживает около 40 тысяч человек, большая часть из которых трудоспособные граждане. Чтобы сделать медицинские услуги для этой категории более доступными, лечебное учреждение использует самые разные способы. Например, так называемый «зеленый коридор» позволяет пройти обследование в считанные часы и без очередей, а мобильная бригада при необходимости может даже на дом к пациенту выехать.

- Все эти меры оправданы. К сожалению, руководители учреждений и организаций неохотно отпускают работников в поликлинику для прохождения диспансеризации. А мы обязаны обследовать всех. Это помогает выявить многие серьезные заболевания на ранней стадии, что обеспечивает успех лечению, - объясняет врач-терапевт Елена Даричева.

УСЛУГА ВОСТРЕБОВАНА

На диспансеризацию в выходной день прикрепленное население приглашают медсестры. Они обзванивают пациентов либо обходят по квартирам, сразу выдавая анкеты для заполнения, чтобы к моменту посещения поликлиники все бумажные дела были закончены.

Консультативный прием в воскресенье ведут специалисты всех структурных подразделений больницы им. Н. И. Пирогова. Они принимают пациентов не только на диспансеризацию, но и тех, кто решил сделать прививку, пройти профилактический осмотр либо тех, кому необходима неотложная помощь. Всех осматривает врач, при необходимости люди получают направления на дополнительные обследования либо назначения лечения. Единственное отличие приема в выходной день - отсутствие возможности выписать больничный лист.

Людмила ЯКОВЛЕВА.

ПРОЕКТ

Семейная атмосфера на пользу всем

В Тюльганском районе открыт клуб для родителей с детьми с ограниченными возможностями здоровья «Семейная атмосфера».

Место встречи мам, пап и ребятишек, страдающих различными заболеваниями, - Центр дополнительного образования Тюльганского района.

- Мы проанализировали свою работу, приняли во внимание пожелания родителей и пришли к выводу, что детей с ограниченными возможностями здоровья необходимо больше вовлекать в различные мероприятия. Так и возникла идея создать семейный клуб, - рассказывает директор Комплексного центра социального обслуживания населения Тюльганского района Татьяна Труфанова.

Центр дополнительного образования предоставил для проведения мероприятий помещение и педагогов.

Первая встреча никого не оставила равнодушным. Более 20 детей с ограниченными возможностями здоровья и их родители пели, танцевали, мастерили поделки, рисовали.

Потом взрослые обсудили с присутствующими специалистами свои проблемы. Мамы интересовались условиями предоставления жилья семьям с детьми-инвалидами, возможностями оздоровления в санаториях и реабилитационных центрах, особенностями начисления выплат и компенсаций.

- Моему ребенку пятый год. Конечно, я очень рада, что создан такой клуб, поскольку не только нашим детям не хватает общения, но и нам, их родителям, - поделилась впечатлением Евгения Давыдова.

Наталья ГИРИНА.

В завершение мероприятия все участники обменялись номерами телефонов, решили создать в Интернете группу для онлайн-общения и пригласить на очередную встречу врачей.

Ключи добра – для детей и родителей

Программа «Ключи добра», разработанная коллективом социально-реабилитационного центра «Маячок» Саракташского района, получила финансовую помощь из Фонда поддержки детей, оказавшихся в трудной ситуации. На реализацию программы выделено свыше миллиона рублей.

Проект «Ключи добра» предполагает содействие населению, особенно многодетным семьям, в поиске дополнительных источников дохода. Площадкой для реализации программы специалисты социально-реабилитационного центра выбрали село Васильевка.

Именно здесь, по данным комиссии по делам несовершеннолетних, проживает самое большое в районе количество малообеспеченных семей. Поддержка в рамках проекта будет оказана также родителям, которые воспитывают детей, склонных к совершению правонарушений, состоящих на учете в органах внутренних дел. Ключи добра получат и неполные семьи, и несовершеннолетние матери, и женщины, намеревающиеся отказаться от новорожденного ребенка.

- Мы помогаем людям открыть дверь в новую счастливую жизнь. Уверены, что программа снизит количество социально неблагополучных семей в Саракташском районе, - говорит заместитель директора социально-реабилитационного центра «Маячок» Гульзада Гумирова.

Один из вариантов решения финансовых и моральных проблем, накопившихся в семье - организация надомного труда. Родителей обучают, например, технике пуховязания, а детей - навыкам работы с пухом. Такой совместный труд позволит семье не только дополнительный доход получить, но и сплотиться, найти общий язык друг с другом, стать ближе.

Жительница Васильевки Анна Капанина переехала в село совсем недавно.

Работы нет, в Саракташ ездить далеко, да и детей маленьких одних дома не оставишь.

- Узнала о проекте «Ключи добра» и очень хочу в нем поучаствовать. Давно мечтала научиться вязать платки. Теперь мне предоставлена такая возможность, - рассказывает Анна.

Целый раздел проекта посвящен воспитанникам «Маячка». Дети в возрасте от 14 до 18 лет теперь будут работать в трудовых бригадах, выращивая овощи для столовой на земельном участке, предоставленном ООО «Саракташхлебопродукт».

Предприятие готово организовать ежедневный подвоз детей, обеспечить ребятишек питанием в столовой и даже актовый зал для организации досуга предоставить.

Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Маячок» имеет уникальный опыт реализации программ по поддержке семей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Многие разработанные здесь проекты побеждали в различных конкурсах регионального и всероссийского уровня.

Ирина ФООС.

ОТКРЫТЫЙ МИР

Вся Евразия у нас

Второго ноября в Оренбурге открывается Международный форум «Оренбуржье - сердце Евразии». Ожидается прибытие более 3000 гостей и экспертов. Бизнес, туризм, торговля, творчество, экология, сельское хозяйство, госзакупки, инвестиции, цифровые технологии - это далеко не полный перечень тем, которые намерены обсудить участники форума.
На церемонии закрытия наградят победителей международных конкурсов фотографий «Моя Евразия» и «Диво Евразии».

РЕЛИГИЯ

Добро пожаловать в мечеть!

В Зауральной части Оренбурга открылось первое религиозное учреждение для мусульман. Строительство мечети началось по инициативе муфтия Оренбургской области Абдульбарый хазрата Хайруллина в 2000 году.
Содействие в строительстве оказывали правительство области, администрация Оренбурга, депутаты, предприниматели, общественные организации и рядовые жители.
В настоящее время ислам является второй по численности конфессией в Оренбуржье.
На территории Оренбургской области действуют 152 мечети и 13 молитвенных домов, продолжается строительство 15 мечетей.

Инга ПРОХОРОВА.

№43 (1 165) 31.10.17 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

В жизни всегда есть место подвигу. Эта фраза уже давно стала крылатой. А ее смысл раскрывают сотни оренбуржцев, разных по возрасту, половой принадлежности и социальному положению, но объединенных очень ценными качествами - неравнодушием и бескорыстием. Такие герои живут рядом с нами. Они не кичатся своими наградами, а многие их и вовсе не имеют.

В 2013 году по инициативе Светланы Медведевой, супруги председателя правительства страны, в России был учрежден почетный знак «Горячее сердце». Им отмечаются дети и молодые люди в возрасте до 23 лет, которые приходят на помощь другим, даже если для этого нужно рисковать собственной жизнью. Имена этих героев ежегодно заносятся во Всероссийскую Книгу Почета. Пока в ней всего шесть жителей Оренбургской области. О каждом из них мы расскажем в нашем новом проекте «Горячее сердце».

Просто увидел. Просто спас

Роману Мрясову 16 лет. Он родился и вырос в Кувандыке. Парень уверен, что сердце у него самое обычное. А нагрудный знак «Горячее сердце» он получил, потому что не смог остаться равнодушным к чужой беде.

Роман Мрясов уверен, что подвига не совершал. Просто поступил по-человечески.

Это случилось в конце июня 2016 года. В выходной день на берегу реки Сакмары было много отдыхающих. Рома Мрясов с мамой и соседскими мальчишками тоже пришли искупаться и позагорать, но планам не суждено было осуществиться. Крик девочки, находившейся на берегу, привлек внимание. Роман заметил, что в сторону реки бежит мужчина, а в воде двое ребятишек размахивают руками, кричат и начинают тонуть. Размышлять было некогда, и Роман помчался на подмогу. Нырнул с разбегу и поплыл к утопающим. С мужчиной, который первым бросился на помощь ребятишкам, успел переброситься несколькими словами, чтобы распределить обязанности и скоординировать действия. Рома поплыл к одному мальчишке, мужчина - к другому.

- Сильным течением детей потащило вниз по реке. Только спустя какое-то время, уже намного дальше, нам удалось вытащить их на берег. Я под пацаненка поднырнул, подхватил снизу и на спине доставил на сушу, - рассказывает Роман.

Позже выяснилось, что девочка, зовущая на помощь, оказалась сестрой двум тонущим братьям-дошколятам, а мужчина, бросившийся спасать, - их отец. Уже на берегу, когда опасность миновала, родитель спасенных малышей поблагодарил Романа и сказал: «Если что, обращайся!» Роман даже не помнит, познакомились они или нет, но через некоторое время, когда он отдыхал в спортивном лагере «Волна», его нашли сотрудники управления МЧС в Кувандыкском районе и вручили два торта, шоколадку и грамоту «За активную гражданскую позицию, смелые и решительные действия при спасении человека, находящегося в опасности». Так поступок Романа получил огласку. Сверстники стали называть героем, а тренер на время смены возвел его в должность своего помощника.

«МОЛОДЕЦ!»

Роман Мрясов старается не афишировать свой поступок и сейчас, полагая, что это ни к чему. Он уверен, что на его месте каждый бы так поступил: увидел тонущих, побежал на помощь, вытащил... Хотя на самом деле все было не так-то просто. В том месте на Сакмаре очень сильное течение, водовороты, к тому же велика опасность, что тонущий человек в панике может утащить за собой и спасателя... Видимо, именно об этом подумали взрослые люди, находившиеся на берегу и оставшиеся пассивными зрителями.

Мама Романа сначала даже не поняла, куда внезапно побежал ее сын. Говорит, что, увидев все происходящее, испытала настоящий шок и смогла промолвить лишь одно слово: «Молодец!» Отец, узнав о случившемся, тоже оказался немногословным. Похлопал по плечу и сказал: «Смотри осторожно сам, ладно?»

«НИЧЕГО ОСОБЕННОГО»

После обращения родителей спасенного мальчика в Управление МЧС по Оренбургской области о Романе Мрясове узнали в школе, в городе, в области. Его стали приглашать на уроки, где он скромно рассказывал ровесникам о своем поступке. Потом пришло известие о включении кувандыкского подростка в список обладателей знака «Горячее сердце». Награду мальчик получил из рук губернатора Оренбургской области. А вдобавок к ней - путевку во Всероссийский детский центр «Орленок».

Сейчас Рома Мрясов студент-первокурсник оренбургского нефтегазоразведочного техникума. Говорит, что в учебе «звезд» не хватает, но осваивает профессию с интересом и дружит со спортом. На момент подачи документов в техникум он поскромничал и не стал вкладывать в портфолио грамоту от МЧС и сведения о нагрудном знаке «Горячее сердце». Однако в последний момент, забеспокоившись, что не пройдет по конкурсу, все же сообщил в приемную комиссию, что награжден за спасение утопающего. Устную информацию в техникуме проверили, удостоверились в ее правдивости и теперь гордятся тем, что в учебном заведении есть свой герой.

После окончания техникума Роман планирует продолжить обучение, мечтает поступить на службу в МЧС.

- В моей семье героев нет, но все мы неравнодушные люди. Родители всегда готовы прийти на помощь другим. Папа работает в дорожной службе. И ему часто приходится вызволять из снежного плена застрявших автомобилистов. Это же не героизм. Это обычная работа и жизнь, - считает Роман Мрясов.

Людмила ЯКОВЛЕВА.

Расскажите о своем герое

Всероссийская общественно-государственная инициатива «Горячее сердце» проводится Фондом социально-культурных инициатив с ноября 2013 года. Ее основной целью является чествование и выражение признательности детям и молодежи в возрасте до 23 лет, проявившим неравнодушие и активную жизненную позицию, бескорыстно пришедшим на помощь людям или преодолевшим трудные жизненные ситуации.

Инициатива организована совместно с Министерством образования и науки РФ, Министерством обороны РФ, Министерством по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий РФ, Министерством внутренних дел РФ, Уполномоченным при Президенте РФ по правам ребенка, а также общественными организациями и фондами. Одобрение и поддержка получены от Совета Федерации и Государственной Думы Федерального собрания Российской Федерации, полномочных представителей Президента РФ в Федеральных округах.

За три года существования Всероссийской общественно-государственной инициативы «Горячее сердце» награды удостоены 385 человек.

В 2016 году в адрес оргкомитета поступило 1115 представлений на награждение из 85 регионов Российской Федерации. Лауреатами Всероссийской общественно-государственной инициативы «Горячее сердце - 2017» стали 132 человека (7 из них посмертно) и 9 общественных организаций и объединений.

До 30 ноября принимаются заявки на награждение знаком «Горячее сердце» в 2018 году.

К премии могут быть представлены дети и молодежь (ученики школ, профессиональных образовательных организаций и вузов, не имеющие конфликта с законом) в возрасте до 23 лет включительно, а также детские и молодежные организации и объединения, показавшие примеры, связанные:

* с преодолением чрезвычайной ситуации и/или смертельной опасности для окружающих (спасение жизни при пожаре и на водоемах; оказание помощи пострадавшим при наводнениях, лесных пожарах, автокатастрофах и техногенных катастрофах; защита жизни от преступных посягательств);

* с преодолением трудных жизненных ситуаций, в том числе связанных с ограничениями в здоровье;

* с успешной реализацией социально значимых проектов и инициатив, в том числе направленных на оказание поддержки нуждающимся в помощи людям.

Подробную информацию можно получить на сайте www.cordis.fondsci.ru.

Мостик к душевному здоровью

По данным Всемирной организации здравоохранения, уже к 2020 году депрессивные и тревожные расстройства займут второе место в мире среди основных причин снижения и утраты трудоспособности, уступая только ишемической болезни сердца. Уже сейчас от различных депрессивных состояний страдают более 350 млн человек на планете. О мерах, которые должен предпринять каждый из нас, чтобы не пополнить этот список, рассказывает главный психотерапевт Министерства здравоохранения Оренбургской области Татьяна Шувалова.

Т. В. Шувалова: «Главный инструмент психотерапевта - его личность, способная к состраданию, соучастию, сопереживанию. Используя профессиональные знания, мы лечим своими эмоциями, своей душой».

- Татьяна Владимировна, насколько подвержены психическим и депрессивным расстройствам жители Оренбургской области?

- К сожалению, жители нашей области не являются исключением и страдают от депрессий, тревог, страхов и прочих психических нарушений нисколько не меньше, чем все остальное население планеты. И проблема эта в Оренбуржье стоит не менее остро, чем в других регионах и странах. Интенсивный жизненный ритм, потоки информации, частые стрессы, возрастающие требования делают человека более уязвимым, а особенности личностного реагирования часто приводят к изменению самочувствия, к подавленности, бессоннице, слабости и т. д. Но лишь немногие ищут причину этих состояний и приходят к психотерапевтам. Большинство же бегут дальше, глотая таблетки, назначенные подругой или коллегой, чем усугубляют ситуацию и загоняют себя в тупик. Однако, справедливо отметить, что с каждым годом число обращений к психотерапевтам в Оренбурге, да и в области в целом, увеличивается. Люди начинают понимать, что душевное благополучие - самая главная составляющая здоровья, ведь нервная система отвечает за работу организма в целом и регулирует функции всех органов и систем.

- Насколько доступна психотерапевтическая помощь оренбуржцам?

- Оренбуржцы имеют преимущества по сравнению с другими регионами. По количеству психотерапевтов и уровню развития психотерапевтической службы Оренбургская область входит в тройку лидеров в стране и занимает третье место после Москвы и Санкт-Петербурга. Мы тесно сотрудничаем с Санкт-Петербургским психоневрологическим институтом имени В. М. Бехтерева - ведущим центром отечественной психотерапии. Наши врачи регулярно повышают квалификацию и подтверждают свой профессионализм на различных семинарах, форумах и образовательных циклах. В 2004 году был создан Областной психотерапевтический центр, филиал ООКПБ №2, расположенный на ул. Пушкинской. В его штат вошли ведущие специалисты области. Центр координирует работу всей психотерапевтической службы, оказывая помощь жителям Оренбуржья с разными видами нервно-психических расстройств. Получить консультацию квалифицированного психотерапевта можно и в соматических поликлиниках или в стационарных отделениях города.

- Большая часть населения со всеми недугами обращается к участковому терапевту. А он обычно начинает лечить гипертонию, аритмию и прочие болезни, которые на самом деле являются лишь следствием психических расстройств…

- Действительно, зачастую расстройство нервной системы проявляется соматическими симптомами: головными болями, колебаниями артериального давления, неприятными ощущениями в различных органах, тошнотой, одышкой, сердцебиением и т. д. При этом многочисленные обследования у различных специалистов не выявляют существенных отклонений от нормы. Важно такому пациенту порекомендовать обратиться к психотерапевту. Если этого не происходит, состояние может ухудшаться, присоединяется бессонница, страхи, тревога, ощущение безысходности и подавленности, а симптомы приобретают хроническое течение.

- Многие люди не решаются обращаться к психотерапевту из-за страха быть поставленными на учет, получить некое клеймо в глазах окружающих. Как перебороть этот комплекс?

- Тема психического здоровья и болезни всегда вызывала сложные чувства: большой интерес и серьезные опасения. К счастью, многие предубеждения сегодня преодолеваются. Этому способствуют и предоставление информации, которой занимается наша служба, и повышение общей образованности населения, а главное, личный позитивный опыт общения с психотерапевтом. Не секрет, что на Западе психотерапевт есть практически у любого человека, включая детей. Пока такого уровня мы не достигли, но у каждого жителя Оренбургской области есть возможность обратиться за психологической помощью, позвонив по телефону доверия. Это хорошая возможность поговорить о своих проблемах в безопасной ситуации, особенно для тех, кто не решается переступить порог кабинета психотерапевта. Телефон доверия работает круглосуточно и принимает анонимные звонки. На этом участке работают грамотные, квалифицированные специалисты, которые прошли обучение.

- Телефонов доверия сегодня столько, что они начинают вызывать опасение…

- Не стану оценивать работу различных коммерческих центров и клиник, психологов и психотерапевтов, занимающихся частной практикой. Решение о том, куда и к кому обратиться за помощью, безусловно, принимает сам человек. Однако обращаю внимание читателей на то, что телефон доверия, который создан на базе государственной психотерапевтической службы, - это официальное структурное подразделение, где работают клинические психологи и психотерапевты. Они несут ответственность за свои действия в соответствии с законодательством, регулярно повышают квалификацию, имеют соответствующие сертификаты. Это важно.

- Разве можно избавиться от психического расстройства, позвонив по телефону?

- Телефон доверия - это, конечно, не кабинет врача. Естественно, одним звонком нельзя решить проблемы, в большинстве случаев копившиеся годами. Эта служба создана для экстренных обращений и информирования. Многие люди уверены, что все о себе знают, адекватно оценивают свои поступки и действия и способны найти выход из любой ситуации лучше, чем даже самый квалифицированный, но посторонний человек. К сожалению, это не так. У каждого есть так называемые слепые пятна, которые мешают жить, и обнаружить их сам человек не может. Оттого и страдает, несмотря на свой ум и знания. А психотерапевты как раз и научены работать с этими «слепыми пятнами». Они помогают человеку взглянуть на себя и свои проблемы со стороны, выявить бессознательные механизмы страдания. И тот, кто имеет подобный опыт, знает, что убеждение «я ничего нового о себе не узнаю» - это глубокое заблуждение. Звонок на телефон доверия вполне способен предотвратить трагедию, суицид, например. Беседа со специалистом во многих случаях помогает людям отказаться от каких-то шагов, имеющих необратимые последствия: увольнение с работы или развод. Или наоборот, принять кардинальное решение и изменить жизнь. В сложных случаях, при необходимости более детального взаимодействия или назначения медикаментозного лечения консультант посоветует обратиться за помощью в медицинское учреждение, назовет адрес лечебного учреждения, где имеется психотерапевт. Это такой своеобразный мостик между пациентом и доктором. Абсолютно безопасный, анонимный и круглосуточный.

- Насколько востребован телефон доверия у оренбуржцев?

- Эта служба достаточно молодая. Наш телефон доверия появился в регионе чуть больше 10 лет назад. Конечно, нужно еще немало времени, чтобы о нем узнал каждый житель Оренбургской области, а в идеале должно быть именно так. Но стоит отметить, что с каждым годом число обращений на телефон доверия увеличивается. Уже можно выделить ряд категорий абонентов. Одни звонят, чтобы узнать, как попасть на прием к психотерапевту, другие - просто выговориться, третьи - разобраться в противоречивых чувствах, получить обратную связь. У каждого свои причины для обращения. Если человек поднял трубку и позвонил, значит, он уже понимает, что существует проблема, справиться с которой самостоятельно очень трудно или невозможно. Это осознание и есть первый шаг к выздоровлению.

Беседовала Светлана СТУКАЛОВА.

Чем отличается психотерапевт от психолога и психиатра?

ПСИХОТЕРАПЕВТ *- это специалист, имеющий высшее медицинское образование, специализацию по психиатрии, стаж работы психиатром до трех лет и обучение по психотерапии. Занимается консультированием как здоровых людей в кризисных состояниях, так и диагностикой и лечением пограничных расстройств, имеющих в основе психологические причины. Использует преимущественно психотерапию, при необходимости назначает медикаментозное лечение.*

ПСИХОЛОГ *- клинический (медицинский) оканчивает психологический факультет медицинского вуза, занимается исследованием психологических функций и особенностей личности. Работает с врачом-психиатром или психотерапевтом, может проводить психологическую коррекцию. Не ставит диагноз, не назначает лечения. Есть много педагогов-психологов, получивших образование в педагогических вузах, это совсем другая категория специалистов.*

ПСИХИАТР *- это специалист, имеющий высшее медицинское образование, специализацию по психиатрии, занимающийся лечением преимущественно психических расстройств, существенно нарушающих поведение и адаптацию человека. Психиатр использует медикаментозную терапию - лечит лекарствами.*

ОБЛАСТНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

40-22-22

№43 (1 165) 31.10.17 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

КУЛЬТУРА

Коляска танцам не помеха

Инвалиды-колясочники из Оренбурга вышли в финал V Международного фестиваля по танцам Inclusive Dance.

Оренбургскую школу инклюзивной хореографии на престижном состязании мирового уровня представляют члены танцевального коллектива «Вдохновение» Елена Леончикова и Аягул Десенова.

На протяжении последних трех лет мастера инклюзивного танца Елена Леончикова и Василий Теров из Оренбурга занимают призовые места по бальному танцу как в команде, так и в личном первенстве. На международной сцене они выступали в парах с волонтерами, не менее авторитетными в нашей области профессиональными танцорами - председателем благотворительного Фонда «Родные сердца» Виталием Загребневым и хореографом Анастасией Середа.

Международный фестиваль Inclusive Dance проводится с 2013 года и включает самые разные направления танца: вальс на коляске, хип-хоп, импровизацию, бальные танцы, мазурку, акробатику.

В первом фестивале приняли участие 62 инклюзивных танцевальных коллектива из 21 региона России, в том числе из Оренбургской области, и четырех стран мира. За четыре года количество регионов выросло до 30, а число стран-участниц увеличилось в три раза.

«Машиностроитель» получил общественное признание

Бузулукский ДК «Машиностроитель» по праву считается центром культурной жизни Западного Оренбуржья. Эксперты отметили его разностороннюю деятельность.

По итогам оценки общественного совета при Министерстве культуры и внешних связей Оренбургской области, ДК «Машиностроитель» занял 1-е место среди культурно-досуговых учреждений региона.

За победу коллективу вручен сертификат на сумму 30 тысяч рублей. На эти деньги будет приобретено оборудование, необходимое для работы учреждения.

Елена АКИНЯЕВА.

Новый двор в подарок горожанам

В Оренбурге открыт первый двор, благоустроенный по проекту «Городская среда».

Оренбург можно считать примером лучшего благоустройства и того, как нужно вести работу в этом направлении.

На торжественное открытие нового двора на ул. Всесоюзной, 10 жители собрались как на общий праздник. Говорят, что на детской площадке никогда не было столько ребятни.

- Мы всегда ходили гулять в соседние дворы, а теперь наша мечта сбылась и мы получили такую красивую площадку, - говорит мама трехлетней Веры Надежда Филиппова. - Все родители нашего дома очень довольны.

В девятиэтажном доме на Всесоюзной, 10 всего два подъезда, и расположен он обособленно от других многоэтажек микрорайона. Потому объединить его придомовую территорию с другими оказалось невозможно. Благодаря активности собственников квартир одиноко стоящий дом вошел в приоритетный проект «Формирование комфортной городской среды» в 2017 году.

- Жители этого дома часто писали нам письма. А весной одними из первых принесли заявку в проектный офис и нам отрадно видеть, как сегодня преобразился двор, - отмечает глава Оренбурга Евгений Арапов. - Это результат совместной работы правительства области, администрации города и самих жителей.

На дворовой площадке теперь установлено мягкое резиновое покрытие, снижающее травматизм, много игровых снарядов для детей, специальные конструкции для передвижения маломобильных и слабовидящих людей, а также расширена парковочная зона.

Представители совета дома пообещали хранить и беречь свой двор, принимая трудовое участие в субботниках.

Сегодня все 13 муниципальных образований Оренбургской области, вошедшие в федеральную программу в этом году, готовятся к завершению работ и сдаче объектов, а правительство региона уже готовит документы на участие в 2018 году. Планируется, что в проект войдут все муниципальные образования с населением более 1000 человек, а это более 130 населенных пунктов.

Инга ПРОХОРОВА.

ПРАЗДНИК

Довольны водители и пассажиры

По результатам опроса Финансового университета при Правительстве России почти 90% оренбуржцев довольны работой общественного транспорта.

В последнее воскресенье октября Оренбуржье вместе со всей страной отметило День автомобилиста.

Сегодня автобусы на маршрутах работают достаточно организованно. По крайней мере уехать в любую часть города можно без проблем даже вечером. Недавно транспортники объединились в Ассоциацию перевозчиков Оренбурга (АПО). В день празднования члены организации собрались у памятника погибшим воинам-автомобилистам и возложили цветы.

- Это новая традиция, - отмечает директор АПО Максим Фазуллин. - Хочется надеяться, что она будет жить.

В сфере перевозок сегодня заняты тысячи людей. Это не только водители, но и работники ремонтных баз, диспетчеры, бухгалтеры, инженеры.

Пожалуй, если бы сегодня не было частных перевозчиков, то город бы, по сути, встал. А остановки были бы забиты людьми. Ведь 90% перевозок осуществляют именно частники. Маршруты распределены по конкурсам, установлены графики движения, обновляется подвижной состав, внедряются автоматические информаторы и безналичные системы оплаты проезда.

На большой праздничный концерт пришли более 800 работников организаций, членов Ассоциации перевозчиков Оренбурга. Организаторы снабдили всех билетиками, по которым потом провели лотерею. Глава города Евгений Арапов вручил грамоты и подарки самым ответственным и достойным работникам отрасли.

Сами водители общественного транспорта отмечают, что любят свою работу, особенно общение с пассажирами.

Александра ДОЛМАТОВА.

ЗАКОН

Пора позаботиться о летнем отдыхе

В Оренбургской области продолжается заявочная кампания на предоставление государственной поддержки на 2018 год в детские оздоровительные учреждения.

Постановлением правительства Оренбургской области от 14 июня 2017 года №428-п установлена средняя стоимость путевки на 2018 год:

- в детские оздоровительные лагеря для детей школьного возраста в каникулярное время со сроком пребывания от 7 дней до 21 дня из расчета на одного ребенка в сутки - 622,95 руб. Средняя стоимость путевки со сроком пребывания 21 день - 13 081,95 руб., 14 дней - 8 721,30 руб.;

- в детские санатории и санаторные оздоровительные лагеря круглогодичного действия - для детей в возрасте от 4 до 15 лет (включительно) со сроком пребывания не более 21 дня из расчета на одного ребенка в сутки - 1036,23 руб. Средняя стоимость путевки со сроком пребывания 21 день - 21 760,83 руб.

Размер государственной поддержки определяется в следующем размере:

- 100% средней стоимости путевки - детям, находящимся в трудной жизненной ситуации; одаренным детям; детям работающих граждан, среднедушевой доход семьи которых не превышает 150% прожиточного минимума, установленного на территории Оренбургской области;

- 50% средней стоимости путевки - детям работающих граждан (за исключением детей работающих граждан, среднедушевой доход семьи которых не превышает 150% прожиточного минимума).

Для того чтобы обеспечить ребенка отдыхом в лагере или оздоровлением в санатории, родителям (или законным представителям) необходимо написать заявление с указанием формы отдыха, желаемого времени и подать его:

- работающим родителям - руководителю предприятия, в котором они трудятся. После чего руководители предприятий составляют сводную заявку и предоставляют ее в КЦСОН по месту расположения предприятия;

- родителям (или законным представителям) детей, находящихся в трудной жизненной ситуации - непосредственно в КЦСОН по месту жительства ребенка.

Адреса и контактные телефоны уполномоченных органов, реестр учреждений отдыха и оздоровления детей и другую информацию по организации детского отдыха в Оренбургской области можно найти на официальном сайте регионального министерства социального развития Оренбургской области.

Заявочная кампания на получение государственной поддержки на отдых и оздоровление детей в 2018 году продлится до 1 декабря 2017 года. Заявки, поступившие после указанной даты, будут рассматриваться в порядке очередности.

Марина ПЕТРЕНКО.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Наталья Смирнова:

«ПОМОЖЕТ ИНДИЙСКИЙ ЛУК»

- Для лечения заболеваний суставов использую настойку индийского лука. Для ее приготовления листья лука порезать и положить в поллитровую банку, наполнив ее до половины. Залить самогоном или водкой. Настаивать неделю. Готовой настойкой растирать больные ноги и руки. Все, кто пробовал, говорят, что помогает избавиться от боли.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ ОРГАНИЗМУ?

✻**Хочется: шоколада.** Не хватает: магния. Источник: орехи, семечки, фрукты, стручковые и бобовые.

✻**Хочется: хлеба.** Не хватает: азота. Источник: продукты с высоким содержанием белка (рыба, мясо, орехи).

✻**Хочется: сладкого.** Не хватает: глюкозы. Источник: мед, сладкие овощи, ягоды и фрукты.

✻**Хочется: жирной пищи.** Не хватает: кальция. Источник: брокколи, стручковые и бобовые, сыр, кунжут.

✻**Хочется: сыра.** Не хватает: кальция и фосфора. Источник: брокколи, молоко, творог.

✻**Хочется: копченостей.** Не хватает: холестерина. Источник: авокадо, красная рыба, орехи, оливки.

✻**Хочется: кислого.** Не хватает: витамина С. Источник: лимоны, клюква, киви, клубника, шиповник, брюссельская капуста и др.

НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ

При мастопатии использование маски из 100 г касторового масла, 2 ст л меда, сока из двух лимонов и молотого корня лопуха (до консистенции сметаны) поможет при разной степени развития заболевания. Все составляющие перемешивают и накладывают на чистую полотняную салфетку. Постоянное использование маски позволяет добиться выздоровления уже через месяц после начала лечения.

От кашля смешивают в равных частях тертые лук, яблоки, добавить мед. Принимают по 1 ст л 3 раза в день.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА - ШАГ К ЗДОРОВЬЮ

Люди, бодро шагающие по улице с палками в руках, напоминающими лыжные, - давно перестали казаться окружающим странными. Их занятие - скандинавская ходьба с палками, польза которой доказана специалистами в области лечебной физкультуры.

(Окончание. Начало в №42.)

СНАРЯЖЕНИЕ

Особой экипировки для скандинавской ходьбы, кроме палок, нет. Требования к одежде следующие:

- комфорт, удобство;
- соответствие сезону и погоде;
- выбор в пользу натуральных тканей: они хорошо пропускают воздух, гигроскопичны.

Обувь подойдет любая, но с гибкой подошвой и хорошей сцепкой с поверхностью.

Главный атрибут - палки. Использовать нужно специальные палки, лыжные не подойдут. Выбирать надо легкие, прочные, выдерживающие высокую нагрузку. Их производят из композиционных материалов, углепластика, алюминия.

Твердосплавное острие обеспечивает дополнительную сцепку со скользкой поверхностью, а надетый на острие наконечник из резины смягчает удары по асфальту.

В комплект с палками входит широкий отстегивающийся ремень-темляк, у которого особая роль. Он специальной кнопкой пристегивается к палке, захлестом плотно фиксирует ее к запястью. Это позволяет без дополнительного контроля при движении руки назад отпускать рукоятку, а при движении вперед захватывать ее пальцами и опираться. Темляк крепится так, чтобы щадить запястье, не препятствуя кровообращению.

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Ходьба человека состоит из двух фаз: опорной, когда полностью опираемся на ступню, и фазы переноса. Техника скандинавской ходьбы, отличающаяся тем, что ступня должна совершать перекат от пятки к кончикам пальцев, основана на четырех правилах:

1. Главное правило: опорная фаза начинается с соприкосновения с поверхностью пяточной кости - затем тыльная часть - потом кончики пальцев. В целом стопа совершает перекаточное движение. На этапе полного ее контакта с грунтом начинается фаза переноса другой ноги, которая после соприкосновения с поверхностью станет опорной.

2. Кисть отводимой назад руки после толчка должна открываться, чтобы сохранять здоровым лучезапястный сустав. Таким образом, палка свободно отпускается, но не падает благодаря надежной фиксации с кистью.

3. Правильное дыхание. Вдох-выдох должны чередоваться по схеме: на первые 2 шага - вдох через нос, на последующие 3-4 шага - глубокий выдох через рот. При интенсивной ходьбе допускается дышать только ртом.

4. Прямая спина. Правильно подобранные палки не дадут сгибаться позвоночнику во время движения.

Движения похожи на те, что совершают лыжники: при замахе левой рукой работает правая нога, и наоборот. Замахом рук вперед-назад регулируется ширина шагов. Широкая амплитуда усиливает нагрузку на организм, что увеличивает эффективность похудения.

КАК ВЫБРАТЬ ПАЛКИ

Правильно подобранная длина палок при соблюдении техники ходьбы обеспечивает равномерное распределение нагрузки. Использование палок неподходящей длины недопустимо, так как приводит к превышению нагрузки на позвоночник и суставы.

Палки бывают двух видов: фиксированной длины и выдвижные телескопические с 2-3 звеньями. Длина палок подбирается индивидуально, путем умножения роста человека на специальный коэффициент в зависимости от темпа ходьбы:

- **Низкий темп** (группа «здоровье», человек нетренированный или восстанавливающийся) - рост * 0,66.
- **Средний темп** (группа «фитнес») - рост * 0,68.
- **Высокий темп** (группа «спорт», человек тренированный) - рост * 0,7.

Значение можно округлять в любую сторону на 1-2 см.

ГДЕ И СКОЛЬКО ХОДИТЬ

Ходить можно где угодно, главное - на свежем воздухе.

Темп, интенсивность, продолжительность занятий - все индивидуально. Оптимальный режим, приносящий эффект, - не менее трех раз в неделю по 30 мин. Не противопоказаны ежедневные занятия в течение часа. Главное - не перегружать организм и получать удовольствие.

НАУКА

САХАР - ПИЩА ДЛЯ РАКОВЫХ КЛЕТОК

В течение девяти лет ученые исследовали связь рака и сахара. Результаты оказались просто шокирующими: сахар пробуждает раковые клетки и делает опухоли более агрессивными.

Раковые клетки быстро расщепляют сахара с образованием лактата, что в свою очередь стимулирует рост новообразования. Расщепление происходит значительно быстрее, чем в здоровых клетках.

Эта метаболическая аномалия известна как эффект Варбурга. Потребление сахара раковыми клетками порождает замкнутый круг постоянной стимуляции развития и роста рака. Ученые смогли этим же объяснить связь эффекта Варбурга и агрессивности отдельных опухолей.

Сложи и сохрани

Хозяюшка
Сударушка Оренбургская
№43 (1 165) 31.10.17

НАТАЛЬЯ СМИРНОВА,

с. Домбаровка

ЗАКАЛЕННАЯ ВОЙНОЙ

Судьба уготовила Наталье Алексеевне Смирновой немало испытаний: война, концлагерь, голод, страшная болезнь. Но она все вынесла и продолжает жить, благодаря Бога за каждый прожитый день.

Наталья Алексеевна Смирнова, в девичестве Гергенредер, родилась в 1936 году в городе Бежеца Брянской области. Ее отец работал в конструкторском бюро Брянского машиностроительного завода чертежником, а мама была нормировщицей на том же заводе.

В первые месяцы войны завод по цехам начали эвакуировать в Красноярск. Отец не захотел брать семью с собой и отправил жену с детьми к своей сестре в Орловскую область.

Летом 1943 года деревню заняли немцы. Всех женщин и детей загрузили в товарные вагоны и повезли в Германию. Так маленькая Наташа с матерью, старшей сестрой Ритой, тетей и ее детьми, Изольдой и Володей, попала в концлагерь «Вальдлагерь-Бриц» в 40 километрах от Берлина.

Женщин гоняли на работу на завод, где выпускали снаряды. А дети оставались за колючей проволокой в несколько рядов. Сестру Риту фельдшер лагеря взяла нянькой к своему грудному ребенку. Только проработала девочка недолго - обожгла руки кипящим молоком.

Узников освободили из плена лишь весной 1945 года, когда советские войска были на подходе к Берлину. Детям и женщинам разрешили ехать домой. День Победы Наталья вместе с семьей встретила в Кракове, на железнодорожном вокзале. Наталья Алексеевна до сих пор помнит, как с платформы начали стрелять пушки, зенитки. Поднялась паника, а потом объявили, что это Победа.

В 1946 году Наталья с сестрой и матерью приехали в Бугуруслан к отцу. Вот только жить с ним не пришлось - у него к тому времени уже была другая семья.

В школу Наталья пошла лишь в 10 лет. Это время было самым тяжелым для девчонок и их матери. Даже еды не хватало. Питались картофельными очистками да лебедой. Сестра Рита так опухала от голода, что даже подняться с постели иной раз не могла. А Наталью на время взял к себе отец. Кусочек хлеба с маслом и сахаром, что давали девочке в семье отца на завтрак, она несла сестре. А когда узнала от Риты, что мать каждую ночь льет слезы и трогает пустую Наташину кровать, вернулась домой.

Способная к учебе девочка перепрыгивала через класс и окончила школу вместе со своими ровесниками. Мечтала стать мастером по пошиву меховых изделий и даже пыталась поступить в пушно-меховой институт в Балашихе, но не прошла по конкурсу и вернулась в Бугуруслан.

Девушку приняли в медицинское училище с условием: если сдаст сессию, будет учиться дальше. Наташа справилась. После окончания училища уехала по распределению в Домбаровку.

Работала на шахте, приходилось и под землю спускаться с рабочими, и на экстренные вызовы выезжать, и даже роды принимать. В Домбаровке Наталья познакомилась с будущим мужем Станиславом. Он работал забойщиком в шахте. Красивый, статный, мечта многих девушек, он приглянулся и Наталье. Бывало, зайдет она в комнату, где выдавали наряды на работу, присядет на лавку рядом со Станиславом, а он тут же встает и уходит.

«Вот чувствовал я, что ты мне на всю жизнь на шею сядешь», - смеясь, объяснял потом свое поведение Станислав Алексеевич.

После закрытия шахты Наталья Алексеевна перешла в санэпидемстанцию, где проработала 38 лет. Дифтерия, ящур, сибирская язва, бешенство... Список страшных болезней, бороться с которыми предстояло работникам СЭС, можно продолжать и продолжать. Выезжали в села и по ночам, делали прививки, дезинфицировали помещения. А однажды пришлось следить за соблюдением правил погребения 12-летнего мальчика, умершего от дифтерии.

А в 30 лет Наталья Алексеевна серьезно заболела сама. Шанс на жизнь при страшном диагнозе «туберкулез почки» могла дать лишь операция в Центральном научно-исследовательском институте туберкулеза в Москве. И женщина решилась на операцию. И выжила.

Вместе с супругом Наталья Смирнова воспитала дочь Елену. Она сейчас живет в Челябинске. Внучка Аня все каникулы проводит у бабушки. Станислав Алексеевич умер 10 лет назад. Но в память о нем Наталья Алексеевна не хочет уезжать из ставшей родной Домбаровки.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:
Детская — ЧАСТО ЛИ РЕБЕНОК ЛЖЕТ?
Красота — МАЛЕНЬКОЕ ЧЕРНОЕ ПЛАТЬЕ: КАКОЙ ФАСОН ВАШ?
Сотки — ПОЧЕМУ СОХНЕТ ВИШНЯ?

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Наталья Смирнова: «ПОДСТАВКИ ИЗ ПИВНЫХ КРЫШЕК»

- Дом по-настоящему уютен, когда он с любовью украшен вещами, сделанными своими руками. Подставки, салфеточки, подушки - прекрасное дополнение интерьера и замечательные подарки для родных и друзей. Мне очень нравится делать и дарить подставки из металлических бутылочных крышек. Каждую крышку следует обвязать нитками под цвет винограда, сложить эти «виноградинки» в гроздь, соединить и украсить связанными листочками. Получается необычная подставка под горячее.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

УБИРАЕМ ЦАРАПИНЫ СО СТЕКЛА

Возьмите чистую мягкую тряпочку или ватный диск, нанесите не него немного отбеливающей зубной пасты и аккуратно протрите поверхность. Паста будет работать как мельчайшее абразивное средство.

Таким же эффектом обладает питьевая сода. Не случайно ей отчищают серебро и мельхиоровые детали. Соду смешайте в блюдце с теплой водой, чтобы получилась паста, и точно так же протрите ей стекла в течение нескольких секунд. После этого промойте стекла под водой, чтобы смыть все остатки средств, и вытрите насухо чистой тряпкой.

КАК ВЫБРАТЬ ЦВЕТ КОВРА?

Наиболее важным параметром при выборе ковра является его размер. Цвет - вторичен: его всегда можно обыграть. Однако необходимо заранее определить перечень предпочтительных цветов и оттенков.

КОНТРАСТ - НЕ КОНТРАСТ

Ковер может практически сливаться с обстановкой и будто бы растворяться в ней. Такой эффект достигается, если используется ковер, соответствующий основной гамме интерьера или повторяющий цвет пола.

Обратный вариант - ковер, заметно выделяющийся на общем фоне.

Обе схемы хороши по-своему. Первая подходит для создания спокойной, безмятежной атмосферы. Если же требуется визуально отделить зону, лучше выбрать вторую схему, то есть использовать контрастный ковер.

ВАРИАНТЫ СВЯЗКИ

К чему привязать ковер? Подо что принято подбирать его? Есть немало путей.

1. Под цвет мебели, которая будет располагаться на нем или возле него. Так, на сером ковре может стоять серый диван, а на синем ковре - обеденный стол с синими стульями.

Желательно, конечно, чтобы мебель не сливалась с ковром. Он должен хоть немного выделяться - например, оттенком, фактурой или наличием рисунка.

2. Под цвет мебели, но наоборот. Белизну дивана подчеркнет черный ковер, а теплоту бежевой кровати - темно-коричневый. То есть данная схема подразумевает использование ковра, цвет которого прямо противоположен цвету мебели, расположенной рядом с ним.

3. Под цвет пола, но наоборот. При этом цвет других составляющих можно не учитывать. Главное, что ковер и напольное покрытие органично дополняют друг друга. Комнате с черными полами подойдет белый ковер, с бежевыми - коричневый и т. д.

4. Под цвет больших вертикальных поверхностей. Речь идет о стенах и/или шторах. Ковер может повторять их оттенок в точности или приблизительно.

Схема является классической, но в некоторой степени опасной. Не окажется ли основного цвета слишком много, если вынести его еще и на пол? Осторожность особенно важна в том случае, если цвет стен и штор является не нейтральным, а «радужным». Необходимо обильно разбавить базу мебелью и декором иного цвета.

5. Под уже имеющиеся в интерьере цветовые пятна. Например, под цвет торшера, картины, панно, пуфа и т. д.

Стоит отметить, что акцентный ковер далеко не всегда нуждается в поддержке. Вполне допустимо, чтобы он являлся единственным цветовым пятном в интерьере.

6. Если в интерьере присутствуют различные фактуры - стоит предпочесть простой однотонный ковер.

ВЫБИРАЯ ЦВЕТ КОВРА...

1. Однотонный светлый ковер визуально увеличивает область.

2. Ковер прохладного цвета создает спокойную, безмятежную атмосферу.

3. Если окна комнаты выходят на северную сторону, из-за чего интерьер всегда выглядит хмурым, стоит выбрать ковер теплого жизнерадостного оттенка. Он кардинально изменит настроение комнаты.

СВОИМИ РУКАМИ

АРОМАКАМЕШКИ ИЗ ТЕСТА

Чтобы окружить себя приятными ароматами, можно изготовить аромакамешки. Если их декоративно оформить, они станут еще и украшением интерьера.

Для воплощения этой идеи необходимо получить соленое тесто. Взять муку и соль мелкого помола в равной пропорции (по 3 ст л обоих ингредиентов). Смешать их в миске. По чайной ложке вливать в смесь воду. Сразу размешивать. Переборщить с жидкостью легко: тесто получится слишком жидким, не пластичным. По консистенции оно должно быть как твердый пластилин.

Для получения ароматной волны понадобится эфирное масло, одно или комплекс. Купить его можно в аптеке. Аромат - по вкусу. Уютным дом делают ароматы цитрусовых (апельсина, лимона), хвойных (ели, кедра), пряностей (ванили, корицы). Уместны запахи эфирных масел лаванды и розы. Нотки морозной свежести привнесут ароматы мяты и эвкалипта.

Чтобы аромакамни бодрили, подойдут масла кипариса, грейпфрута, лимона, розмарина, мяты. Расслабиться помогут ароматы лаванды, римской ромашки, шалфея, иланг-иланга, мелиссы, розы.

Определившись, добавить в тесто несколько капель эфирных масел и хорошо размять его.

Несколькими каплями колера задать требуемый цвет будущим аромакамешкам. Хорошо вымешать до однородности тона. Можно сделать камешки под цвет декора, присутствующего в интерьере.

Учитывайте, что, застыв, масса станет чуть светлее.

Отщипнуть кусочек теста, скатать его в комок, придать ему форму гальки. Размер камешков может быть любым - по желанию. Выложить на тарелку или поднос и оставить сушиться в течение 12 часов.

Тесто сохнет долго. Но как только на поверхности образуется сухая корочка, можно аккуратно переложить аромакамни в декоративную емкость - лучше в прозрачную.

Запах рано или поздно выветрится. Обновить его несложно: нужно просто брызнуть на камешки несколько капель эфирного масла.

МАЛЕНЬКОЕ ЧЕРНОЕ ПЛАТЬЕ: КАКОЙ ФАСОН ВАШ?

Если у вас пока нет маленького черного платья, самое время остановиться именно на нем. Но как подобрать его по фигуре? Обратите внимание на четыре неподвластных времени модели. Одна из них - точно ваша!

С ТРЕМЯ ОТВЕРСТИЯМИ

Это основа, сущность маленького черного платья. Почему три отверстия? Потому что два для рук и одно для шеи, всего три. Строгое, вне времени, к нему легко подобрать аксессуары. Вырез круглый, рукавов нет. Платье может быть мини, то есть до середины бедра, или миди (до середины икр). Вам решать, насколько вы хотите открыть ноги. Но классический покрой предполагает длину до колен.

Показания: для женщин с небольшим животиком и слегка полноватыми бедрами или с тем и другим одновременно. Платье с тремя отверстиями формой напоминает трубу, поэтому любая фигура в нем будет «прямой».

Противопоказания - немного полноватые руки. У платья нет рукавов, и оно не прощает никаких недостатков в области рук.

Пышная грудь слишком натянет ткань, а над животом образуется мешок. Смысл этого фасона в том, чтобы платье лишь слегка показывало формы.

С КРУГЛЫМ ВЫРЕЗОМ И ДЛИННЫМИ РУКАВАМИ, ИЛИ КЛАССИЧЕСКОЕ

Не обманывайтесь словом «классическое». Это платье намного более сексуальное, чем модель с тремя отверстиями. Классическое платье остается ценным приобретением и зимой, и летом. Вырез может быть более или менее открытым, рукава короткими, три четверти или длинными, в зависимости от времени года. В идеале в таком платье должно быть немного эластана, потому что оно красивее смотрится и украшает фигуру, если мягко облегает женские формы.

Как правило, классика идеально подходит к полным фигурам, даже если платье вас слегка обтягивает.

Если полноваты руки, выбирайте платье с рукавами три четверти.

При пышной груди предпочтите модели с красивым круглым вырезом.

При пышных бедрах остается только надеть «грацию» или утягивающие колготки. Так силуэт все-таки останется полноватым, но без ненужных округлостей.

Если талия широковата, то классическое облегающее платье не подойдет: ему нужен минимум форм, чтобы создать рельеф.

ПЛАТЬЕ-ТРАПЕЦИЯ ИЛИ ПЛАТЬЕ ФИГУРИСТКИ

Платье-трапеция облегает грудь и постепенно расширяется к середине бедер, точно как трапеция. Модель «фигуристка» отвечает тем же критериям: облегающее сверху и свободное внизу, но при этом подчеркнута талия. Никаких особых рекомендаций по поводу ткани. Платье-трапеция может быть из джерси, шелка, поплина, хлопка и даже из шерсти. Оно может показаться немного детским, но это исправляется с помощью аксессуаров.

Показания:

- Широкие бедра и маленькая грудь. Так как верх облегающий, а юбка широкая, такой покрой идеально подходит в этих двух случаях. Если полноватые руки, выбирайте модель с рукавами.
- Широкая талия. Контраст облегающего верха и расширенного низа подчеркнет вашу талию, даже если она у вас не слишком тонкая.

Противопоказания - полноватые ноги, так как этот фасон маленького черного платья предпочитает более хрупкое сложение.

ПЛАТЬЕ С ЗАПАХОМ

У платья с запахом одна пола заходит на другую, и завязываются они поясом сбоку, спереди или сзади. Своим успехом оно обязано американскому дизайнеру Диане фон Фюрстенберг, которая в 1974 году выпустила в широкую продажу такую модель, платье, удобное в носке, практически не мнущееся, потому что в него буквально заворачиваешься.

Успех был мгновенным. В 1975 году в неделю продавали 15 тысяч штук. И вот уже почти сорок лет платье с запахом не уступает своих позиций. Многие марки предлагают его каждый сезон.

Пышная грудь только выиграет от треугольного декольте.

Красивые бедра и тонкую талию подчеркнет пояс.

Противопоказаний практически нет. В случае очень маленькой груди выручит бюстгальтер пуш-ап.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Наталья Смирнова: «КРАСОТА В ДУШЕ»

- Раньше я всегда считала себя самой обыкновенной женщиной, с точки зрения красоты. А в прошлом году мою фотографию с 80-летнего юбилея показали Наталье Вяльциной, руководителю Управления Роспотребнадзора по Оренбургской области, - организации, где я проработала 38 лет. И Наталья Ефимовна сказала, что я прекрасно выгляжу, чувствуется этакая благородная и интеллигентная красота. Было приятно слышать такие слова. Наверное, красота - это не всегда природные данные. Женщина привлекательна, если она красива душой. И с годами это проявляется все больше и больше. Я никогда не пользовалась и не пользуюсь никаким кремами и масками для лица. В моей косметичке - лишь помады. А вот их у меня всегда было много - для каждого платья и случая. Впрочем, как и бус - моего любимого украшения, которое прекрасно дополняет наряд и делает каждый образ неповторимым.

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

МАСКИ ИЗ БОДЯГИ

От морщин.
14 г бодяги, 15 г какао, 22 г ряженки, 3 мл масла миндаля.
Полученную смесь широкой кистью нанести по массажным линиям начиная от подбородка и продвигаясь вверх ко лбу. Через 7-8 мин маску размягчить водой, затем смыть и нанести готовый гель - бодяга с ламинариями. После 35-40 лет применять процедуру курсом из 15 сеансов.

От пигментных пятен.
10 г бодяги, 10 г овсяной муки, корица, 7 мл масла зеленого кофе.
Ингредиенты смешать, добавить остывший отвар ромашки. Распарить лицо над травяным отваром, промокнуть бумажным полотенцем, нанести маску. Через 15 мин закончить процедуру умыванием минеральной водой.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00, 10.00 Новости.
06.10 Х/ф «Бег». (12+)
10.15 Х/ф «Полосатый рейс».
12.00 Новости.
12.10 Х/ф «Королева бензоколонки».
13.45 Х/ф «Весна на Заречной улице».
15.30 «Эхо любви». Концерт в Государственном Кремлевском Дворце.
17.30 «Я могу!».
19.30 «Лучше всех!».
21.00 «Время».
21.20 Т/с «Троцкий». (16+)
23.15 «Подлинная история русской революции». (16+)
01.20 Х/ф «Что скрывает ложь». (16+)
03.40 «Мужское / Женское». (16+)

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.45 Х/ф «Генеральская сноха». (12+)
09.40 Т/с «Любовная сеть». (12+)
14.00, 20.00 Вести.
14.20 Т/с «Любовная сеть». (12+)
17.50 Т/с «Любовь и голуби».
20.20 Т/с «Демон революции». (12+)
22.35 Д/ф «Великая Русская революция». (12+)
00.40 Т/с «Белая гвардия». (16+)
02.45 Х/ф «Песочный дождь». (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 «Любовь и страсть, и всякое другое...».
07.10 Х/ф «Девушка с характером».
08.35 М/ф.
09.40 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
10.10 Х/ф «Осенний марафон».
11.40 Д/ф «Приключения медвежьей семьи в лесах Скандинавии».
13.10 Гала-представление Цирка Юрия Никулина.
14.05 «Пешком...».
14.30 Наблюдатель.
15.25 Д/ф «Сила мечты. Октябрьская революция сквозь объектив киноаппарата».
16.20 «Романтика романса».
17.20 Х/ф «12 стульев».
20.00 Государственный академический ансамбль песни и пляски донских казаков в ГКД.
21.55 Х/ф «Костюмер».
23.55 Д/ф «Приключения медвежьей семьи в лесах Скандинавии».
01.20 Х/ф «Запасной игрок».
02.45 М/ф.

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00, 08.20, 12.20, 14.20, 20.55 «Оренбургский топ-экспресс». (12+)
06.10, 07.50, 08.30, 10.25, 19.30, 20.50, 22.50, 01.50 «Погода». (0+)
06.15 Х/ф «Хороший парень». (16+)
07.55, 12.10, 15.25, 18.20, 22.40 «Видеоблокнот». (12+)
08.05 «Воскресение». (16+)
08.35 Т/с «Тайны дворцовых переворотов». (12+)
10.15 «Кино». (12+)
10.30 Т/с «Тайны дворцовых переворотов». (12+)
12.30, 14.30, 15.35, 18.30, 19.35 Т/с «От любви до кохання». (12+)
20.35 «Моя квартира». (12+)
21.10, 22.55 Т/с «Тайны дворцовых переворотов». (12+)
00.15 Х/ф «Хороший парень». (16+)
01.55 Х/ф «Я - кукла». (18+)
03.35 «Музыка на канале».

ОРЕН-ТВ

05.00 «Собрание сочинений». Концерт М. Задорнова. (16+)
08.00 «Смех в конце тоннеля». Концерт М. Задорнова. (16+)
08.15, 12.10, 19.10, 23.50 «Погода в Оренбурге». (12+)
10.00 «Русские булки». (16+)
00.00 «Военная тайна». (16+)
04.30 «Территория заблуждений». (16+)

НТВ

05.00 Т/с «Лесник». (16+)
06.50 Т/с «Морские дьяволы. Смерч». (16+)
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
08.15, 10.20, 16.20 Т/с «Морские дьяволы. Смерч». (16+)
17.15 Х/ф «Белое солнце пустыни». (0+)
19.25 Т/с «Пес». (16+)
23.40 Т/с «Бесстыдники». (18+)
01.30 Х/ф «Конец света». (16+)
03.15 Т/с «Прощай, «Макаров»!». (16+)

СТС

06.00 М/с «Смешарики». (0+)
06.05 М/с «Приключения Кота в сапогах». (6+)
06.35 М/ф «Не бей копытом!». (0+)
08.00 М/с «Приключения Кота в сапогах». (6+)
09.30 М/ф «Турбо». (6+)
11.10 «Успех». (16+)
13.05 Х/ф «Пираты Карибского моря. Сундук мертвеца». (12+)
16.00 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
17.25 М/ф «Снупи и мелочь пузатая в кино». (0+)
19.00 Х/ф «Последний охотник на ведьм». (16+)
21.00 Х/ф «Хоббит. Битва пяти воинств». (16+)
23.40 Х/ф «Американский пирог. Все в сборе». (16+)
01.40 Х/ф «Чудаки-5». (18+)
03.15 Х/ф «Отец-молодец». (16+)
05.15 «Осторожно: дети!». (16+)
05.45 «Музыка на СТС». (16+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми у себя дома». (16+)
07.00 Видеоблокнот. (12+)
07.10 «Моя квартира». (12+)
07.30 «6 кадров». (16+)
07.55 Х/ф «Моя любовь». (16+)
10.00 Х/ф «Если наступит завтра». (16+)
16.10 Х/ф «Малефисента». (16+)
18.00, 22.50, 23.20 «Телетекст. Биржа труда». (16+)
18.10 «Музыкальная версия». (16+)
18.20 «Включайся». (6+)
18.30 «Кадры». (16+)
18.40 «Это мое дело». (16+)
18.45 «Тайный город». (16+)
18.55 «Оренбург.Ru». (16+)
19.00 Х/ф «Две жены». (16+)
23.00 «В активном поиске». (16+)
23.10 «Кадры». (16+)
23.30 «Преступление века». (16+)
00.00 «Маленькие истории большой степи». (16+)
00.30 Х/ф «Выбирая судьбу». (16+)
04.30 Х/ф «Мы жили по соседству». (16+)
06.00 «Джейми у себя дома». (16+)

МАТЧ

08.30 Д/с «Вся правда про...». (12+)
09.00 «Бешеная Сушка». (12+)
09.20 Футбол. Чемпионат Италии. «Фиорентина» - «Рома». (0+)
11.20 Х/ф «Герой». (12+)
13.05, 17.20, 19.55, 23.05 Новости.
13.10, 17.30, 01.00 Все на Матч!
13.40 «Автоинспекция». (12+)
14.20 Футбол. Чемпионат Англии. (0+)
16.20 «Команда на прокачку». (12+)
18.00 Профессиональный бокс. (16+)
20.05 Д/ф «Мираж на паркете». (12+)
20.35 Баскетбол. Единая лига ВТБ.
23.10 «Локомотив» - ЦСКА. Live». (12+)
23.30 Тотальный футбол.
00.30 «Россия футбольная». (12+)
01.50 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. «Дьор» (Венгрия) - «Ростов-Дон» (Россия). (0+)
03.35 Д/ф «Большие амбиции». (16+)
05.10 «Кубок войны и мира». (12+)
05.55 Хоккей. Молодежные сборные. Суперсерия Россия - Канада.

ТВЦ

05.50 Х/ф «Моя любимая свекровь». (12+)
09.40 Х/ф «Не могу сказать «прощай». (12+)
11.30, 14.30 События.
11.45 Д/ф «Александр Пушкин. Нет, весь я не умру...». (12+)
12.55 Х/ф «Однажды 20 лет спустя». (12+)
14.45 «90-е. Профессия - киллер». (16+)
15.35 «90-е. Черный юмор». (16+)
16.25 Х/ф «Город». (12+)
00.40 Концерт к Дню судебного пристава. (12+)
01.50 Х/ф «История любви и ножей». (16+)
03.50 Х/ф «Инспектор Льюис». (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 М/ф.
05.55 Х/ф «Они сражались за Родину». (12+)
09.00 «Известия».
09.15 Х/ф «Битва за Севастополь». (12+)
11.45 Т/с «По законам военного времени». (16+)
00.00 Х/ф «Белый тигр». (16+)
02.05 Д/ф «Блокада. Тайны НКВД». (16+)
04.05 Д/ф «Ленинградские истории. За блокадным кольцом». (16+)

ТНТ

07.00, 19.00 «Кадры». (16+)
07.10, 07.55 «В активном поиске». (16+)
07.20 «Под колпаком». (16+)
07.35, 08.45, 19.20 «Архитектурные сюжеты». (16+)
07.40 «Маленькие истории большой степи». (16+)
08.05 «Моя нация». (16+)
08.20 «Преступление века». (16+)
08.35 «Почемучка». (6+)
08.50, 19.15 «Оренбург.Ru». (16+)
09.00 «Дом-2». (16+)
11.00 «Танцы». (16+)
13.00 Т/с «Физрук». (16+)
19.25 «Будь умнее». (16+)
19.30 Т/с «Физрук». (16+)
22.30 Т/с «Физрук. От звонка до звонка». (16+)
23.00 «Дом-2». (16+)
01.00 «Такое кино!». (16+)
01.30 Х/ф «Аппалуза». (16+)
03.50 Т/с «Вероника Марс». (16+)
05.50 «Саша + Маша. Лучшее». (16+)
06.00 Т/с «Деффчонки». (16+)

ЗВЕЗДА

03.50 Т/с «Без права на ошибку». (12+)
08.10 Т/с «Рожденная революцией». (6+)
13.00, 18.00, 23.00 Новости дня.
13.15, 18.15, 23.20 Т/с «Рожденная революцией». (6+)
02.25 Х/ф «Ключи от неба».
04.00 Х/ф «Полет с

ТВ-вторник 7 ноября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро».
09.00, 12.00, 03.00 Новости.
09.10 Контрольная закупка.
10.00 «Жить здорово!». (12+)
10.55 Модный приговор.
12.15 «Время покажет». (16+)
15.00 Новости.
15.15 «Давай поженимся!». (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Время покажет». (16+)
18.00 Вечерние новости.
18.45 «На самом деле». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Троцкий». (16+)
23.35 «Подлинная история русской революции». (16+)
01.35 Х/ф «Он, я и его друзья». (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, 17.40, 20.45 «Вести Оренбуржья».
12.00 «Судьба человека». (12+)
13.00, 19.00 «60 Минут». (12+)
14.55 Т/с «Тайны следствия». (12+)
18.00 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
21.00 Т/с «Демон революции». (12+)
22.50 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
01.20 Т/с «Белая гвардия». (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры.
06.35 «Правила жизни».
07.05 Легенды мирового кино.
07.35 Путешествия натуралиста.
08.10 Х/ф «Юность Максима».
10.15, 18.30 «Наблюдатель».
11.15 Д/ф «Сила мечты. Октябрьская революция сквозь объектив киноаппарата».
12.15 Черные дыры. Белые пятна.
13.00 Эпизоды.
13.40 Д/ф «Берлин. Музейный остров».
14.30 Д/ф «Луна. Возвращение».
15.10 VIII фестиваль «Декабрьские вечера Святослава Рихтера».
16.00 Д/с «Завтра не умрет никогда».
16.30 Пятое измерение.
16.55 «2 Верник 2».
17.40 Д/ф «Эрнест Резерфорд».
17.50 Д/ф «Рина Зеленая - имя собственное».
19.45 Главная роль.
20.05 Кто мы? «1917: Переворот? Революция? Смута?».
20.30 «Правила жизни».
20.55 «Спокойной ночи, малыши!».
21.10 Д/с «Неистовые модернисты». (16+)
22.05 Д/ф «Кто придумал ксерокс?».
22.45 Х/ф «Аббатство Даунтон».
23.55 «Тем временем».
00.35 Д/ф «Архангельский мужик».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00, 15.20, 16.50, 23.20 «Оренбургский топ-экспресс». (12+)
06.10, 07.40, 09.10, 11.00 «Погода». (0+)
06.15 Т/с «Тайны дворцовых переворотов». (12+)
07.45, 12.00, 15.50, 18.20, 23.10 «Видеоблокнот». (12+)
07.55 Т/с «Тайны дворцовых переворотов». (12+)
09.15, 11.05, 12.10 Х/ф «Зимняя вишня». (0+)
13.05 «Хэштег». (16+)
13.15 Т/с «Легенды о Круге». (12+)
15.00 «Моя квартира». (12+)
15.30, 17.00, 19.00, 20.30, 23.30, 02.00 «Новости». (12+)
16.00, 17.20 Т/с «Повороты судьбы». (16+)
18.10 «Кино». (12+)
18.30 Д/ф «Марш тысячи самураев». (0+)
19.35 «Обратная связь». (12+)
20.20 «Просто красиво». (12+)
21.10 Х/ф «Пять невест». (16+)
00.10 Х/ф «Ленин в октябре». (0+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00, 11.00 «Документальный проект». (16+)
07.02 «Диалог». (16+)
07.28 «Круглый стол». (16+)
07.55 «Эхо недели». (16+)
08.30, 16.30, 18.00, 19.30, 23.02, 23.30 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна». (16+)
12.00, 16.00 «Информационная программа 112». (16+)
12.30 «Круглый стол». (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Засекреченные списки. Мистические тайны революции». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 Х/ф «Туман». (16+)
23.55 «Загадки человечества». (16+)
01.00 Х/ф «Джона Хекс». (16+)

НТВ

05.00, 06.05 Т/с «Адвокат». (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 «Лесник». (16+)
13.25 Обзор. ЧП.
14.00, 16.30 «Место встречи».
17.00 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
19.40 «Специальный выпуск». (16+)
20.40 Х/ф «Паутина». (16+)
23.40 «Октябрь Live». (12+)
01.45 «НашПотребНадзор». (16+)

СТС

06.00 М/с «Смешарики». (0+)
06.15 М/с «Забавные истории». (6+)
06.30 М/с «Приключения Кота в сапогах». (6+)
07.25 М/ф «Снупи и мелочь пузатая в кино». (0+)
09.00 «Уральские пельмени». (16+)
09.45 Х/ф «Хоббит. Битва пяти воинств». (16+)
12.30 Т/с «Два отца и два сына». (16+)
13.30 Т/с «Восьмидесятые». (16+)
15.00 Т/с «Кухня». (12+)
18.00 Т/с «Воронины». (16+)
20.00 Т/с «Ивановы-Ивановы». (16+)
21.00 Х/ф «Голодные игры». (16+)
23.35 «Кино в деталях». (18+)
00.30 «Шоу «Уральских пельменей». (12+)
01.00 «Квест». (16+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми у себя дома». (16+)
07.00, 17.05, 17.50 Видеоблокнот. (12+)
07.10 «Кино». (12+)
07.30 «6 кадров». (16+)
08.05 «По делам несовершеннолетних». (16+)
11.05 «Давай разведемся!». (16+)
14.05 «Тест на отцовство». (16+)
16.05 «Понять. Простить». (16+)
17.15 «Туристический рецепт. Экодесант». (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 «Под колпаком». (16+)
18.40, 23.10 «Архитектурные сюжеты». (16+)
18.45 «Тайный город». (16+)
18.50 «Оренбург.Ru». (16+)
19.00, 20.30 Т/с «Женский доктор - 2». (16+)
20.00, 23.30 «Наше время». (16+)
21.30 «Свадебный размер».
22.40 «Это мое дело». (16+)
22.55 «Моя нация». (16+)
00.00 «6 кадров». (16+)
00.30 Х/ф «Две судьбы. Новая жизнь». (16+)

МАТЧ

08.30 Д/с «Вся правда про...». (12+)
09.00, 10.55, 14.30 Новости.
09.05, 14.35, 01.00 Все на Матч!
11.00 Тотальный футбол (12+)
12.00 Хоккей. Молодежные сборные. Суперсерия Россия - Канада. (0+)
15.05 Смешанные единоборства. (16+)
17.05 «Правила жизни Конора МакГрегора». (16+)
18.10 Х/ф «Бой с тенью 3: последний раунд». (16+)
20.30, 22.30, 23.00 Профессиональный бокс. (16+)
01.55 Д/ф «Не надо больше!». (16+)

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.00 Х/ф «Битва за Москву». (12+)
11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 События.
12.00 Москва. Красная площадь. Торжественный марш, посвященный 76-й годовщине Парада на Красной площади 7 ноября 1941 года.
12.45 Х/ф «Битва за Москву». (12+)
14.50 Город новостей.
15.05 Х/ф «Битва за Москву». (12+)
16.50 «Естественный отбор». (12+)
17.40 Х/ф «Вечное свидание». (12+)
20.00 Петровка, 38. (16+)
20.20 «Право голоса». (16+)
22.30 «Осторожно, мошенники! Диагноз - лох». (16+)
23.05 «Удар властью. Валерия Новодворская». (16+)
00.35 «Право знать!». (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00 «Известия».
05.10 М/ф.
05.30 Д/ф «Фронт за линией фронта». (12+)
06.25 Д/ф «Блокадники». (16+)
07.20 Х/ф «Перед рассветом». (16+)
09.25, 13.25 Т/с «Временно недоступен». (16+)
16.45 Т/с «Детективы». (16+)
18.00, 22.30 Т/с «След». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск».
00.30 Х/ф «Каникулы строгого режима». (12+)

ТНТ

07.00, 14.00, 19.00 «Под колпаком». (16+)
07.10, 07.55 «Кадры». (16+)
07.20 «В активном поиске». (16+)
07.35, 08.45, 14.25, 19.20 «Архитектурные сюжеты». (16+)
07.40 «Маленькие истории большой степи». (16+)
08.05 «Моя нация». (16+)
08.20 «Преступление века». (16+)
08.35 «Почемучка». (6+)
08.50, 14.15, 19.15 «Оренбург.Ru». (16+)
09.00 «Дом-2». (16+)
12.00 «Танцы». (16+)
14.20, 19.25 «Будь умнее». (16+)
15.00 Т/с «Интерны». (16+)
19.30 Т/с «Улица». (16+)
20.00 Т/с «Универ». (16+)
21.00 Х/ф «Значит, война». (16+)
23.00 «Дом-2». (16+)
01.00 Х/ф «Огненная стена». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром».
08.00 Т/с «Военная разведка. Первый удар». (12+)
09.00, 23.00 Новости дня.
09.15 Т/с «Военная разведка. Первый удар». (12+)
12.00, 16.00 Военные новости.
12.05, 16.05 Т/с «Военная разведка. Первый удар». (12+)
17.10 Д/ф «Маршалы Сталина. Константин Рокоссовский». (12+)
18.15 Д/с «Невидимый фронт». (12+)
18.40 Д/с «История российского флота». (12+)
19.35 «Легенды армии». (12+)
20.20 «Теория заговора». (12+)
20.45 «Улика из прошлого». (16+)
21.35 «Особая статья». (12+)
23.15 «Звезда на «Звезде». (6+)
00.00 Х/ф «Оптимистическая трагедия». (12+)

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро».
09.00, 12.00, 03.00 Новости.
09.10 Контрольная закупка.
09.50 «Жить здорово!». (12+)
10.55 Модный приговор.
12.15 «Время покажет». (16+)
15.00 Новости.
15.15 «Давай поженимся!». (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Время покажет». (16+)
18.00 Вечерние новости.
18.45 «На самом деле». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Троцкий». (16+)
23.35 «Подлинная история русской революции». (16+)
01.35, 03.05 Х/ф «Помеченный смертью». (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, 17.40, 20.45 «Вести Оренбуржья».
12.00 «Судьба человека». (12+)
13.00, 19.00 «60 Минут». (12+)
14.55 Т/с «Тайны следствия». (12+)
18.00 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
21.00 Т/с «Запретная любовь». (12+)
00.55 Т/с «Белая гвардия». (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры.
06.35 «Правила жизни».
07.05 Легенды мирового кино.
07.35 Путешествия натуралиста.
08.05 «Правила жизни».
08.35 Х/ф «Аббатство Даунтон».
09.25 Д/ф «Мировые сокровища».
09.40 Главная роль.
10.15, 18.30 «Наблюдатель».
11.10 Д/ф «Архангельский мужик».
12.20 «Гений».
12.55 Д/ф «Кто придумал ксерокс?».
13.35, 21.10 Д/с «Неистовые модернисты». (16+)
14.30 Д/ф «Поиски жизни».
15.10 И. Брамс. Концерт для скрипки и виолончели.
15.50 Д/ф «Эрнан Кортес».
16.00 Д/с «Завтра не умрет никогда».
16.30 «Пешком...».
16.55 «Ближний круг Евгения Князева».
17.50 Больше, чем любовь.
19.45 Главная роль.
20.05 Кто мы? «1917: Переворот? Революция? Смута?».
20.30 «Правила жизни».
20.55 «Спокойной ночи, малыши!».
22.05 Абсолютный слух.
22.45 Х/ф «Аббатство Даунтон».
23.55 Д/с «Город как съемочная площадка. Серпухов Вадима Абдрашитова».
00.35 XX век. «Встреча в Концертной студии «Останкино» с писателем Юлианом Семеновым».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 15.30, 17.00, 19.00, 23.30, 01.45 «Новости». (12+)
06.15, 07.40, 08.50, 15.20, 23.10 «Оренбургский топ-экспресс». (12+)
06.25 Д/ф «Первобытные охотники третьего тысячелетия». (0+)
07.20 М/с «Юху и его друзья». (0+)
07.50, 12.00, 15.50, 18.20, 23.00 «Видеоблокнот». (12+)
08.20 «Просто красиво». (12+)
08.30 «Просто вкусно». (12+)
09.15, 12.10 Х/ф «Зимняя вишня». (0+)
13.15 Т/с «Легенды о Круге». (12+)
15.00 «Моя квартира». (12+)
16.00, 17.20 Т/с «Повороты судьбы». (16+)
18.10 «Хэштег». (16+)
18.30 Д/ф «Наказание. Русская тюрьма». (16+)
19.35 «Обратная связь». (12+)
20.20 «Кино». (12+)
20.30 «Новости». (12+)
21.10 Х/ф «Макаров». (12+)
00.10 Х/ф «Открытое пространство». (18+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00, 11.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!». (16+)
07.32, 08.05, 08.30, 12.30, 16.30, 18.00, 19.30, 23.02, 23.30 «Новости». (16+)
07.52 «Тема дня». (12+)
12.00, 16.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Засекреченные списки. 10 трагедий, которые от нас скрывают». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 Х/ф «Туман 2». (16+)
23.00 «Погода в Оренбурге». (12+)
23.55 «Загадки человечества». (16+)
01.00 Х/ф «Спасатель». (16+)

НТВ

05.00, 06.05 Т/с «Адвокат». (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 «Лесник». (16+)
13.25 Обзор. ЧП.
14.00, 16.30 «Место встречи».
17.00 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
19.40 «Специальный выпуск». (16+)
20.40 Х/ф «Паутина». (16+)
23.45 «Итоги дня».
00.15 «Революция Live». (12+)

СТС

06.00 М/с «Смешарики». (0+)
06.40 М/с «Новаторы». (6+)
07.25 М/с «Три кота». (0+)
07.40 М/с «Шоу мистера Пибоди и Шермана». (0+)
08.05 М/с «Драконы. Гонки по краю». (6+)
09.00, 23.45 «Шоу «Уральских пельменей». (12+)
09.45 Х/ф «Голодные игры». (16+)
12.30 Т/с «Два отца и два сына». (16+)
13.30 Т/с «Восьмидесятые». (16+)
15.00 Т/с «Кухня». (12+)
18.00 Т/с «Воронины». (16+)
20.00 Т/с «Ивановы-Ивановы». (16+)
21.00 Х/ф «Голодные игры. И вспыхнет пламя». (12+)
00.30 «Уральские пельмени». (16+)
01.00 «Квест». (16+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми у себя дома». (16+)
07.00, 17.05 Видеоблокнот. (12+)
07.10 Новости. (12+)
07.30 «6 кадров». (16+)
08.05 «По делам несовершеннолетних». (16+)
11.05 «Давай разведемся!». (16+)
14.05 «Тест на отцовство». (16+)
16.05 «Понять. Простить». (16+)
17.15 «Обратная связь». (12+)
18.00, 22.30, 23.20 «Телетекст. Биржа труда». (16+)
18.10 «Музыкальная версия». (16+)
18.20 «Молодое Оренбуржье». (6+)
18.30 «В активном поиске». (16+)
18.40 «Тема дня». (12+)
18.45 «Тайный город». (16+)
18.55 «Оренбург.Ru». (16+)
19.00, 20.30 Т/с «Женский доктор - 2». (16+)
20.00, 23.30 «Наше время». (16+)
21.30 «Свадебный размер». (16+)
22.40 «Маленькие истории большой степи». (16+)
22.55 «Моя нация». (16+)
23.10 «Архитектурные сюжеты». (16+)
00.00 «6 кадров». (16+)

МАТЧ

08.30 Д/с «Вся правда про...». (12+)
09.00, 09.25, 10.55, 13.00, 16.05, 20.05 Новости.
09.05 «Бешеная Сушка». (12+)
09.30, 13.05, 16.10, 20.10, 02.40 Все на Матч!
11.00 «Бойцовский срыв». (16+)
13.35 Хоккей. Молодежные сборные. Суперсерия Россия - Канада. (0+)
16.40 Д/ф «М-1 global. Миссия длиною в жизнь». (16+)
17.40, 18.40 Смешанные единоборства. (16+)
20.35 «Россия футбольная». (12+)
21.05 «Десятка!». (16+)
21.25 Все на хоккей!
21.55 Хоккей. Евротур. Кубок Карьяла. Швеция - Чехия.
00.25 Хоккей. Евротур. Кубок Карьяла. Швейцария - Канада.
03.10 Д/ф «Дух марафона 2». (16+)

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.00 «Доктор И...». (16+)
08.30 Т/с «Каменская». (16+)
10.40 Д/ф «Леонид Филатов. Высший пилотаж». (12+)
11.30, 14.30, 19.40, 22.00 События.
11.50 Т/с «Чисто английское убийство». (12+)
13.35 «Мой герой. Юрий Назаров». (12+)
14.50 Город новостей.
15.05 Т/с «Мисс Марпл Агаты Кристи». (12+)
16.55 «Естественный отбор». (12+)
17.45 Х/ф «Убийство на троих». (12+)
20.00 Петровка, 38. (16+)
20.20 «Право голоса». (16+)
22.30 Линия защиты. (16+)
23.05 «90-е. Кремлевские жены». (16+)
00.00 События. 25-й час.
00.35 «Дикие деньги. Сергей Полонский». (16+)
01.25 Д/ф «Марлен Дитрих. Возвращение невозможно». (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00 «Известия».
05.10 Т/с «Батальоны просят огня». (12+)
09.25 Х/ф «Они сражались за Родину». (12+)
12.00, 13.25 Х/ф «Белый тигр». (16+)
14.25 Х/ф «Битва за Севастополь». (12+)
16.45 Т/с «Детективы». (16+)
18.00, 22.30 Т/с «След». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск».
00.30 Х/ф «Сердца трех». (12+)

ТНТ

07.00, 19.00 «В активном поиске». (16+)
07.10, 08.35 «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 «Это мое дело». (16+)
08.50, 14.15, 19.15 «Оренбург. Ru». (16+)
09.00 «Дом-2». (16+)
12.00 Т/с «Сашатаня». (16+)
14.20, 19.25 «Будь умнее». (16+)
14.30 Т/с «Интерны». (16+)
19.30 Т/с «Улица». (16+)
20.00 Т/с «Универ». (16+)
21.00 «Однажды в России». (16+)
22.00 «Где логика?». (16+)
23.00 «Дом-2». (16+)
01.00 Х/ф «Другая Земля». (16+)
02.55 Х/ф «Унесенные ветром». (12+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром».
08.00 Т/с «Личное дело капитана Рюмина». (16+)
09.00, 23.00 Новости дня.
09.15 Т/с «Личное дело капитана Рюмина». (16+)
12.00, 16.00 Военные новости.
12.05, 16.05 Т/с «Личное дело капитана Рюмина». (16+)
18.15 Д/с «Невидимый фронт». (12+)
18.40 Д/с «История российского флота». (12+)
19.35 «Последний день». (12+)
20.20 «Специальный репортаж». (12+)
20.45 Д/с «Секретная папка». (12+)
21.35 «Процесс». (12+)
23.15 «Звезда на «Звезде». (6+)
00.00 Х/ф «Зеленый фургон». (12+)

ТВ-четверг 9 ноября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро».
09.00, 12.00, 03.00 Новости.
09.10 Контрольная закупка.
09.50 «Жить здорово!». (12+)
10.55 Модный приговор.
12.15 «Время покажет». (16+)
15.00 Новости.
15.15 «Давай поженимся!». (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Время покажет». (16+)
18.00 Вечерние новости.
18.45 «На самом деле». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Троцкий». (16+)
23.35 «Подлинная история русской революции». (16+)
01.35, 03.05 Х/ф «Вечное сияние чистого разума». (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, 17.40, 20.45 «Вести Оренбуржья».
12.00 «Судьба человека». (12+)
13.00, 19.00 «60 Минут». (12+)
14.55 Т/с «Тайны следствия». (12+)
18.00 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
21.00 Т/с «Запретная любовь». (12+)
00.55 Т/с «Белая гвардия». (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры.
06.35 «Правила жизни».
07.05 Легенды мирового кино.
07.35 Путешествия натуралиста.
08.05 «Правила жизни».
08.35 Х/ф «Аббатство Даунтон».
09.25, 15.40 Д/ф «Мировые сокровища».
09.40 Главная роль.
10.15, 18.30 «Наблюдатель».
11.10 XX век. «Встреча в Концертной студии «Останкино» с писателем Юлианом Семеновым».
12.15 «Игра в бисер». «Александр Вампилов. «Утиная охота».
12.55 Абсолютный слух.
13.35, 21.10 Д/с «Неистовые модернисты». (16+)
14.30 Д/ф «Земля и Венера. Соседки».
15.10 Ф. Шопен. Соната для виолончели и фортепиано.
16.00 Д/с «Завтра не умрет никогда».
16.30 Пряничный домик. «Традиции Шолоховского края».
16.55 Линия жизни.
17.50 Д/ф «Агриппина Ваганова. Великая и ужасная».
19.45 Главная роль.
20.05 Кто мы? «1917: Переворот? Революция? Смута?».
20.30 «Правила жизни».
20.55 «Спокойной ночи, малыши!».
22.05 «Энигма. Владимир Федосеев».
22.45 Х/ф «Аббатство Даунтон».
23.55 Черные дыры. Белые пятна.
00.35 XX век. «Праздничный концерт ко Дню милиции».

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, 07.40, 08.30, 15.20, 23.10 «Оренбургский топ-экспресс». (12+)
06.25 Д/ф «Первобытные охотники третьего тысячелетия». (0+)
07.20 М/с «Юху и его друзья». (0+)
07.50, 12.00, 15.50, 18.20, 23.00 «Видеоблокнот». (12+)
08.20 «Кино». (12+)
08.40, 09.15 Т/с «От любви до кохання». (12+)
10.55 «Хэштег». (16+)
11.05, 12.10 Т/с «От любви до кохання». (12+)
13.00 «Обратная связь». (12+)
13.45 «Туристический рецепт. Экодесант». (12+)
14.00 «Моя квартира». (12+)
14.25 Д/ф «Марш тысячи самураев». (0+)
15.00 «Просто вкусно». (12+)
16.00, 17.20 Т/с «Повороты судьбы». (16+)
18.30 Д/ф «Наказание. Русская тюрьма». (16+)
19.35 «Таланты и поклонники». (12+)
20.00 «Бизнес-класс». (12+)
21.10 «Зеленый рынок». (12+)
21.20 Х/ф «Инди». (16+)
23.20 «Просто красиво». (12+)
00.10 Х/ф «Я - кукла». (18+)

ОРЕН-ТВ

05.00, 09.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00, 11.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!». (16+)
07.32, 08.05, 08.30, 12.27, 16.30, 19.30, 23.02, 23.30 «Новости». (16+)
07.52 «Тема дня». (12+)
12.00 «Круглый стол». (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Засекреченные списки. Роковые числа. Катастрофа неизбежна?». (16+)
16.00 «Информационная программа 112». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Круглый стол». (16+)
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 Т/с «Снайпер. Оружие возмездия». (16+)
23.55 «Загадки человечества». (16+)
01.00 Х/ф «Престиж». (16+)

НТВ

05.00 Т/с «Адвокат». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
06.05 Т/с «Адвокат». (16+)
07.00 «Деловое утро НТВ». (12+)
09.00, 10.20 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+)
11.15 Т/с «Лесник». (16+)
13.25 Обзор. ЧП.
14.00, 16.30 «Место встречи».
17.00 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
19.40 «Специальный выпуск». (16+)
20.40 Х/ф «Паутина». (16+)
23.45 «Итоги дня».
00.15 «Революция Live». (12+)

СТС

06.00 М/с «Смешарики». (0+)
06.40 М/с «Новаторы». (6+)
07.00, 07.40 М/с «Шоу мистера Пибоди и Шермана». (0+)
07.25 М/с «Три кота». (0+)
08.05 М/с «Драконы. Гонки по краю». (6+)
09.00, 23.15 «Шоу «Уральских пельменей». (12+)
09.40 Х/ф «Голодные игры. И вспыхнет пламя». (12+)
12.30 Т/с «Два отца и два сына». (16+)
13.30 Т/с «Восьмидесятые». (12+)
15.00 Т/с «Кухня». (12+)
18.00 Т/с «Воронины». (16+)
20.00 Т/с «Ивановы-Ивановы». (16+)
21.00 Х/ф «Голодные игры. Сойка-пересмешница. Часть I». (12+)
00.30 «Уральские пельмени». (16+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми у себя дома». (16+)
07.00, 17.05, 17.50 Видеоблокнот. (12+)
07.10 Новости. (12+)
08.05 «По делам несовершеннолетних». (16+)
11.05 «Давай разведемся!». (16+)
14.05 «Тест на отцовство». (16+)
16.05 «Понять. Простить». (16+)
17.15 «Просто красиво». (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 «Кадры». (16+)
18.40 «Тема дня». (12+)
18.45 «Тайный город». (16+)
18.55 «Оренбург.Ru». (16+)
19.00, 20.30 Т/с «Женский доктор - 2». (16+)
20.00, 23.30 «Наше время». (16+)
21.30 «Свадебный размер».
22.40 «Преступление века». (16+)
22.55 «Маленькие истории большой степи». (16+)
23.10 «Архитектурные сюжеты». (16+)
00.00 «6 кадров». (16+)

МАТЧ

08.30 Д/с «Вся правда про...». (12+)
09.00, 10.55, 13.30, 16.40, 19.30 Новости.
09.05, 13.40, 16.45, 19.35, 02.40 Все на Матч!
11.00 Т/ф «Мечта». (16+)
13.00 «Россия футбольная». (12+)
14.10, 17.30 Смешанные единоборства. (16+)
16.10 Д/ф «Дорога в Корею». (12+)
20.05 Бобслей и скелетон. Кубок мира. Скелетон. Женщины.
20.50 Все на хоккей!
21.25 Хоккей. Евротур. Кубок Карьяла.
23.55 Все на футбол!
00.40 Футбол. Чемпионат мира - 2018. Отборочный турнир.

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.00 «Доктор И...». (16+)
08.30 Х/ф «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен».
09.55 Х/ф «Однажды 20 лет спустя». (12+)
11.30, 14.30, 19.40, 22.00 События.
11.50 Т/с «Чисто английское убийство». (12+)
13.35 «Мой герой. Жан Татлян». (12+)
14.50 Город новостей.
15.05 Т/с «Мисс Марпл Агаты Кристи». (12+)
16.55 «Естественный отбор». (12+)
17.45 Х/ф «Убийство на троих». (12+)
20.00 Петровка, 38. (16+)
22.30 «10 самых... Несчастные судьбы детей-актеров». (16+)
23.05 Д/ф «Разлученные властью». (12+)
00.00 События. 25-й час.

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00 «Известия».
05.10, 09.25, 13.25 Т/с «По законам военного времени». (16+)
16.45 Т/с «Детективы». (16+)
18.00, 22.30 Т/с «След». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск».
00.30 Х/ф «Благословите женщину». (12+)

ТНТ

07.00, 19.00 «В активном поиске». (16+)
07.10 «Область.56». (16+)
07.20, 08.05 «Маленькие истории большой степи». (16+)
07.35, 08.50, 14.15, 19.15 «Оренбург.Ru». (16+)
07.40 «Наше время». (16+)
08.20 «Это мое дело». (16+)
08.35, 14.00 «Кадры». (16+)
08.45, 14.25, 19.20 «Архитектурные сюжеты». (16+)
09.00, 23.00 «Дом-2». (16+)
12.00 Т/с «Сашатаня». (16+)
14.20, 19.25 «Будь умнее». (16+)
14.30 Т/с «Интерны». (16+)
19.30 Т/с «Улица». (16+)
20.00 Т/с «Универ». (16+)
21.00 «Шоу «Студия Союз». (16+)
22.00 «Импровизация». (16+)
01.00 Х/ф «Девушка из воды». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром».
08.00 Т/с «Отдел С.С.С.Р.». (16+)
09.00, 23.00 Новости дня.
09.15 Т/с «Отдел С.С.С.Р.». (16+)
12.00, 16.00 Военные новости.
12.05, 16.05 Т/с «Отдел С.С.С.Р.» (16+)
16.25 «Не факт!». (6+)
17.00 Д/ф «Маршалы Сталина. Иван Конев». (12+)
17.50 Д/с «История российского флота». (12+)
19.35 «Легенды кино». (6+)
20.20 «Теория заговора». (12+)
20.45 «Код доступа». (12+)
21.35 «Процесс». (12+)
23.15 «Звезда на «Звезде». (6+)
00.00 Х/ф «30-го уничтожить». (12+)
02.40 Х/ф «Экипаж машины боевой». (6+)

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро».
09.00, 12.00 Новости.
09.10 Контрольная закупка.
09.50 «Жить здорово!». (12+)
10.55 Модный приговор.
12.15 «Время покажет». (16+)
15.00 Новости.
15.30 «Давай поженимся!». (16+)
16.20 «Мужское / Женское». (16+)
17.10 «Время покажет». (16+)
18.00 Вечерние новости.
18.20 «Угадай мелодию».
18.50 «Человек и закон». (16+)
19.55 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время».
21.30 «Голос». (12+)
23.30 «Вечерний Ургант». (16+)
00.25 «Городские пижоны». «Лукино Висконти». (16+)
01.30 Х/ф «Побег из Вегаса». (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, 17.40, 20.45 «Вести Оренбуржья».
12.00 «Судьба человека». (12+)
13.00, 19.00 «60 Минут». (12+)
14.55 Т/с «Тайны следствия». (12+)
18.00 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
21.00 Т/с «Запретная любовь». (12+)
00.55 Х/ф «Тили-тили тесто». (12+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.15 Новости культуры.
06.35 Пряничный домик.
07.05 Легенды мирового кино.
07.35 Путешествия натуралиста.
08.05 «Правила жизни».
08.35 Х/ф «Аббатство Даунтон».
09.25 Д/ф «Мировые сокровища».
09.40 Главная роль.
10.15 «Наблюдатель».
11.10 XX век. «Праздничный концерт ко Дню милиции».
12.15 Д/ф «О чем молчат храмы...».
12.55 «Энигма. Владимир Федосеев».
13.35 Д/с «Неистовые модернисты». (16+)
14.30 Д/ф «Солнце и Земля. Вспышка».
15.10 Д. Шостакович. Концерт №2 для виолончели с оркестром.
15.55 Д/ф «Завтра не умрет никогда».
16.25 Письма из провинции.
16.55 Гении и злодеи. Владимир Дуров.
17.20 Большая опера - 2017.
19.45 Главная роль.
20.05 Кто мы? «1917: Переворот? Революция? Смута?».
20.35 Линия жизни.
21.30 Х/ф «Мари-Октябрь».
23.30 «2 Верник 2».
00.15 Д/ф «Иегуди Менухин. Скрипач столетия».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 15.30, 17.00, 19.00, 20.30, 23.30, 01.05 «Новости». (12+)
06.15, 07.40, 08.30, 13.45, 00.55 «Оренбургский топ-экспресс». (12+)
06.25 Д/ф «Марш тысячи самураев». (0+)
07.20 М/с «Юху и его друзья». (0+)
07.50, 12.00, 15.50, 18.20, 21.20 «Видеоблокнот». (12+)
08.20 «Зеленый рынок». (12+)
08.40, 12.10 Т/с «От любви до кохання». (12+)
13.00 «Обратная связь». (12+)
13.55 Д/ф «Расцвет великих империй». (12+)
15.00 «Просто красиво». (12+)
15.15 «Моя квартира». (12+)
16.00, 17.20 Т/с «Повороты судьбы». (16+)
18.40 «Таланты и поклонники». (12+)
19.40 «Защита здесь». (12+)
19.50 «Хэштег». (16+)
20.00, 22.55 «Погода на неделю». (0+)
20.05 «На родной земле». (12+)
21.10 «Кино». (12+)
21.30, 23.00, 00.05 Х/ф «Жестокий романс». (12+)
01.45 Т/с «Повороты судьбы». (16+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00, 09.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!». (16+)
07.32, 08.00, 08.30, 12.28, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости». (16+)
12.00 «Круглый стол». (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Засекреченные списки. 7 лет испытаний. Великое затмение: отсчет начался». (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 «Там вам не тут». (16+)
21.00 «Русское оружие будущего: на море, на суше, в воздухе». (16+)
23.30 Х/ф «В изгнании». (16+)
01.20 Х/ф «Остин Пауэрс: Голдмембер». (16+)

НТВ

05.00, 06.05 Т/с «Адвокат». (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 «Лесник». (16+)
13.25 Обзор. ЧП.
14.00 «Место встречи».
16.30 «ЧП. Расследование». (16+)
17.00 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
19.40 «Жди меня». (12+)
20.40 Х/ф «Паутина». (16+)
23.45 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
00.20 «Революция Live». (12+)

СТС

06.00 М/с «Смешарики». (0+)
06.40 М/с «Новаторы». (6+)
07.00, 07.40 М/с «Шоу мистера Пибоди и Шермана». (0+)
07.25 М/с «Три кота». (0+)
08.05 М/с «Драконы. Гонки по краю». (6+)
09.00, 19.30 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
10.15 Х/ф «Голодные игры. Сойка-пересмешница. Часть I». (12+)
12.30 Т/с «Два отца и два сына». (16+)
13.30 Т/с «Восьмидесятые». (12+)
15.00 Т/с «Кухня». (12+)
18.00 Т/с «Ивановы-Ивановы». (16+)
21.00 Х/ф «Железный человек-2». (12+)
23.25 Х/ф «Зеленый шершень». (12+)
01.40 Х/ф «Советник». (16+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 15 минут». (16+)
07.00, 18.00, 18.50 Видеоблокнот. (12+)
07.10 Новости. (12+)
07.30 «6 кадров». (16+)
08.05 «По делам несовершеннолетних». (16+)
11.05 «Давай разведемся!». (16+)
14.05 «Тест на отцовство». (16+)
16.05 «Понять. Простить». (16+)
17.05, 18.05, 19.00 Т/с «Женский доктор - 2». (16+)
18.10 «Обратная связь». (12+)
20.50 Х/ф «Напарницы». (16+)
22.50 «Свадебный размер». (16+)
23.50 «Поехали». (12+)
00.05 «6 кадров». (16+)

МАТЧ

08.30 Д/с «Вся правда про...». (12+)
09.00, 09.25, 10.55, 13.00, 20.25, 23.55 Новости.
09.05 «Бешеная Сушка». (12+)
09.30, 13.05, 20.35, 02.30 Все на Матч!
11.00 Футбол. Чемпионат мира - 2018. Отборочный турнир. (0+)
13.25 Хоккей. Молодежные сборные. Суперсерия Россия - Канада. (0+)
15.55 Футбол. Чемпионат Европы-2019. Молодежные сборные. Отборочный турнир.
17.55 Хоккей. Евротур. Кубок Карьяла.
21.10 Все на футбол! Афиша. (12+)
21.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины.
00.00 Смешанные единоборства.

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.00 Х/ф «Моя любимая свекровь-2». (12+)
11.30, 14.30, 22.00 События.
11.50 Т/с «Чисто английское убийство». (12+)
13.35 «Мой герой. Станислав Дужников». (12+)
14.50 Город новостей.
15.05 Петровка, 38. (16+)
15.25 Т/с «Каменская». «Смерть и немного любви». (16+)
17.35 Х/ф «Каждому свое». (12+)
19.30 «В центре событий». (16+)
20.40 «Красный проект». (16+)
22.30 «Жена. История любви». (16+)
00.00 Х/ф «Ребенок к ноябрю». (12+)
01.55 Т/с «Мисс Марпл Агаты Кристи». (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00 «Известия».
05.10 Х/ф «Сердца трех». (12+)
09.25, 13.25 Т/с «Охотники за бриллиантами». (16+)
16.50 Т/с «След». (16+)
00.50 Т/с «Детективы». (16+)

ТНТ

07.00, 19.00 «Кадры». (16+)
07.10 «Область.56». (16+)
07.20, 08.05, 06.00 «Маленькие истории большой степи». (16+)
07.35, 08.50, 14.15, 19.15 «Оренбург.Ru». (16+)
07.40 «Наше время». (16+)
08.20 «Это мое дело». (16+)
08.35 «Под колпаком». (16+)
08.45, 14.25, 19.20 «Архитектурные сюжеты». (16+)
09.00, 23.00 «Дом-2». (16+)
12.00 Т/с «Сашатаня». (16+)
14.00 «В активном поиске». (16+)
14.20, 19.25 «Будь умнее». (16+)
14.30 «Комеди Клаб». (16+)
20.00 «Comedy Woman». (16+)
21.00 «Комеди Клаб». (16+)
22.00 «Открытый микрофон». (16+)
01.00 «Такое кино!». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Теория заговора». (12+)
06.50 Х/ф «Тихое следствие». (16+)
08.15 Х/ф «Зеленый фургон». (12+)
09.00, 23.00 Новости дня.
09.15 Х/ф «Зеленый фургон». (12+)
11.35 Х/ф «Сыщик». (6+)
12.00, 16.00 Военные новости.
12.05 Х/ф «Сыщик». (6+)
14.35, 16.05 Х/ф «Наградить (посмертно)». (12+)
16.25 Х/ф «По данным уголовного розыска...».
18.15 Д/с «Невидимый фронт». (12+)
18.40, 23.15 Т/с «Профессия - следователь». (12+)
01.35 Х/ф «Разорванный круг». (12+)

ТВ-суббота 11 ноября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.45 Х/ф «Мама Люба». (12+)
06.00, 10.00 Новости.
06.10 Х/ф «Мама Люба». (12+)
08.00 «Играй, гармонь любимая!».
08.45 «Смешарики. Новые приключения».
09.00 Умницы и умники. (12+)
09.45 «Слово пастыря».
10.15 «Летучий отряд».
11.00 «Жизнь Льва Троцкого. Враг номер один». (12+)
12.00, 15.00 Новости.
12.15 «Идеальный ремонт».
13.20, 15.20 Х/ф «Статский советник». (16+)
16.15 «Кто хочет стать миллионером?».
17.50 Футбол. Сборная России - сборная Аргентины. Товарищеский матч.
20.00 «Сегодня вечером». (16+)
21.00 «Время».
21.15 «Сегодня вечером». (16+)
23.05 «Прожекторперисхилтон». (16+)
23.40 «Короли фанеры». (16+)
00.30 Х/ф «Большие глаза». (16+)

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

04.40 Т/с «Срочно в номер!». (12+)
06.35 Мульт утро.
07.10 «Живые истории».
08.00, 11.20 «Вести Оренбуржья».
08.20 Россия. Местное время. (12+)
09.20 «Сто к одному»..
10.10 «Пятеро на одного».
11.00, 14.00 Вести.
11.40 «Юмор! Юмор! Юмор!!!». (16+)
14.20 Х/ф «Третья попытка». (12+)
16.15 Х/ф «Разбитые сердца». (12+)
20.00 Вести в субботу.
21.00 Х/ф «Ночь после выпуска». (16+)
00.55 Х/ф «Каминный гость». (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 библейский сюжет.
07.05 Х/ф «Депутат Балтики».
08.40 М/ф.
09.15 Пятое измерение.
09.45 «Обыкновенный концерт».
10.15 Х/ф «Последний визит».
11.30 Власть факта.
12.10 Д/ф «Утреннее сияние».
13.05 Х/ф «Похититель персиков».
14.35 История искусства.
15.30 Искатели.
16.15 Гении и злодеи.
16.45 Д/ф «Мэрилин Монро и Артур Миллер».
17.30 Х/ф «Алешкина любовь».
19.00 Большая опера - 2017.
21.00 «Агора».
22.00 Х/ф «Мой папа Барышников».
23.40 Мэйсео Паркер на джазовом фестивале во Вьенне.
00.40 Д/ф «Утреннее сияние».
01.35 Искатели.

ОРТ ПЛАНЕТА

06.05 Х/ф «Мисс Медоуз». (16+)
07.40, 11.05, 13.00, 16.35, 21.55 «Оренбургский топ-экспресс». (12+)
07.50 Х/ф «Макаров». (12+)
09.40, 13.10, 16.25, 18.40 «Видеоблокнот». (12+)
09.50 «Кино». (12+)
10.00, 19.00, 00.00 «Акценты». (12+)
10.40, 12.05, 14.25, 16.20, 18.35, 22.55 «Погода на неделю». (0+)
10.45 «Таланты и поклонники». (12+)
11.15, 12.10, 13.20 Х/ф «Боцман Чайка». (12+)
14.15 «Зеленый рынок». (12+)
14.30 Х/ф «Боцман Чайка». (12+)
15.20 Д/ф «Наказание. Русская тюрьма». (16+)
16.45 Т/с «Тульский - Токарев». (16+)
18.50 «Хэштег». (16+)
19.35 «Туристический рецепт. Экодесант». (12+)
19.50 «Поехали». (12+)
20.00 Т/с «Тульский - Токарев». (16+)
21.40 «Моя квартира». (12+)
22.05, 23.00 Т/с «Тульский - Токарев». (16+)
23.50 «Просто красиво». (12+)
00.35 Х/ф «Тысячелетний журавль». (16+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.20 Х/ф «Артур». (16+)
08.10, 12.10, 19.10, 23.50 «Погода в Оренбурге». (12+)
08.20 М/ф «Алеша Попович и Тугарин Змей». (6+)
09.55 «Минтранс». (16+)
10.40 «Самая полезная программа». (16+)
11.40 «Ремонт по-честному». (16+)
12.30 «Военная тайна». (16+)
16.30 «Новости». (16+)
16.35 «Военная тайна». (16+)
17.00 «Территория заблуждений». (16+)
19.00 «Засекреченные списки. Завтра война? 7 провокаций, которые взорвут мир». (16+)
21.00 «Только у нас...». Концерт М. Задорнова. (16+)
22.50 Т/с «На безымянной высоте». (16+)
02.50 «Территория заблуждений». (16+)

НТВ

05.00 «ЧП. Расследование». (16+)
05.35 «Звезды сошлись». (16+)
07.25 Смотр. (0+)
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня.
08.20 «Новый дом». (0+)
08.50 «Пора в отпуск». (16+)
09.30 «Готовим с Алексеем Зиминым». (0+)
10.20 Главная дорога. (16+)
11.00 «Еда живая и мертвая». (12+)
12.00 Квартирный вопрос. (0+)
13.05 «НашПотребНадзор». (16+)
14.10 «Поедем, поедим!». (0+)
15.05 Своя игра. (0+)
16.20 «Однажды...». (16+)
17.00 «Секрет на миллион». (16+)
19.00 «Центральное телевидение».
20.00 «Ты супер! Танцы». (6+)
22.45 «Международная пилорама». (16+)
23.45 «Квартирник НТВ у Маргулиса». (16+)
00.55 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
01.55 «Таинственная Россия». (16+)
02.50 «Поедем, поедим!». (0+)

СТС

06.00 М/с «Новаторы». (6+)
06.15 М/с «Шоу мистера Пибоди и Шермана». (0+)
06.40 М/с «Алиса знает, что делать!». (6+)
07.10 М/с «Смешарики». (0+)
07.20 М/с «Драконы. Гонки по краю». (6+)
07.45 М/с «Три кота». (0+)
08.05 М/с «Приключения Кота в сапогах». (6+)
09.00 «Уральские пельмени». (16+)
09.30 «Просто кухня». (12+)
10.30 «Успеть за 24 часа». (16+)
11.25 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
12.00 Х/ф «Железный человек-2». (12+)
14.25 М/ф «Мадагаскар». (6+)
16.00 М/ф.
17.40 М/ф «Мадагаскар-2». (6+)
19.20 М/ф «Мадагаскар-3». (0+)
21.00 Х/ф «Пираты Карибского моря. На краю света». (12+)
00.20 Х/ф «Законы привлекательности». (16+)
02.00 Х/ф «Резидент». (18+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 15 минут». (16+)
07.30 «6 кадров». (16+)
07.45 «Доброе утро, Оренбург!». (16+)
08.25 «Под колпаком». (16+)
08.35, 09.55 «Телетекст. Биржа труда». (16+)
08.45 «Маленькие истории большой степи». (16+)
09.00 «Кадры». (16+)
09.15 «Музыкальная версия». (16+)
09.20 «Включайся». (6+)
09.35 «Почемучка». (6+)
09.45 «Оренбург.Ru». (16+)
10.05 Х/ф «Любовь Надежды». (16+)
13.55 Х/ф «Две жены». (16+)
17.45 «Легкие рецепты». (16+)
18.00, 18.50, 23.15 Видеоблокнот. (12+)
18.10 «Зеленый рынок». (12+)
18.20 «Медицинские новости». (12+)
18.35 «Просто красиво». (12+)
19.00 Х/ф «Темные воды». (16+)
22.40 «Акценты». (12+)
23.25 «Поехали». (12+)
23.40 «6 кадров». (16+)
00.30 Х/ф «Вкус убийства». (16+)
04.15 Х/ф «Воскресный папа». (16+)

МАТЧ

08.30 Смешанные единоборства.
09.00 Д/с «Вся правда про...». (12+)
09.30 Все на Матч! События недели. (12+)
10.00 Самбо. Чемпионат мира. (12+)
10.30 Футбол. Чемпионат мира - 2018. Отборочный турнир. Швеция – Италия. (0+)
12.30 «Бешеная Сушка». (12+)
13.00, 15.40, 18.55, 22.00 Новости.
13.10 Футбол. Товарищеский матч. Англия - Германия. (0+)
15.10 «Автоинспекция». (12+)
15.50 Все на хоккей!
16.25 Хоккей. Евротур. Кубок Карьяла. Россия - Швейцария.
19.00, 22.10, 02.40 Все на Матч!
19.20 Конькобежный спорт. Кубок мира.
19.55 Д/ф «Новый поток». (16+)
20.55 Формула-1. Гран-при Бразилии.
23.10 Д/ф «Полет над мечтой». (12+)
00.10 Все на футбол!
00.40 Футбол. Чемпионат мира - 2018.
03.10 Конькобежный спорт. Кубок мира. (0+)
03.55 Шорт-трек. Кубок мира. (0+)
04.35 Д/ф «Бойцовский храм». (16+)

ТВЦ

05.25 Марш-бросок (12+)
05.50 АБВГДейка.
06.20 Х/ф «Вечное свидание». (12+)
08.20 Православная энциклопедия (6+)
08.50 Х/ф «Финист Ясный Сокол».
10.10 Х/ф «Золотая мина».
11.30, 14.30, 23.40 События.
11.45 Х/ф «Золотая мина».
13.05, 14.45 Х/ф «Крылья». (12+)
17.00 Х/ф «Миллионерша». (12+)
21.00 «Постскриптум».
22.10 «Право знать!». (16+)
23.55 «Право голоса». (16+)
03.05 «90-е. Кремлевские жены». (16+)
03.55 Д/ф «Разлученные властью». (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.35 М/ф. (0+)
09.00 «Известия».
09.15 Т/с «След». (16+)
00.00 «Известия. Главное».
00.55 Х/ф «Благословите женщину». (12+)

ТНТ

07.00, 19.00 «Кадры». (16+)
07.10, 08.55 «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, 06.00 «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, 19.25 «Будь умнее». (16+)
09.00 «Агенты 003». (16+)
09.30, 23.30 «Дом-2». (16+)
11.30 «Школа ремонта». (12+)
12.30 «Битва экстрасенсов». (16+)
14.00 Т/с «Универ». (16+)
16.15 Х/ф «Гарри Поттер и узник Азкабана». (12+)
19.30 «Экстрасенсы ведут расследование». (16+)
20.00 «Битва экстрасенсов». (16+)
21.30 «Танцы». (16+)
01.30 Х/ф «Призраки бывших подружек». (16+)

ЗВЕЗДА

05.35 Х/ф «Ослиная шкура».
07.15 Х/ф «Зайчик».
09.00, 13.00, 18.00 Новости дня.
09.15 «Легенды цирка с Эдгардом Запашным». (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 «Теория заговора». (12+)
13.15 «Легенды спорта». (6+)
13.50, 18.25 Т/с «Военная разведка. Западный фронт». (16+)
18.10 «Задело!».
23.05 «Десять фотографий». (6+)
23.55 Д/ф «Александр Шилов. Они сражались за Родину». (12+)
00.45 Х/ф «Тайная прогулка». (12+)

За возможные изменения в программе редакция ответственности не несет.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.40 Т/с «Мама Люба». (12+)
06.00, 10.00 Новости.
06.10 «Мама Люба». (12+)
07.50 «Смешарики. Пин-код».
08.00 «Часовой». (12+)
08.35 «Здоровье». (16+)
09.40 «Непутевые заметки». (12+)
10.15 «Честное слово».
11.00 «Моя мама готовит лучше!».
12.00 Новости.
12.15 «Теория заговора». (16+)
13.15 Х/ф «Белые росы». (12+)
15.00 «День сотрудника органов внутренних дел».
17.30 «Я могу!».
19.30 «Лучше всех!».
21.00 Воскресное «Время».
22.30 «КВН». (16+)
00.40 Х/ф «Дракула». (16+)

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

04.50 Т/с «Срочно в номер!». (12+)
06.45 «Сам себе режиссер».
07.35 «Смехопанорама».
08.05 Утренняя почта.
08.45 «Вести Оренбуржья».
09.25 «Сто к одному».
10.10 «Когда все дома».
11.00 Вести.
11.20 «Смеяться разрешается».
13.05 Х/ф «Сломанные судьбы». (12+)
16.40 «Стена». (12+)
18.00 «Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя Птица».
20.00 Вести недели.
22.00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
00.00 «Дежурный по стране».
01.00 Т/ф «Следствие ведут ЗнаТоКи».
02.55 «Смехопанорама».

КУЛЬТУРА

06.30 Святыни христианского мира.
07.05 Х/ф «Остров сокровищ».
08.40 М/ф.
09.35 Academia.
10.05 «Обыкновенный концерт».
10.35 Х/ф «Алешкина любовь».
12.00 «Что делать?».
12.50 Диалоги о животных.
13.30 Д/ф «Иегуди Менухин. Скрипач столетия».
15.30 «Пешком...».
16.00 «Гений».
16.35 Д/ф «Воображаемые пиры».
17.35 Х/ф «Американская дочь».
19.10 Д/ф «Мировые сокровища».
19.30 Новости культуры.
20.10 «Романтика романса».
21.05 «Белая студия».
21.45 Закрытие фестиваля «Биеннале театрального искусства».
23.10 Д/ф «Одна шпионка и две бомбы».
00.05 Х/ф «Последний визит».
01.20 Д/ф «Любовь в искусстве».
02.05 М/ф.

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 Д/ф «Расцвет великих империй». (12+)
07.00, 08.55, 14.25, 16.35, 21.50 «Оренбургский топ-экспресс». (12+)
07.10 Х/ф «Инди». (16+)
09.05 «Защита здесь». (12+)
09.15 «Бизнес-класс». (12+)
09.50, 12.35, 16.25, 18.35 «Видеоблокнот». (12+)
10.00 «Итоги недели». (12+)
10.50, 12.45, 14.20, 17.35, 20.55, 23.00 «Погода на неделю». (0+)
10.55 «Поехали». (12+)
11.05 «Хэштег». (16+)
11.15, 12.50 Х/ф «Жестокий романс». (12+)
14.05 «Моя квартира». (12+)
14.35 Х/ф «Айболит-66». (0+)
16.15 «Просто красиво». (12+)
16.45, 17.40 Т/с «Тульский - Токарев». (16+)
18.45 «Воскресение». (12+)
19.00, 00.00 «Итоги недели». (12+)
19.55 «Кино». (12+)
20.05, 21.00 Т/с «Тульский - Токарев». (16+)
22.00 «Зеленый рынок». (12+)
22.10, 23.05 Т/с «Тульский - Токарев». (16+)
00.55 Х/ф «Мисс Медоуз». (16+)

ОРЕН-ТВ

05.00 Т/с «На безымянной высоте». (16+)
08.15, 12.10, 19.10, 23.50 «Погода в Оренбурге». (12+)
08.30 Х/ф «Поединок». (16+)
10.10 Т/с «Джокер». (16+)
17.40 Х/ф «Джокер. Возмездие». (16+)
19.30 Т/с «Джокер. Операция «Капкан». (16+)
23.00 «Добров в эфире». (16+)
00.00 «Соль». (16+)
01.40 Т/с «Готэм». (16+)

НТВ

05.00 Х/ф «За спичками». (12+)
07.00 «Центральное телевидение». (16+)
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня.
08.20 Их нравы. (0+)
08.40 «Устами младенца». (0+)
09.25 Едим дома. (0+)
10.20 «Первая передача». (16+)
11.05 «Чудо техники». (12+)
12.00 «Дачный ответ». (0+)
13.05 «Малая Земля». (16+)
14.00 «У нас выигрывают!». (12+)
15.05 Своя игра. (0+)
16.20 Следствие вели... (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели».
20.10 Ты не поверишь! (16+)
21.10 «Звезды сошлись». (16+)
23.00 Т/с «Бесстыдники». (18+)
01.00 Х/ф «Муха». (16+)

СТС

06.00 М/с «Алиса знает, что делать!». (6+)
06.35 М/с «Смешарики». (0+)
07.00 М/с «Приключения Кота в сапогах». (6+)
07.50 М/с «Три кота». (0+)
08.00 М/с «Приключения Кота в сапогах». (6+)
09.30 М/ф.
10.15 М/ф «Мадагаскар». (6+)
11.50 М/ф «Мадагаскар-2». (6+)
13.25 М/ф «Мадагаскар-3». (0+)
15.10 Х/ф «Пираты Карибского моря. На краю света». (12+)
18.25 Х/ф «Пираты Карибского моря. На странных берегах». (12+)
21.00 «Успех». (16+)
22.55 Х/ф «Джунгли». (6+)
00.30 Х/ф «Сердцеедки». (16+)
02.50 Х/ф «Зеленый шершень». (12+)
05.00 «Осторожно: дети!». (16+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 15 минут». (16+)
07.00 «Акценты». (12+)
07.35, 12.55, 17.00 Видеоблокнот. (12+)
07.50 «Винтовая лестница». (0+)
08.00 «6 кадров». (16+)
09.20 Х/ф «Как выйти замуж за миллионера». (16+)
13.05 Х/ф «Выйти замуж за генерала». (16+)
16.45 «Поехали». (12+)
17.10 «Итоги недели». (12+)
18.00, 22.30 «Телетекст. Биржа труда». (16+)
18.10 «Музыкальная версия». (16+)
18.20 «Почемучка». (6+)
18.30 «Преступление века». (16+)
18.45 «Кадры». (16+)
18.55, 23.25 «Оренбург.Ru». (16+)
19.00 Х/ф «Иллюзия счастья». (16+)
20.00, 23.30 «Наше время». (16+)
20.30 Х/ф «Иллюзия счастья». (16+)
22.40 «Человеческий фактор». (12+)
22.55 «Воскресение». (16+)
23.10 «Под колпаком». (16+)
00.00 «6 кадров». (16+)

МАТЧ

08.30 Смешанные единоборства.
10.30 Все на Матч! (12+)
11.00 Д/с «Вся правда про...». (12+)
11.30 Самбо. Чемпионат мира. (12+)
12.00, 15.40, 18.55, 23.05, 23.45 Новости.
12.10 «Бешеная Сушка». (12+)
12.40 Футбол. Товарищеский матч. Россия - Аргентина. (0+)
14.40 «Команда на прокачку». (12+)
15.45 Все на хоккей!
16.25 Хоккей. Евротур. Кубок Карьяла. Россия - Чехия.
19.00, 23.50, 02.40 Все на Матч!
20.00 «Россия - Аргентина. Live». (12+)
20.30, 05.40 «Десятка!». (16+)
20.50 Формула-1. Гран-при Бразилии.
23.15 Конькобежный спорт. Кубок мира. (0+)
00.40 Футбол. Чемпионат мира - 2018. Отборочный турнир. Греция - Хорватия.

ТВЦ

05.55 Х/ф «Жизнь и удивительные приключения Робинзона Крузо».
07.45 «Фактор жизни». (12+)
08.15 Х/ф «Каждому свое». (12+)
10.15 «Барышня и кулинар». (12+)
10.45, 11.45 Х/ф «Сумка инкассатора». (12+)
11.30 События.
12.55 Праздничный концерт к Дню сотрудника ОВД. (12+)
14.30 Московская неделя.
15.00 «90-е. Голые Золушки». (16+)
15.55 «90-е. Лонго против Грабового». (16+)
16.40 «Прощание. Нонна Мордюкова». (16+)
17.35 Х/ф «Уроки счастья». (12+)
21.20 Х/ф «Возвращение». (16+)
23.05 Х/ф «Беглецы». (16+)
01.00 Петровка, 38. (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.25 М/ф.
08.35 «День ангела». (0+)
09.00 «Известия. Главное».
10.00 «Истории из будущего». (0+)
10.50 Т/с «Лютый». (16+)
18.05 Т/с «Кремень». (16+)
22.00 Т/с «Кремень. Освобождение». (16+)
02.05 Т/с «Охотники за бриллиантами». (16+)

ТНТ

07.00 «Под колпаком». (16+)
07.10 «В активном поиске». (16+)
07.20 «Это мое дело». (16+)
07.30, 08.55 «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, 19.25 «Будь умнее». (16+)
09.00 «Дом-2». (16+)
11.00 «Перезагрузка». (16+)
12.00 Т/с «Улица». (16+)
13.30 Х/ф «Гарри Поттер и узник Азкабана». (12+)
16.15 Х/ф «Гарри Поттер и орден Феникса». (16+)
19.30 «Комеди Клаб». (16+)
21.00 «Однажды в России». (16+)
22.00 «Stand up». (16+)
23.00 «Дом-2». (16+)
01.00 Х/ф «Ромео + Джульетта». (12+)

ЗВЕЗДА

06.00 Х/ф «Тайна железной двери».
07.30 Х/ф «По данным уголовного розыска...».
09.00 Новости недели.
09.25 Служу России!
09.55 «Военная приемка». (6+)
10.45 «Политический детектив». (12+)
11.10 «Код доступа». (12+)
12.05 «Специальный репортаж». (12+)
12.25 «Теория заговора». (12+)
13.00 Новости дня.
13.15 Д/с «Битва оружейников. Пистолеты-пулеметы». (12+)
14.00 Т/с «Операция «Горгона». (16+)
18.00 Новости. Главное.
18.45 Д/с «Легенды советского сыска. Годы войны». (16+)
22.00 «Прогнозы». (12+)
22.45 «Фетисов». (12+)
23.35 Х/ф «Без видимых причин». (6+)
01.15 Х/ф «Тихое следствие». (16+)

Владимир Семенович **Знахарь**

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

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

Приходите танцевать!

Управление по культуре и искусству администрации города Оренбурга информирует, что в ДК «Молодежный» каждое второе и четвертое воскресение месяца будут проводиться вечера танцев для пенсионеров.

Время проведения мероприятия с 17.00 до 19.00. Вход свободный.

ДК «Молодежный» располагается по адресу: пр. Дзержинского, 10.

Телефон рекламной службы
77-68-42

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Наталья Смирнова: «ЛЮБОВЬ К КНИГАМ - ПО НАСЛЕДСТВУ»

- Я обожаю читать. У меня огромнейшая библиотека, которой очень дорожу. Дочь свою с малых лет приучала к чтению. И ее мечтой стало получение профессии библиотекаря. Она ездила поступать в Омск, но не прошла по баллам. Окончила Оренбургское культпросветучилище по специальности «библиотечное дело», а после года работы в Домбаровке продолжила образование в Челябинске, на библиотечном факультете института культуры. Там и жить осталась. Более 25 лет она заведует секретной библиотекой Министерства внутренних дел РФ в Челябинске. Еще одно увлечение дочери, которое было воспитано в детстве, - любовь к путешествиям. Во времена СССР дочка много ездила по стране, была в Венгрии и позже продолжила традицию проводить отпуск в разных уголках страны. Она даже на Эльбрус поднималась. А вообще дочка у нас одна, и мы все время посвящали ей. Лена долго, лет до 12, боялась оставаться дома в одиночестве, и мы с мужем отказывались от походов в кино ради дочери. Лена росла очень заботливой, доброй, нежной, вежливой, тактичной. И остается такой сейчас.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ АДАПТАЦИЮ В ДЕТСКОМ САДУ?

Не ждите, что адаптация в детском саду будет легкой. Ведь это приспособление к новому месту и образу жизни, привыкание к окружающим людям. Для каждого ребенка это стресс, и только от родителей зависит, насколько быстро она пройдет.

Почему так нелегко ребенку привыкать к садику? Первое, это, конечно, отрыв от мамы, второе - новая обстановка и правила в ней. Много детей, незнакомых ребенку. Замечено, что мальчики в 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девчонки.

В разном возрасте привыкание к детсаду протекает по-разному.

От 1,5 до 3 лет. Сейчас малыш меньше боится чужих людей, привязанность к матери не сопровождается обостренной зависимостью от нее.

От трех лет. Как считают многие психологи, это самый оптимальный возраст для похода в сад, так как ребенок самостоятельно уже может одеваться, объяснять воспитателю, чего он хочет, а дома рассказывать родителям о том, что происходило в саду. Трехлетние дети отличаются адаптационными возможностями от двух- и четырехлеток, дети в этот период способны слышать, что им говорит воспитатель.

ПОДГОТОВКА

Просто спросить ребенка: хочешь ли ты в детсад, и взамен получить положительный ответ - мало. Нужно начинать подготовку за 1 месяц до поступления в детсадик.

Адаптация прошла успешно, если ребенок с аппетитом ест, быстро засыпает и просыпается в хорошем настроении, играет самостоятельно или со сверстниками.

1. Режим. Придите в детсад заранее и посмотрите, какой режим там расписан. Плавно подводите ребенка к нему, так будет гораздо легче, ведь капризы малыша могут зависеть и от того, что он просто хочет спать, а садик вовсе ни при чем.

2. Питание. На подготовительном этапе уделите внимание и питанию ребенка, постарайтесь, чтобы рацион был схож с питанием в детском саду. Приучите есть овощи, творог и т. д.

3. Сон. Все дети засыпают по-разному, кто-то просто спокойно ляжет и уже спит, кому-то сказку почитать, а кому-то просто дать любимую игрушку. Если ребенок наотрез отказывается спать днем, то попробуйте сделать так, чтобы просто спокойно полежал, лучше, если он будет в комнате один. Самое важное на этом этапе, чтобы ребенок постепенно усвоил сам факт, что после обеда наступает тихий час и что в это время нужно оставаться в кровати и вести себя тихо.

4. Одежда. Приучите ребенка к элементарным навыкам самообслуживания. Желательно, чтобы одежда малыша была максимально удобна и по размеру. Обувь лучше покупать на липучках или молнии. Ребенок, умеющий раздеваться и одеваться в детском саду, не будет чувствовать себя беспомощным, что положительно скажется на его самочувствии.

ГЛАВНЫЕ ОШИБКИ

• **НЕ пугайте детским садом!** «Если не будешь хорошо себя вести, мы не заберем тебя из сада», «Я тебя отдам навсегда туда».

• **НЕ наказывайте своего малыша за излишнюю плаксивость** в первые дни, недели в детском саду. Поговорите о его друзьях там, о количестве игрушек, и какой он у вас молодец, или просто смените тему беседы с ребенком.

• **НЕ говорите при ребенке плохо о воспитателях**, не обсуждайте при нем поступки педагога.

• **НЕ обманывайте ребенка**, не стоит говорить, что придете быстро за ним, если это не так.

ТЕСТ

ЧАСТО ЛИ РЕБЕНОК ЛЖЕТ?

Как часто ваше чадо прибегает к обману? Ответить на этот вопрос поможет тест. Он содержит восемь вопросов, на которые предлагается ответить «да», либо «нет».

• Как вы считаете, часто ли ваш ребенок вас обманывает?
• Ребенок не признается сам, если в школе он получил плохую отметку.
• Прячет ли дневник?
• Часто ли выдумывает разные небылицы, чтобы привлечь внимание или избежать наказания?
• Часто ли притворяется больным, пытаясь избежать неприятного занятия (контрольная в школе, уборка и т. п.)?
• Вы не уверены, что ребенок тратит выделенные ему деньги по назначению (на завтрак в школе, проезд и т. п.).
• Сваливает ли свою вину обычно на других (на брата/сестру, сверстников и т. п.)?
• Ребенок обычно не выполняет данные вам обещания.

ИТОГИ

Подсчитайте баллы: за каждый ответ «да» - 1, за ответ «нет» - 0.
Обратите внимание на уровень частоты прибегания к обману:
6-8 баллов - ребенок обманывает очень часто;
5-3 балла - средняя частота,
2-0 - обманывает редко.

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

СЛАБОСТИ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

Вами легко манипулировать, если окружающие догадываются, на какую точку давить. А вы знаете ваше самое слабое звено?

• **ОВЕН (21 марта - 20 апреля)**
Вы капризны. Вспыльчивость идет рука об руку с частыми переменами настроения и требованиями «принести то, не знаю, что». Вы изводите близких претензиями, что они мало вас любят и не исполняют ваши просьбы. Когда они хотят вам досадить, то намеренно поступают прямо противоположным образом, чем вы просили.

• **ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая)**
Вы боитесь одиночества. Проблема усугубляется тем, что вы с трудом доверяете людям. Поэтому можете неделями и месяцами мучиться и не подпускать к себе понравившегося мужчину, потому что он похож на потенциального предателя. Ослабьте систему защиты. И не показывайте свой страх потерять отношения, иначе в случае конфликтов мужчина будет вам объявлять, что уходит.

• **БЛИЗНЕЦЫ (21 мая - 21 июня)**
Вы создаете впечатление независимого человека, но при этом тяжело переносите чужое неодобрение. Вы легко делитесь своей точкой зрения, а потом часами размышляете над тем, как к вашим словам отнесся собеседник. Вас задевает критика, и вы подолгу не можете прийти в себя после неприятного разговора. Вы избегаете обсуждения спорных вопросов, и, как результат, вами пользуются.

• **РАК (22 июня - 22 июля)**
Все должно быть под контролем: поведение членов семьи, расписание общественного транспорта, погода. А они, о ужас, не хотят вам подчиняться. Любые сбои в графике вызывают у вас панику. Своей бурной реакцией вы нагоняете страх на членов семьи и коллег, из-за чего они начинают вам лгать.

• **ЛЕВ (23 июля - 22 августа)**
Вы сомневаетесь в себе и прикрываетесь самовлюбленностью и эгоизмом. Стоит людям однажды понять, что вы недооцениваете себя, как они пускают в ход лесть, подкуп, сплетни. Сами того не желая, вы пробуждаете в окружающих худшие качества, а потом страдаете от чужих подлых и низких поступков.

• **ДЕВА (23 августа - 22 сентября)**
У вас развито рентгеновское зрение на чужие недостатки. Вы замечаете в новом знакомом только самое худшее. И, более того, сообщаете человеку все, что о нем думаете. За эту «искренность» дорого платите: не уживаетесь в коллективах и с трудом завязываете отношения. Прекратите критиковать себя - и вы перестанете видеть плохое в других.

• **ВЕСЫ (23 сентября - 22 октября)**
Вы хотите быть идеальной. Обычная стрелка на колготках становится для вас ударом по имиджу. Вы мучаетесь угрызениями совести из-за подозрения, что кого-то подвели или обидели. Стоит кому-то грозно на вас посмотреть, у вас подступает комок к горлу. Расслабьтесь. Вы несовершенны, как и другие люди. И это навсегда.

• **СКОРПИОН (23 октября - 21 ноября)**
Вы не хотите показаться слабой и никогда не рассказываете близким о том, что с вами творится. А еще члены вашей семьи и друзья редко слышат о том, что вы их любите. Они не дарят вам цветы и подарки без повода, потому что не знают об этом желании. Попробуйте не прятаться от окружающих за пуленепробиваемым панцирем.

• **СТРЕЛЕЦ (22 ноября - 21 декабря)**
Вы слишком нуждаетесь во внимании. Если нет успехов, которыми можно похвастаться, вы устроите скандал, чтобы вас все заметили. К тому же вы ввязываетесь в споры по темам, о которых не имеете ни малейшего представления. Тот, кто понял, что вы любите хвастаться, берет вас «на слабо», чтобы выигрышно выглядеть на вашем фоне или решить свои проблемы за ваш счет.

• **КОЗЕРОГ (22 декабря - 19 января)**
Вы уверены: если события складываются хорошо, значит, скоро все будет очень плохо. Из-за этого вы не разрешаете себе радоваться, гоните от себя любовь и не полагаетесь на чужую помощь. Не пестуйте состояние вечной неудовлетворенности. Видя вашу отстраненность, люди уходят от вас тогда, когда вы сильнее всего в них нуждаетесь.

• **ВОДОЛЕЙ (20 января - 18 февраля)**
Вы не умеете правильно рассчитывать время, силы и деньги. Из-за этого вы опаздываете на важные встречи, доводите себя до истощения, берете кредит, который не можете выплатить. А если добавить, что вы тяжело переживаете провалы, то ситуация становится и вовсе печальной. Люди часто бросают вам в лицо, что на вас нельзя положиться, и это расстраивает.

• **РЫБЫ (19 февраля - 20 марта)**
Вы долго тянете с принятием решения. А когда все-таки делаете окончательный выбор, то сразу же испытываете разочарование. А дальше вы начинаете рассказывать всем о том, какая вы неудачница. Жалость к себе отнимает массу сил и не позволяет полностью реализоваться. На вас сваливают множество задач, потому что вы долго выбираете, сказать «да» или «нет».

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Наталья Смирнова: «ЛАВОЧКА ДЛЯ ОБЩЕНИЯ»

- В силу своего возраста и состояния здоровья я мало куда хожу, но на лавочке у своего дома бываю обязательно. Так уж получилось, что эта лавочка стала местом общения соседей. Со всех концов улицы приходят сюда и стар и млад, чтобы поговорить о жизни, обсудить проблемы, вместе порадоваться успехам и удачам. Молодые мамочки приводят детишек, которые играют тут же, у лавочки. Мужчины смеются: «Как зимой сидеть будете? В шубах?» А мы и в шубах согласны. Такое общение заряжает энергией на весь день, дарит теплоту и радость.

ТРЕНИНГ

УСТАЛИ РАБОТАТЬ? ПИШИТЕ!

Многие под конец дня чувствуют себя опустошенными и вымотанными. Устают и болят глаза, шея, плечи и голова, мозг перегружен… Есть очень простой способ прогнать усталость и почувствовать себя лучше. Понадобится лишь ручка и блокнот.

Перенося на бумагу свои мысли, переживания, ощущения в данный момент, избавляетесь от излишнего беспокойства и тревожности и освобождаете голову от ненужных мыслей.

Если напряжение и тревожные состояния возникают слишком часто, психологи советуют всегда иметь при себе блокнотик и ручку и начинать писать в тот момент, когда чувствуете, что вам становится не по себе.

Итак: возьмите блокнот и начинайте писать, нисколько не задумываясь о смысле написанного. Не нужно стараться выразить и красиво сформулировать свои мысли, просто пишите то, что первым приходит в голову. Если не приходит ничего, можно просто описывать то, что вас окружает и что вы видите в данный момент. Если вас беспокоит боль или недомогания, напишите и об этом, прислушайтесь к своим ощущениям и выплесните их на бумагу. Посвятите этому занятию 5-8 минут.

Как только вы прописали все то, что вас беспокоит на бумаге, ваш мозг освобождается, и вам становится проще концентрироваться на проблеме и выполнять работу дальше.

Сударыня
ОРЕНБУРГСКАЯ
№43 (1 165) 31.10.17

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Наталья Смирнова:

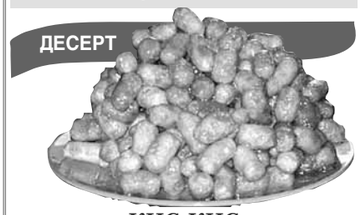
«...И САЛАТ С АНАНАСАМИ»

- Раньше нашим любимым семейным блюдом был пирог «Мишка». Он очень прост в приготовлении и необычайно вкусен.

Замесить тесто из 3 ст муки, 250 г сметаны, 1,5 ст сахара, 0,5 ч л соды и 1 ст л уксуса. Разделить его на 2 части, в одну из которых добавить 1 ст л какао. Испечь четыре коржа - два светлых и два темных. Приготовить крем, взбив 200 г сметаны с 1 ст сахара. Промазать кремом коржи и сложить их в пирог. Сверху залить глазурью. Приготовить ее из 1 ст сахара, 3 ч л какао, 3-4 ст л молока и 30 г сливочного масла, немного поварив на медленном огне.

Сейчас на все праздники готовлю салат с ананасами. Для него потребуется 300 г сыра, банка консервированных ананасов, 1-2 зубчика чеснока и майонез. Сыр натереть, добавить мелко порезанные ананасы и пропущенный через пресс чеснок. Заправить майонезом.

ДЕСЕРТ



«КИС-КИС»

2 упаковки кукурузных палочек, 1 пачка сливочного масла, 400 г ирисок «Кис-кис».

Сливочное масло и ириски растопить до однородной массы на медленном огне, непрерывно помешивая. Кукурузные палочки выложить в глубокую посуду и залить их ирисочной смесью, тщательно перемешать. Выложить на плоское блюдо горкой и поставить в холодильник на полчаса.

ЯБЛОЧНЫЙ ЗЕФИР

6-7 яблок, 1/2 ст сахара, 7 яиц (белки), 2 ч л лимонного сока, 1 ст л желатина.

Яблоки испечь в духовке целиком или разрезав на части, затем протереть их через сито. В пюре добавить сахар и варить до загустения, непрерывно помешивая. Белки взбить и соединить с пюре. В смесь ввести предварительно растворенный желатин, добавить лимонный сок, все тщательно перемешать и разложить в порционную посуду. Поставить на 1 час в холодильник.

БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ

4 ст л манной крупы, 1,5 ст муки, 4 яйца (2 - в тесто, 2 - для начинки), 550 мл кефира (400 мл - в тесто, 150 мл - для начинки), 100 мл воды, 1/2 ч л соды, 1 ч л сахара, 1/2 ч л соли, 3 ст л растительного масла, 1 луковица, 100 г отварной куриной грудки, шпинат, 50 г сыра, масло сливочное.

Яйца слегка взбить, добавить кефир, соль, сахар, воду, манку, муку и соду. Хорошо перемешать, чтобы не было комочков, добавить растительное масло. Строго на центр сухой сковороды наливать по 2-3 ст л теста. Через 2-3 мин верх блинчика начнет пузыриться, как только тесто сверху схватится, блин снять и налить следующий. Блины ни в коем случае не складывать один на другой - слипнутся! Подготовить начинку-омлет: лук мелко нарезать, обжарить в небольшом количестве растительного масла, добавить мелко нарезанную куриную грудку, шпинат и залить смесью из взбитых яиц и кефира. В центр блина положить омлет, посыпать тертым сыром, сверху уложить второй блин и защипнуть края (они легко склеиваются). Каждый блин смазать размягченным сливочным маслом, выложить на противень и отправить в разогретую до 180°С духовку на 10 мин.

КУРИНЫЕ ЖЕЛУДКИ ПО-КОРЕЙСКИ

700 г куриных желудков, 100 г уксуса, 1 ст л сахара, 1 красная луковица, 1-2 зеленых редьки, 1 перчик чили, 0,5 ст растительного масла, 4-5 ст л соевого соуса.

Куриные желудки отварить до готовности. Сахар развести в уксусе и замариновать в этом растворе нашинкованный полукольцами лук. Зеленую редьку нарезать соломкой и залить холодной водой (тогда редька будет более хрустящей). Готовые отварные желудки нарезать полосками. Маринованный лук добавить к желудкам, не перемешивать. В сковороде разогреть растительное масло, добавить перец, перемешать и прогреть. Лук обдать раскаленным маслом с перцем. Из редьки слить воду, немного обсушить бумажным полотенцем и присоединить к салату. Заправить все соевым соусом, уксусом, в котором мариновался лук. Все перемешать и настаивать в холодильнике 2 часа.

ЛЕНИВЫЕ ПИРОЖКИ ИЗ ЛАВАША

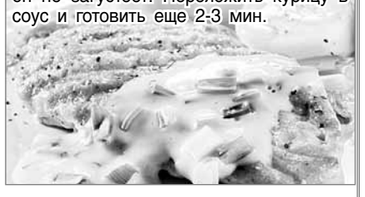
3 листа лаваша, 500-800 г капусты, 1-2 луковицы, 2 яйца, соль, перец, растительное масло.

Капусту и лук мелко нашинковать и обжарить на растительном масле до готовности, посолить, поперчить. Лаваш разрезать на полоски. На каждую выложить ложку начинки и завернуть треугольником. Получившиеся пирожки обмакнуть во взбитом яйце. Жарить с двух сторон до золотистой корочки на разогретой сковороде с маслом.

КУРИЦА В СЫРНОМ СОУСЕ

1 куриное филе, 120 г твердого сыра, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, несколько долек лимона, 2 ст л оливкового масла, 1 ст л муки, базилик, соль, перец по вкусу.

Куриное филе смазать оливковым маслом и натереть солью и перцем. Обжарить на сковороде с оливковом маслом на среднем огне, пока не образуется корочка. Переложить курицу на тарелку. На оставшемся в сковороде масле обжарить измельченный лук, чеснок и базилик. Сыр смешать с приправами по вкусу, добавить сок 1/2 лимона и снятую с него цедру, взбить до получения однородной массы, разбавить водой или бульоном. Варить соус 5-10 мин, пока он не загустеет. Переложить курицу в соус и готовить еще 2-3 мин.



САЛАТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ И ЖАРЕНЫМИ ЯЙЦАМИ

200 г крабовых палочек, 2 свежих огурца, 2 яйца, соль, майонез.

Крабовые палочки нарезать кружочками, огурцы - соломкой. Яйца взбить, посолить, пожарить тонкими блинами, остудить и нарезать соломкой. Соединить ингредиенты, заправить майонезом.

МАСТЕР-КЛАСС

КАПУСТНЫЙ ПИРОГ С МАНКОЙ

800 г капусты, 200 г манки, 2 яйца, 100 мл молока, 150 г сливочного масла, соль, перец и сахар по вкусу.

Манную крупу насыпать в тарелку и залить молоком, хорошо перемешать. Добавить яйца, растопленное сливочное масло, посолить и поперчить, перемешать. Капусту мелко нашинковать и добавить в тесто. Хорошо перемешать и вылить массу на противень. Выпекать 30-40 мин в разогретой до 180°С духовке. Готовый пирог остудить, нарезать и подать к столу.

Сложи и сохрани

ПОЧЕМУ СОХНЕТ ВИШНЯ?

Обычная картина - во вторую половину лета у вишни вдруг начинают увядать и высыхать ветки. Можно буквально за пару дней потерять все дерево или часть кроны. Виноват в такой стремительной гибели деревьев грибок - монилиоз.

Встречается монилиоз и на других косточковых, например, абрикосе и черешне. Но там он начинается с усыхания верхушек и крайне редко заканчивается гибелью целого дерева или ветви целиком. На вишне же все происходит намного быстрее и серьезнее.

Чтобы спасти дерево, надо как можно быстрее вырезать все пораженные побеги и ветви с захватом 5-10 см здоровой части. А оставшиеся - опрыскать фунгицидными средствами. Через две недели надо повторить обработку. Этого должно хватить, чтобы не пришлось расставаться с деревом.

РАННЯЯ ОСЕНЬ

Бывает, что вишни начинают сохнуть по другой причине. Например, теряют листья. Ранний листопад - один из признаков коккомикоза (опасной болезни косточковых культур).

Осыпание листвы - только первый признак, побеги не вызревают, лишившись кроны, и вымерзают зимой.

Спасают деревья в самом начале листопада, обрабатывая посадки медьсодержащими препаратами. Двух-трех опрыскиваний вполне достаточно, чтобы избежать многих проблем.

УПРАВА НА КОРОЕДА

Случается, что ветви сохнуть не спешат, а покрываются камедью. Тут надо обратить внимание на кору. Наверняка на ней под камедью есть маленькие круглые дырочки. Это верный признак работы короеда. Он уж очень большой охотник покормиться на отмирающих деревьях и ветках. Если дерево старое, то нужно подумать о его замене.

БЕРЕГИТЕ ШЕЮ

Самый плохой случай, когда ни с того ни с сего усыхает враз все дерево. Обычно причиной этого является подпревание корневой шейки. Спасти такие деревья уже невозможно. Придется высаживать замену.

Подпревает корневая шейка, если: саженец сильно углубили, поливают слишком часто, замульчировали приствольные круги слишком толстым слоем навоза. Вылечить такой недуг невозможно - следует предотвратить его. Например, устроив поливы не по чашам, а по бороздам, прокопанным по периферии кроны.

ИЗ ОПЫТА

СЕКРЕТЫ ВЫРАЩИВАНИЯ КАРТОФЕЛЯ

1. Чем меньше клубень картофеля, тем крупнее он дает плоды, и наоборот. Поэтому лучше всего сажать клубни средней величины. Большие разрезают так, чтобы на каждой части было несколько глазков.

2. Глубоко посаженные клубни дадут мелочь и изобилие ботвы.

3. Подкармливать картофель лучше химическими удобрениями - органика, особенно навоз, отрицательно влияет на вкусовые качества.

4. Чтобы получить крупные, вкусные клубни, слегка подламывают ботву. После этого питательные вещества расходуются исключительно на развитие клубня. Проводить такую процедуру необходимо через 1-2 недели после цветения.

5. Фитофтора никогда не развивается на почвах, богатых медью. Поэтому перед посадкой обработайте клубни раствором медного купороса (бордоской жидкостью). Им же опрыскивают ботву, особенно в начальной стадии роста.

6. Если листья начинают чернеть от фитофтороза, надо тут же срезать ботву и сжечь.

7. По краям картофельного поля высаживают хрен, календулу, ароматические травы - они все благоприятно воздействуют на его здоровье.

8. Отпугивают колорадского жука такие растения: кориандр, котовник, настурция, пижма, бархатцы. Их высаживают по краю картофельных грядок.

9. А вот подсолнечник действует на картофель угнетающе.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Наталья Смирнова:

«ИЗАБЕЛЛА - ВИНОГРАД БЕЗ ХЛОПОТ»

- Без огорода в селе никак не обойтись, потому всегда выращивала овощи и фрукты. И сейчас сажаю помидоры, огурцы, перцы и многое другое. Делаю различные заготовки. Очень нравятся мне компоты из винограда. Изабелла - чудесный сорт. Этот виноград на зиму даже укрывать не нужно. Весь уход заключается в своевременной обрезке, поливе и удобрении навозом.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ОТ ПАУТИННОГО КЛЕЩА НА ВИНОГРАДЕ

Зеленую ботву картофеля (1,5-2 кг) залейте 10 л горячей воды, настаивайте 4-5 часов и обработайте виноградник.

Если клещ лютует на маленьких саженцах, измельчите 50 г чеснока, залейте 0,5 л воды, настаивайте 10 мин, долейте до 1 литра и тщательно обработайте опрыскивателем весь саженец. А если его еще накрыть или поместить в полиэтиленовый пакет на несколько часов, то клещ исчезнет надолго.

ЦВЕТНИК БЕЗ СОРНЯКОВ

Разложенные страницы газеты защитят участок от сорняков и прорастания их семян. Газета разлагается примерно за 18 месяцев, за это время любые травы и семена, которые присутствовали в почве, погибнут.

Веяние времени или потребность души?

Александр Соколов: «Развитие волонтерского движения повышает социальную ответственность общества. Каждый человек должен научиться решать свои проблемы самостоятельно, а не ждать помощи от государства».

В последние годы в Оренбуржье активно развивается волонтерское движение. Какие изменения пережили добровольческие объединения и почему они стали популярными у молодежи, рассказывает один из основателей первой волонтерской организации в нашем регионе Александр Соколов.

- Александр Валерьевич, как Вы стали волонтером?

- Все началось со школы. Мы с моим братом Алексеем были активными ребятами. В своем классе и в школе мы организовывали различные праздники и мероприятия. А в 10-м классе попали в лагерь «Успех» Российского Союза Молодежи и с тех пор общественная работа стала моим призванием. В 2003 году мой брат стал председателем организации «Молодежь против наркотиков», а в 2005 году я стал ее руководителем. С тех пор организация изменила название на «Навигатор», расширила свою деятельность и является одной из самых опытных организаций в нашей области.

- Известно, что именно организация «Молодежь против наркотиков» впервые привлекла в свои ряды волонтеров…

- На самом деле волонтеры были во все времена. Пионеры, комсомольцы, тимуровцы, члены различных молодежных объединений - все они работали безвозмездно. А вот слово «волонтер» появилось у нас в регионе в 2005 году. Это связано с новыми для нас идеями добровольческой деятельности, которые мы стали привносить из европейского опыта работы с добровольцами. Проанализировав опыт работы в сфере профилактики наркомании среди молодежи как европейских, так и отечественных организаций, мы пришли к пониманию, что именно волонтерство должно стать основным направлением в профилактической работе организации «Молодежь против наркотиков». Так появились программы, построенные по принципу «от равного к равному». Для этого нужны были люди из молодежной среды, которые донесли бы информацию до своих ровесников более понятным и доступным языком. Такие ребята и стали нашими добровольцами. Позже этот опыт был признан эффективным и был распространен в других муниципальных образованиях нашей области.

- Что дало толчок развитию волонтерского движения?

- В 2007 году в связи с проведением Олимпиады в Сочи был принят федеральный закон, определяющий статус волонтера, а в 2010 году были внесены изменения в федеральный закон «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях», которые уточнили понятие добровольческой деятельности. Тогда у волонтеров появились персональные удостоверения, а добровольческие центры начали открываться при каждом образовательном учреждении. Государство увидело в добровольчестве возможность для реализации молодежных инициатив, для обучения активистов и привлечения их к решению различных социально значимых задач.

> В Оренбуржье насчитывается более 30000 добровольцев. Наша область входит в первую десятку регионов в стране по числу волонтеров.

Мощным толчком к развитию волонтерского движения как в России, так и в Оренбургской области стало проведение Универсиады 2013 года в Казани и Олимпийских игр 2014 года в Сочи. К организации этих мероприятий были привлечены тысячи волонтеров, в том числе и из нашего региона. Быть волонтером тогда стало модно.

- Сейчас волонтеров очень много. Это значит, что люди стали добрее или наоборот корыстнее? Ведь многие считают, что участие в волонтерской деятельности дает хорошую возможность для продвижения по карьерной лестнице…

- В каждом виде деятельности можно найти как очень высокие порывы, так и вполне прагматичные цели и мотивы. В конце концов, даже профессию люди выбирают, руководствуясь какими-либо соображениями. Волонтерами, как правило, становятся молодые люди с огромным потенциалом, кипучей энергией и огромной потребностью в общении, самореализации, признании, профессиональном росте и т. д. Все это и становится в конечном итоге неким вознаграждением за безвозмездную деятельность. И это нормально. Чем адекватнее отдача, неважно, чем она измеряется, тем эффективнее труд. Приписывать добровольчеству исключительно альтруистические цели - неправильно. Это губительно для волонтерского движения.

- Во многих странах волонтерами становятся взрослые люди. Почему у нас в ряды добровольцев вступает в основном молодежь?

- У нас взрослые люди не настолько свободны и обеспеченны, как в странах Европы и Америки. В России взрослые люди либо работают, стараясь обеспечить себе прибавку к пенсии, либо занимаются приусадебным хозяйством, пока хватает сил. А у молодежи времени достаточно и энергия плещет через край. Стоит отметить, что взрослые волонтеры в последние годы появляются и в нашей стране. Движения «серебряных добровольцев» уже заявили о себе во многих регионах России. Такие проекты есть и в Оренбуржье.

Корни слова

Первоначально волонтерами называли исключительно солдат-добровольцев. В Италии, Франции, Англии и Германии в ходе Восьмидесятилетней и Тридцатилетней войн различные сюзерены призывали под свои знамена все новых и новых охотников повоевать, но, часто уже не имея денег на содержание войск, оговаривали, что наградой им будут только слава и военная добыча. Многим этого было достаточно. В XVII веке такие добровольцы появились и в России. Слово принимало как престижный, так и негативный оттенок, поскольку легко представить, как вели себя солдаты, наградой которых были только слава и военная добыча.

Развитие и всемирное распространение в последние десятилетия XIX века таких организаций, как Общество милосердия, Армия спасения, Общество Красного Креста и др. все больше ассоциировали слово «волонтер» с благотворительной, общественно полезной, а, главное, бескорыстной деятельностью.

В СССР слово «волонтер» употреблялось довольно редко, ему предпочитали слова «доброволец» и «ополченец». Идеологически социальная миссия гражданской взаимопомощи и пропаганды была возложена на созданные по типу западных волонтерских обществ организации вроде ДОСААФ и ВЛКСМ.

К середине 2000-х годов в нашей стране стали появляться первые волонтерские ассоциации. В 2010 году о поддержке волонтерских проектов официально объявило правительство.

- Каким Вы видите волонтерское движение в будущем?

- Если верить прогнозам, с каждым годом число добровольцев будет расти, перечень направлений их деятельности расширяться, а ее качество - повышаться. К примеру, в настоящее время активно развивается такое направление добровольчества, как Pro bono. Это профессиональное добровольчество, т. е. когда профессионал в том или ином деле осуществляет свою работу на добровольческих началах. Например, юрист является добровольцем и безвозмездно проводит юридические консультации. Все говорит о том, что у волонтерского движения большое будущее.

Записала Марина СЕНЧЕНКО.

Ольга Вонсович оставила позади более 350 человек из 51 региона страны. Второе место досталось экскурсоводу из Тульского музея оружия, третье - специалисту Центра винного туризма «Абрау-Дюрсо» из Краснодарского края.

ПРОФЕССИОНАЛЫ

Лучший гид России живет в Оренбурге

Заведующая научно-просветительским отделом Музея истории Оренбурга Ольга Вонсович стала победителем Всероссийского конкурса «Лучший по профессии в индустрии туризма» в номинации «Лучший гид-экскурсовод».

Восхождение Ольги Вонсович на профессиональный Олимп началось в августе, когда она стала участницей областного состязания работников сферы туризма и была признана лучшей среди 35 претендентов на победу. Это придало уверенности в собственных силах, потому предложение представить регион на всероссийском конкурсе Ольга Вонсович приняла с удовольствием.

Она старательно готовилась, читала литературу по методике проведения экскурсий, изучала последние новости сферы туризма и даже минифильм на тему «Мой вклад в развитие индустрии туризма» сняла.

Конкурс проходил дистанционно: в течение нескольких секунд участники должны были в режиме онлайн ответить на теоретические вопросы и представить свой видеоролик. По итогам состязания оренбурженка получила приглашение на церемонию награждения в Москву.

- Интрига сохранялась до самого конца. Я, конечно, переживала и в глубине души надеялась на победу. Когда поднималась на сцену, ноги буквально подкашивались от волнения, - рассказывает Ольга.

Победительница всероссийского конкурса уверена, что главное в любом деле - самоорганизация, целеустремленность и желание постоянно развиваться. Профессией экскурсовода Ольга Вонсович «заболела» еще школьницей. Десятиклассницу настолько поразило посещение Музея истории Оренбурга, что она решила поступить на исторический факультет оренбургского педагогического университета. И сразу после окончания вуза пришла работать в музей. Это было десять лет назад.

- В другой профессии я себя даже и не представляю. В отличие от школьных учителей, я каждый день встречаюсь с разными людьми - детьми и взрослыми. Особенно большим спросом у нас пользуются экскурсии по городу. Нередко меня просят показать новые места, поэтому приходится разрабатывать специальные маршруты. Чтобы заразить людей любовью к родному городу, нужно любить его самому, - раскрывает секреты мастерства Ольга Вонсович.

Ирина ФООС.

Самую замечательную и добрую жену, маму и бабушку Муршиду Исмагиловну Абушахмину поздравляем с юбилеем!

Прими поздравления от самых родных,
Кто любит тебя очень-очень,
От мужа и деток хороших твоих,
Для нас ты любимый цветочек!
Мы будем тебя и беречь, и хранить,
Хоть этому надо учиться,
Но ты наш пример беззаветной любви,
И будешь ты нами гордиться!

Любящая тебя семья.

Уважаемую Лидию Васильевну Калинину поздравляем с днем рождения!

Прекрасная женщина,
Бога творение,
Празднуете Вы свой
день рождения.
Что пожелать? Чтоб
Вы были любимы,
Чтоб несчастья
проходили все мимо,
Чтобы Вы были всегда королевой,
Чтоб душа никогда не болела.
Пусть всегда рядом будут друзья,
Пусть крепкой останется Ваша семья,
Общественная работа пусть радость приносит.
Пусть сбудется все, чего сердце попросит!

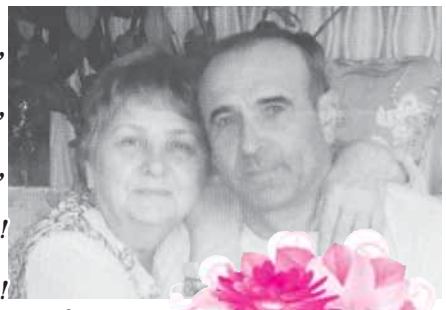
Оренбургский городской Совет женщин.

Дорогую, любимую подругу, куму Ирину Александровну Севастьянову поздравляем с юбилеем!

Сегодня поздравления эти
Для самой лучшей кумы на свете.
Тебе я, кума дорогая,
Счастья от души желаю.
Поверь, ты вовсе не стареешь,
Ты оптимисткой быть умеешь.
Всегда будь доброй, молодой,
Горжусь я, кумушка, тобой!

Семья Зайцевых, с. Покровка.

Горячо любимых Ивана Васильевича и Любовь Петровну Землянских поздравляем с годовщиной свадьбы!



Вы 45 лет прошагали
вдвоем,
Своими руками вы
создали дом,
В котором навек
поселился уют,
В котором танцуют
и песни поют!
Мы вас поздравляем
с сапфировым днем!
Всегда вы идите по жизни вдвоем!
Любые преграды для вас не страшны,
Ведь в жизни друг другу всегда вы нужны!

Дети и внуки.

Нашу дорогую Анелю Кужабаеву поздравляем с 15-летием!

Как цветочек расцвела ты
В свои 15 лет!
И уж не верится всем нам
Настал твой первый юбилей.
Ты так мила и так красива,
Так пусть же Бог дает тебе
Удачи, счастья, любви, мира,
И пусть всегда везет в судьбе!

Мама, д. Коля, сестры, зятья и племянники.

Дорогую дочку, жену, маму, бабушку Наталью Ивановну Болотную поздравляем с юбилеем!

С юбилеем, дорогая!
Вряд ли женщина другая
Может столь же быть мила!
Мы желаем, чтоб была
Ты счастливой бесконечно,
Молодой осталась вечно,
Пусть твой юбилейный год
Только радость принесет!

Мама, муж, дети, внуки, с. Подстепки.

ПРОФИЛАКТИКА

Бегом от инсульта!

29 октября - Всемирный день борьбы с инсультом. Каждой российской семье есть что рассказать об этом заболевании: пострадавшие от него обязательно найдутся среди родственников или знакомых.

Статистика подтверждает, что количество инсультов в России неуклонно растет. Смертность от этого заболевания у нас в девять раз выше, чем в странах Запада.

Многие ошибочно считают, что в группу риска по инсульту попадают только пожилые. Однако болезнь все чаще настигает молодых. Нередки случаи, когда удар настигает 20-летних людей и даже подростков. В России в год случается порядка 450 тысяч инсультов. При этом четверть больных погибает в течение первого месяца, еще 30% - в течение года. После перенесенного инсульта полностью восстанавливаются не более 20% выживших пациентов. Профилактика инсульта стоит на первом месте среди наиболее серьезных медико-социальных проблем современной медицины. На втором месте - профилактика инфаркта миокарда, на третьем - онкологические заболевания.

***

Инсульт - это острое нарушение мозгового кровообращения, приводящее к повреждению ткани головного мозга вследствие закупорки сосуда или его разрыва.

Симптомы этого заболевания известны:

* Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела).

* Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица.

* Внезапно возникшее нарушение речи (невнятная речь, нечеткое произношение) и непонимание обращенных к человеку слов.

* Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов).

* Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации.

* Внезапная очень сильная головная боль.

У части пациентов некоторые из перечисленных симптомов возникают и длятся недолго - от нескольких минут до часа. Иногда могут пройти самостоятельно. Они вызваны временным прекращением кровотока по мозговой артерии. Подобное состояние врачи называют транзиторной ишемической атакой или микроинсультом. У большинства людей, которые перенесли один и более микроинсультов, впоследствии развивается большой мозговой инсульт.

Потому следует быть внимательным даже к кратковременно возникающим симптомам! Несвоевременное обращение за помощью приводит к тяжелым осложнениям и инвалидности! Инсульт - это заболевание, требующее экстренной медицинской помощи!

Сначала врачи устанавливают причину развития инсульта. Если это закупорка мозгового сосуда тромбом, то в первые 3-4 часа после возникновения симптомов возможно внутривенное введение лекарственных препаратов, растворяющих тромб. Это может обеспечить полное восстановление нарушенных функций.

Специальные методы лечения существуют и в том случае, если причиной инсульта стал разрыв мозгового сосуда. Возможно хирургическое лечение: остановка кровотечения и удаление излившейся крови (гематомы).

***

Первый шаг к профилактике инсульта - это знание факторов риска, которые приводят к его развитию. Некоторые из них можно устранить. К инсульту обычно приводят повышенное артериальное давление, курение, повышенный сахар крови или сахарный диабет, повышенный уровень холестерина, низкий уровень физической активности, ожирение, нарушение сердечного ритма, избыточное употребление алкоголя.

Профилактика необходима для всех, кто желает здорового долголетия. Она основывается на главных принципах здорового образа жизни.

Не начинайте курить или откажитесь от курения как можно раньше. Курение ускоряет развитие атеросклероза и образование тромбов в сосудах мозга.

Не употребляйте алкоголь. Злоупотребление сопровождается повышением артериального давления, утяжелением течения артериальной гипертонии, развитием слабости сердечной мышцы и нарушениями ритма сердца. Все это увеличивает риск развития инсульта.

Соблюдайте принципы здорового питания: употребляйте больше овощей и фруктов, откажитесь от добавленного сахара и насыщенного животного жира. Ограничьте употребление соли и откажитесь от консервов и полуфабрикатов, которые содержат соль в избыточном количестве.

Сохраняйте эмоциональное равновесие. К возникновению стресса могут привести: сверхурочная работа, переутомление, семейные проблемы. Это оказывает негативное влияние на организм и при длительном воздействии может привести к развитию заболевания. В таких случаях вы должны предпринять все необходимое для сохранения здоровья. Постарайтесь организовать свой отдых - больше гуляйте, выполняйте неутомительные физические упражнения, приносящие удовольствие.

Знайте и контролируйте свое артериальное давление. При необходимости проводите медикаментозную терапию под контролем врача. Артериальное давление не должно превышать 140/90 мм рт. ст., у тех, кто страдает сахарным диабетом, - 130/80 мм рт. ст.

Контролируйте уровень холестерина в крови и проводите его коррекцию. Желательная концентрация общего холестерина - менее 5 ммоль/л.

Следите за уровнем сахара крови. Натощак утром он должен быть менее 6,1 ммоль/л. При сахарном диабете нужно строго следовать рекомендациям врача.

Регулярные физические упражнения должны стать важным элементом повседневной жизни. Физическая активность предупреждает развитие и прогрессирование сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений, позволяет контролировать уровень холестерина, бороться с избыточным весом.

Проверить свое здоровье и пройти обследование можно в центре «Здоровье» ГБУЗ ГКБ №5 г. Оренбурга (ул. Салмышская, 13, кабинет №113, 1-й этаж).

Центр «Здоровье» принимает граждан РФ старше 18 лет, застрахованных в системе ОМС и имеющих регистрацию на территории Оренбургской области.

Все услуги предоставляются бесплатно. Телефон 63-50-23.

Прием ведется с 8.00 до 19.00, в субботу с 8.00 до 14.00.

При себе иметь паспорт, СНИЛС, страховой полис.

Отделение профилактики ГБУЗ ГКБ №5 г. Оренбурга.

Публикация бухгалтерской отчетности в нашей газете на выгодных для вас условиях

77-68-42

КРЕДИТНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВ «СЕМЕЙНАЯ КОПИЛКА»

уведомляет о проведении внеочередного общего собрания пайщиков кооператива, которое состоится 01 декабря 2017 г. в 10.00 по адресу: г. Оренбург, ул. Чкалова, д. 2.

Повестка дня: внесение изменений в Положение о порядке и об условиях привлечения денежных средств членов кредитного кооператива (пайщиков).

Ознакомиться со всей документацией и получить необходимую информацию можно по адресу: г. Оренбург, ул. Чкалова, д. 2. Тел. + 7 (3532) 20-50-09.

НЕДВИЖИМОСТЬ

ПРОДАЮ

► Дом деревянный S 52 м² (2-комн., санузел, гор/хол. вода). Уч-к 10 соток. В с. Никольском Сакмарского р-на. Все в собственности. 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*)

► 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*)

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

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

► 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*)

► Срочно, недорого дом S 54 м² частично с мебелью в с. Зубочистка Вторая. В доме вода, слив, счетчики. Есть баня, надворные постройки. Документы готовы. Т. 8-932-846-01-14. (272*)

► Участок земли 17 соток в с. Сакмара. Т. 8-906-838-13-16. (273*)

► Дом в с. Каменноозерное. Т. 8-961-906-61-24. (414)

► Дом со всеми удобствами в с. Кардаилово. Т. 8-987-791-93-92. (131*)

► 2-комн. кв-ру в Переволоцке. Отопление свое, застекленный балкон, санузел раздельный, дому 5 лет. Т. 8-919-851-75-37 (324*)

► 3-комн. кв-ру S 60 м² в 2-квартирном доме в с. Благодарное Тюльганского р-на. В доме водопровод, канализация, газовое отопление. Имеются хозпостройки. Т. 8-922-856-85-37. (346*)

► Большой дом в с. Подстепки за материнский капитал. Большой участок, все надворные постройки, летняя кухня. Т. 8-922-835-96-97. (377*)

► Дом S 120 м² с гор. и хол. водой и сливом в с. Беляевка. Имеются баня, гараж, все надворные постройки. Зем. уч-к 15 соток с насаждениями. Т. 8-903-393-83-72. (415)

► Дом S 42 м² с удобствами на два хозяина в с. Платовка Новосергиевского р-на за 650 т. р. Т.: 8-919-850-61-21, 8-922-874-18-44. (382*)

► 1-комн. кв. S 35 м² по ул. Маврицкого, 17, за 1 100 тыс. руб. Рассмотрим все варианты обмена. Т.: 58-89-85, 8-905-843-60-03. (412)

СНИМУ

► Частный дом в Оренбурге. Порядок и своевременную оплату гарантирую. Без посредников. Т. 8-903-399-24-97. (411*)

РАЗНОЕ

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

КУПЛЮ

► 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)

ПРОДАЮ

► Стиральную машинку-автомат, б/у, в отличном состоянии. Т. 8-987-202-73-37. (348)

► Козу, с. Сакмара. Т. 8-905-849-74-48. (380*)

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 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)

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. Т.: 60-56-43, 24-09-16. WWW.AKBA56.RU** (15)

► **Опытный сантехник.** Замена счетчиков, смесителей. Отопление, канализация. Без выходных. **Т. 25-18-64.** (398)

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)

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

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

► Частный санитар. Оказываю недорого приходный уход: уборка квартиры, поддержка при ходьбе, смена памперса, купание. Работаю официально. Обращайтесь по т. 8-987-196-08-35. (383)

► Тату. Качественно. Недорого. В любое время. Т. 8-922-540-08-30. (397)

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

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

РАБОТА

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

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

► **Студентам, на склад, 27 т. р. Т. 692-937.** (254)

► На проходную, 5/2, 2/2, совмещение, 15 400 р. Т. 69-29-37. (255)

► **Наборщик ГП. 17 000 р. Т. 69-29-37.** (289)

► **Курьер. 16 тыс. руб. Т. 69-29-37.** (290)

► Требуется комплектовщик в офис-склад. Гиб. гр. 4 ч/д. 800 р/д. Т. 90-11-58. (337)

► Требуется вахтер-оператор, 15 т. р. Т. 90-15-34. (326)

► Подработка 1 200 р/д. Т. 901-534. (327)

► Подработка. Ежедневная оплата 1350 р/д. Т. 8-950-183-91-56. (328)

► Требуется диспетчер-оператор, 20 000 р. Т. 8-950-183-91-56. (329)

► Требуется администратор в офис. 5/2, оплата 22 т. р. Т. 90-11-58. (336)

► Подработка на вечер в офисе с док-ей, 5/2, 16 т. р. Т. 8-922-829-45-95. (340)

► Администратор на ресепшн, до 28 т. р. Т. 971-811. (359)

► Диспетчер в оптовый отдел, 21 т. р. Т. 971-811. (360)

► Требуется библиотекарь. Т. 8-987-773-56-90. (395)

► Секретарь-референт, 19 500 р. Гибкий график. Рассмотрим без опыта работы. Т. 96-04-22. (385)

► Подработка на полдня. 15 т. р. Т. 611-834. (404)

► **БИБЛИОТЕКАРЬ, 16 т. р. Т. 61-18-34.** (405)

► **Вахтер 5/2, 17 т. р. Т. 61-18-34.** (406)

► **АРХИВИСТ, 17 т. р. Т. 611-834.** (407)

► Требуется бухгалтер. Т. 8-987-773-56-90. (390)

► Оператор на тел. 16 т. р., гиб/гр. Т. 901-158. (413)

ЗНАКОМСТВА

► **ЖЕНЩИНА**, 57 лет. Проживаю в пригороде. Познакомлюсь с некурящим, адекватным мужчиной от 50 лет, без вредных привычек и м/ж проблем. Звонить с 8 до 22 часов. Т. 8-953-838-66-15.

НАЛОГОВАЯ СООБЩАЕТ

КЛАССЫ ДЛЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

Еженедельно по средам в 11.00 участники бизнес-сообщества могут посещать в налоговых инспекциях открытые классы по новому порядку применения контрольно-кассовой техники.

Специалисты рассказывают о преимуществах перехода на новые кассовые аппараты, существующих ценах на технику и фискальные накопители, а также на услуги операторов фискальных данных в Оренбургской области.

На занятиях можно также узнать о логистике поставок ККТ от производителей, о порядке регистрации ККТ через сервис «Личный кабинет» на сайте ФНС, о взаимодействии с центрами технического обслуживания и др.

Налогоплательщики могут задавать интересующие вопросы о применении ККТ.

НА ПРИЕМ – БЕЗ ОЧЕРЕДИ

При планировании визита в налоговый орган воспользуйтесь электронным сервисом «Онлайн-запись на прием в инспекцию» на сайте ФНС России, который позволяет записаться к инспекторам в определенный день и удобное время.

Сервис позволяет свести к минимуму время ожидания в очереди.

ПРЕИМУЩЕСТВА «БЕЛОЙ» ЗАРПЛАТЫ

Зарплата «в конверте» - это деньги, которые выдаются работнику на руки, но при этом не учитываются при составлении бухгалтерской и налоговой отчетности организации. Работодатель не платит с «серой» зарплаты взносы в Пенсионный фонд, не делает отчислений в фонд социального страхования, не перечисляет налог на доходы физических лиц. Это доход, скрытый от государственного контроля.

Часто работник не интересуется, какие отчисления платит за него работодатель, если по итогам определенного календарного периода он получает денежную сумму, которая оговаривалась при приеме на работу.

Однако получить налоговый вычет по НДФЛ при приобретении квартиры, получении платного образования и медицинских услуг можно будет лишь с той суммы, которая указана в справке о доходах 2-НДФЛ.

ВСЯ ЗАДОЛЖЕННОСТЬ НА ПОРТАЛЕ

Задолженность по имущественным налогам можно проверить и оплатить не только с помощью сервиса «Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц» на сайте ФНС России www.nalog.ru, но и через Единый портал государственных и муниципальных услуг.

СЕМИНАРЫ ДЛЯ ВСЕХ

Ежемесячно налоговые органы Оренбургской области проводят семинары для налогоплательщиков с целью повышения грамотности населения.

Тематика семинаров разрабатывается на основе анализа актуальных и проблемных вопросов, поступивших от налогоплательщиков.

С графиком семинаров, запланированных на текущий месяц, можно ознакомиться на сайте www.nalog.ru в разделе «О ФНС России/Информация об УФНС России вашего региона/Графики публичного информирования налогоплательщиков».

ИФНС России по Дзержинскому району г. Оренбурга.

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. 69-21-60, 8953-832-51-00.

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

С днем рождения!

Ирину Туманову,
Татьяну Лаврову,
Зинаиду Гончарову,
Анастасию Набокину,
Наталью Болотную,
Веру Любчич,
Алевтину Дремину,
Тамару Писевскую,
Татьяну Кофанову,
Галину Марутян,
Эльвиру Султанбекову,
Камилю Байгузину,
Антонину Бородину,
Раису Решетову,
Асылбека Кукаева,
Румию Альбекову,
Ольгу Полозову,
Людмилу Иванову,
Ирину Овчинникову,
Валерию Евграфову,
Татьяну Дмитриеву,
Раису Богатову,
Юрия Конева,
Марию Яковлеву,
Любовь Тихомирову,
Валентину Кожемяк,
Асию Бигалиеву,
Надежду Агапову,
Галину Попову,
Елену Соломенцеву,
Елену Богатыреву,
Ольгу Шванюк,
Марию Богатыреву,
Евгения Овчинникова,
Нину Нелидову,
Любовь Чуйкову!

Пусть радует день замечательный этот,
Теплом и любовью, весельем и светом!
Желаем удачи, успехов блестящих,
Здоровья, надежды, улыбок и счастья!

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!

Любимую бабушку Надежду Ивановну Чернышкову поздравляю с днем рождения!

До чего ты хороша, бабушка любимая моя!
А твои оладушки - словно щечки бабушки -
Вкусные, превкусные, а пельмешки, пирожки
Съешь и скажешь - спасибо от души!
Мой папа очень любил тебя, гордился тобой,
Я тоже очень люблю и ценю тебя.
Хочу, чтобы ты была здоровой,
Жила долго-долго и счастливо!

Внук Иван Чернышков, г. Оренбург.

Нашу уважаемую Наилю Фатыховну Бакирову поздравляем с юбилеем!

Ваш юбилей - как дорогое ожерелье
Искуснейшего мастера.
На нем года,нанизанные, словно украшенья,
На нитку жизни. Светятся огнем
Все пятьдесят пять бусин ожерелья,
Пусть украшают Вас и берегут
От зла, болезней, горестных сомнений,
Дорогой радости и счастья пусть ведут!

Коллектив ООО «ЖКХ «Южное».

Наших дорогих Александра Тихоновича и Любовь Александровну Манапниковых поздравляем с годовщиной свадьбы!

Бриллиантовая свадьба,лет счастья - шестьдесят!
В бриллиантовую свадьбу хотим вам пожелать:
В любви вам жить и в мире, в согласии всегда,
А ссор не знать отныне в любые времена!
Храните, берегите любимую семью.
Да и вообще живите, как будто вы в раю!
Мы вас очень любим!

Дети, внучки и правнучки.

Любимую племянницу и сестру Ирину Александровну Севастьянову поздравляем с юбилеем!

Тебе всего лишь 35, и ты еще такая молодая!
Хотим тебе сегодня пожелать,
Чтоб ты всегда была счастливая такая.
Чтоб беды обходили стороной,
И чтоб удача вечным спутником была,
Здоровья чашу, полную до края,
И нежности, и ласки, и добра!

Семья Радаевых, с. Покровка.

Любимую жену, маму Наилю Фатыховну Бакирову поздравляем с юбилеем!

Как хорошо, что есть душа родная,
С которой так близки мы и дружны!
И мы тебя сердечно поздравляем
С чудесным праздником твоим!
Ты для нас так много в жизни значишь,
Бесконечно ты нам дорога,
Мы пожелаем счастья и удачи,
И пусть судьба хранит тебя всегда!

Муж, дочь, сын.

Нашу дорогую, любимую, единственную Нину Викторовну Тарасенко поздравляем с днем рождения!

От всей души тебе желаем
Благополучия во всем!
Живи, родная, до ста лет,
И знай, что лучше тебя нет!
Хотим, чтоб рядом ты была
Сегодня, завтра и всегда!
Желаем жить без старости,
Работать без усталости,
Здоровья без лечения,
Счастья без огорчения!

Мама, Виктор Иванович, с. Кардаилово.

Лучшей мамы в мире я не знаю,
Будь всегда душою молода!
Пусть здоровье с каждым годом крепнет,
Ты, прошу, почаще отдыхай.
Пусть в глазах твоих огонь не меркнет,
Я люблю тебя, ты это знай!
Пусть сбываются мечты твои и грезы,
Лишь от счастья выступают слезы,
Пусть во всем удача ждет тебя всегда!

Дочь Полина.

Милая, родная, ласточка моя!
Без тебя на свете я - уже не я.
Ты - моя награда, как ты мне нужна,
С юбилеем, радость, милая жена!
Ты не сомневайся, что на всей земле
Нет тебя прекрасней, нет тебя милей,
И в огонь, и в воду за тобой без слов,
Я на что угодно для тебя готов!

Муж Юра.

Нашу дорогую, любимую Альбину Адельшину поздравляем с 18-летием!

Когда девчонке восемнадцать,
То хочется ей пожелать -
Все так же мило улыбаться,
Как будто в детстве ты опять!
И пожелать, конечно, счастья,
Любви большой на целый век,
Чтоб повстречался тебе в жизни
Твой самый главный человек!

Бабушка, мама, папа, дядя Артур, Эльвира, София.

Дорогую Назилю Фаритовну Адельшину поздравляю с днем рождения!

Моя милая соседка,
Ты мне близкий человек!
В день рожденья я желаю,
Чтоб жила ты целый век!
По-соседски мы с тобою
Дружим очень много лет,
Будь счастливой и здоровой,
Знай, тебя добрее нет!

Диля Р., Зубочистка Вторая.

Дорогую, милую Алсу Адельшину поздравляем с 10-летием!

Самой радужной девчонке,
В ее первый юбилей
Мы от всей души желаем
Много ярких, светлых дней!
Будет в радость пусть учеба,
Окружают пусть друзья,
А твой путь пусть освещает
Путеводная звезда!

Бабушка, дедушка, папа, мама, брат, Халиуллины.

Милую, любимую, дорогую и родную нашу мамочку и бабушку Клавдию Арсентьевну Колодину поздравляем с днем рождения!

Мамочка наша родная, любимая,
Бабушка славная, незаменимая,
С днем рожденья тебя поздравляем,
Всяких благ в твоей жизни желаем:
Чтобы ты никогда не болела,
Чтобы ты никогда не старела,
Чтобы вечно была ты для нас молодой,
Веселой и доброй, и нужной такой.
Целуем мы добрые, славные руки,
С любовью, дети и внуки.

с. Покровка Новосергиевского района.

Дорогую нашу сестренку Зинаиду Викторовну Гончарову поздравляем с днем рождения!

Старшей сестре поздравления шлем,
И скажем в день рождения: «Тебя мы любим!»
Добрым словом ты нам помогаешь,
Лаской печали все прогоняешь,
Готова плечо подставить в беде,
Счастья, родная, желаем тебе!
Желаем здоровья, удачи, любви,
Пусть радость заполнит твоей жизни дни!

Панковы.

Поздравляем с профессиональным праздником Альфира Нагимовича Рахматуллина!

Наш дорогой и замечательный мужчина,
Глава нашей семьи и наша опора!
Ты хороший и добрый человек,
Ты чудесный отец и самый лучший муж!
Оставайся всегда таким же жизнерадостным,
Цветущим, искренним, любимым и любящим!
Пусть с улыбкой мир огромный окружит тебя теплом,
Мы с любовью тихой, скромной всегда дома тебя ждем!

Жена, сыновья Артур, Тимур, Зубочистка Вторая.

Дорогую маму, бабушку и сваху Фаню Нигматулловну Курамшину поздравляем с днем рождения!

Все сегодня дарят доброту,
Каждый взгляд и сказанное слово.
Радости! Пусть верится в мечту,
Улыбаться счастью будет повод!
Светлых лет, везения во всем,
Чтоб всегда на сердце было ясно!
Восхищайся каждым новым днем,
Убеждайся в том, что жизнь прекрасна!

Внучки Яна, София, дети, сваты.

Дорогую, любимую дочку, внучку, племянницу, сестренку Анастасию Черкасову поздравляем с днем рождения!

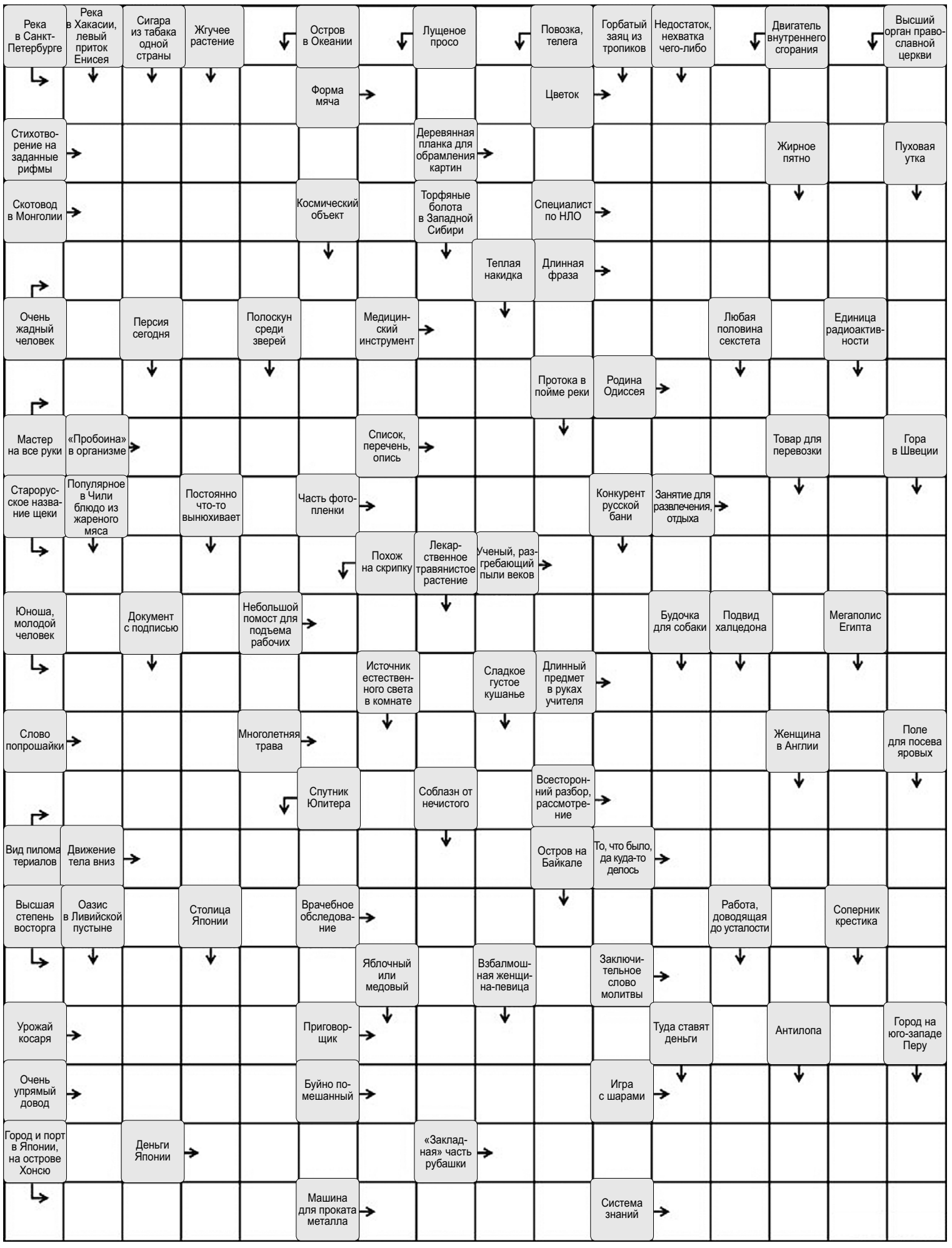
15 лет - прекрасный возраст,
Вся жизнь лежит перед тобой!
Живи, влюбляйся, улыбайся,
Мечтай, учись и планы строй.
В твой юбилей тебе желаю
Взрослеть не сильно торопиться.
Ведь юность быстро пролетает,
Успей же ею насладиться!

Родители, бабушки, дедушка, тетя и сестра, с. Покровка.

Хотите поздравить близких?
Телефон для справок: 77-68-42.

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.



ХА! ХА! ХА!

- А чего это здесь дорога так густо заплевана?
- Роте солдат черная кошка дорогу перебежала!

* * *

По статистике... Всего добиваются те мужчины, которые слушали свою женщину... А те, которые слушают своих друзей, чаще остаются и без семьи, и без друзей!

* * *

Медкомиссия. Психиатр - призывнику:
- Чем отличается Луна от Солнца?
- Луна - спутник Земли, а Солнце - звезда.
- Ты что, дебил? Солнце днем светит, а луна ночью!

* * *

- Мне кажется, что я беременна.
- И какие признаки?
- Меня тошнит от работы и очень хочется к соленому морю.

* * *

Мужик приходит домой с большой упаковкой конфет и говорит своим четверым маленьким детям:
- Кто всегда слушается маму, кто никогда с ней не пререкается, кто всегда выполняет все, что она попросит, тому достанутся эти конфеты.
Как вы считаете, кому?
Дети, хором:
- Тебе, папа.

* * *

- Здорово, сосед, на пенсии подрабатываешь?
- Да, помощником руководителя.
- И где, если не секрет?
- Жене по хозяйству помогаю.

* * *

- Подсудимый, истец утверждает, что вы назвали ее коровой...
- Что вы, господин судья - я просто сказал, что ее дочь классная телка!

* * *

- Мама, у меня для тебя хорошие новости.
- Вовочка, у тебя пять по алгебре?
- Я сказал хорошие новости, а не волшебство...

Ответы на сканворд из №42

По горизонтали: Обои. Ерик. Орава. Уговор. Ночлег. Фото. Изол. Омуль. Дырокол. Тесто. Обет. Нара. Кадило. Трак. Бала. Чиклайо. Оригами. Казуар. Порыв. Трактор. Мозель. Тенор. Томат. Мохане. Катар. Кивок. Зуав. Абака. Бездетность. Ика. Ислам. Полоз. Шлюз. Яна. Кипение. Гопак. Монолит. Моти. Ива. Парафин. Бистр.

По вертикали: Буфы. Арча. Морзе. Ороя. Огород. Излом. Узел. Киото. Идку. Запад. Окоп. Вокал. Лафет. Верзила. Омар. Пир. Мерило. Тьма. Нищета. Бобр. Отток. Винотека. Ауха. Сашими. Колет. Лоск. Арат. Леон. Бар. Молот. Ипотека. Изгиб. Ремонт. Горе. Ибис. Агу. Архар. Нива. Ляпис. Лира. Мыло. Океанавт. Тать. Актив. Рака. Макар.

Астрологический прогноз с 1 по 7 ноября

Овен

Повышение зарплаты, наконец, может превратиться из мечты в реальность. Обрадовавшись прибавлению в кошельке, не торопитесь по магазинам. На выходных займитесь уборкой - она отвлечет вас от лишних мыслей.

Телец

Вы добьетесь желаемого, несмотря на препятствия окружающих. Важно сохранять спокойствие и хладнокровие в любой ситуации. Помните: терпение и труд все перетрут. И не забывайте отдыхать.

Близнецы

Случайное знакомство принесет немало приятных дней. Вы будете наслаждаться обществом друг друга. Но не стоит относиться к происходящему слишком серьезно. Продолжения у этих отношений не будет.

Рак

Будет ощущаться нехватка свободного времени. А все потому, что вам предстоит стать настоящей службой спасения для друзей и родственников. Зато в благодарность вы получите море положительных эмоций.

Лев

Накопившаяся усталость наконец даст о себе знать. Не старайтесь объять необъятное! Устройте себе отдых, даже несмотря на количество нерешенных вопросов. Два-три дня за свой счет, и вы будете снова в строю.

Дева

Постарайтесь на этой неделе не принимать никаких важных решений. Тщательно проверяйте все факты, и это касается в первую очередь людей, которые вас окружают. Выход найдется сам по себе.

Весы

Неприятности могут поджидать на работе. Серьезнее относитесь ко всем поручениям, которые будут вам давать в этот период. В отношениях с близкими людьми проявите терпение, иначе могут возникнуть ссоры.

Скорпион

В ближайшее время в вашей жизни произойдут серьезные изменения, в основном они будут положительными. Неделя благоприятна для завязывания новых любовных отношений. Не делайте крупных покупок.

Стрелец

Материальные затруднения, волнующие вас последние недели, наконец разрешатся. Возможно, вы найдете новые источники дохода или получите хорошую премию. Деньги потратьте с умом.

Козерог

Вас ждет разочарование в друге, которому вы доверяли. Необходимо переоценить сложившиеся отношения и решить для себя, как действовать дальше. Помните о том, что всегда можно все исправить!

Водолей

Не принимайте важные решения, которые касаются продвижения по карьерной лестнице. Друзья готовы оказать посильную помощь в решении любых вопросов, не отказывайтесь от нее. Доверяйте своей интуиции.

Рыбы

На работе может возникнуть немало стрессовых ситуаций. Постарайтесь не вступать ни с кем в конфликты. Проявлять сдержанность следует и в отношениях с любимым человеком. А также позаботьтесь о здоровье.

Судьба-судьбинушка

Все в этой жизни предрешено. Вовремя надо остановиться, почувствовать себя человеком и не думать о плохом. Не зря говорят: все, что ни случается - к лучшему!

Инна проснулась от надрывного детского плача. Вместо привычного глазу домашнего интерьера взору предстал полупустой зал ожидания железнодорожного вокзала. Рядом зашаркала шваброй уборщица.

- Чего разлеглась? - прикрикнула она. - Здесь тебе не плацкарта…

Сонная Инна поправила руками взлохмаченные волосы, окинула взглядом незнакомых людей. Заплаканный мальчуган испуганно прижался к маме. Та пренебрежительно посмотрела на неопрятную, с опухшим лицом женщину.

В этот момент Инна почувствовала себя несчастной. Виновато опустив голову, она поплелась к выходу. Попыталась восстановить в памяти вчерашний день: увидела подругу, встречу отметили. Как оказалась на вокзале - не помнила…

Остановившись на пороге своей квартиры, Инна забарабанила кулаками по обшарпанной двери.

- Открывай, Катька! Мамка пришла…

При виде матери шестилетняя девочка попятилась в комнату. Первым делом Инна достала из кухонного шкафчика початую бутылку вина, припрятанную накануне, и выпила. Горячительное разлилось по телу, унялась нервная дрожь. Инна закрыла глаза, пытаясь расслабиться…

Совсем недавно она была для многих незаменимым близким человеком, спешащим на помощь по первому звонку. Теперь все с отвращением смотрели в ее сторону…

АВАРИЯ

Вместе со Стасом Инна училась в медицинском училище. Большая любовь, проводы в армию, два года разлуки, долгожданная встреча, потом свадьба… Стас устроился фельдшером в скорую помощь, Инна - медсестрой в больницу. Когда супруги узнали, что ждут пополнения, оба были на седьмом небе от счастья. Но радость оказалась недолгой.

В тот день Стаса попросили подежурить за коллегу.

- Я к тебе потом забегу, - провожая утром жену, сказал супруг…

В обед Инна была в процедурном кабинете, когда вбежала старшая медсестра:

- Наши разбились… - взволнованно сообщила она.

Инна не сразу поняла, о чем идет речь.

- Скорая в аварию попала, - дрожащим голосом произнесла женщина. - Они там… Всех привезли…

От ужаса Инна уронила шприц. Не помня себя, побежала в реанимацию. Увидев окровавленное тело Стаса, схватила за руку. Она была еще теплая… Кто-то тихо тронул ее за плечо:

- Ему уже не поможешь…

ВЫКИДЫШ

Инна очнулась в больничной палате. Перед глазами мелькали бесформенные цветные пятна. Она безразлично посмотрела на капельницу: прозрачная жидкость медленно стекала по трубке, заползая в вену…

- Как чувствуешь себя, деточка? - по голосу Инна узнала санитарку гинекологического отделения Марию Николаевну.

Несколько минут санитарка молчала, потом решилась…

- У тебя случился выкидыш… - произнесла она и добавила, - Стаса мы уже похоронили. Всей больницей провожали в последний путь…

Сразу после выписки из больницы родители отправили ее в санаторий.

ОЛЕГ

Инна задумчиво брела по берегу озера. Порывистый ветер пронизывал холодом. Несмотря на это, ей не хотелось уходить. Неожиданно кто-то тронул ее за плечо:

- Не замерзла, красавица?

Оглянувшись, увидела симпатичного молодого человека.

Не успела опомниться, как незнакомец накинул на плечи куртку…

Чем чаще Инна общалась с Олегом, тем больше сравнивала со Стасом: «Такой же заботливый и добрый… Улыбка, как у него…» После всего пережитого она вдвойне ценила все эти качества. Новое чувство потихоньку вытесняло из памяти покойного мужа. Инна сопротивлялась, презирала себя и ненавидела. И однажды утром, наскоро побросав вещи в чемодан, уехала из санатория, не попрощавшись с Олегом.

Дома, окунувшись с головой в работу, старалась не думать о своих чувствах. Шли годы, жизнь потихоньку налаживалась…

НОВОЕ ЧУВСТВО

- В реанимацию привезли молодого парня, - сообщила дежурная медсестра. - На мотоцикле разбился. Доктор говорит, что не выживет…

От этой новости Инну бросило в дрожь. Снова вспомнился тот страшный день, когда она потеряла Стаса… Сама не зная почему, спустилась в реанимацию. При взгляде на умирающего человека сердце сжалось: голова забинтована, лицо и руки в глубоких шрамах… «Молоденький совсем…» - подумала Инна.

Она собралась уходить, когда услышала стон.

- Сестричка… Я буду жить?

Инна не растерялась и ответила:

- Конечно! Все будет хорошо…

С того дня Инна старалась заходить в реанимацию под любым предлогом. Ее интересовало состояние здоровья пострадавшего в аварии парня. Травма головы у 20-летнего Андрея была серьезная. Врачи не надеялись, что он выживет. Инна молилась за здоровье чужого для нее человека, неожиданно ставшего родным. И он пошел на поправку…

Их дружбе все удивлялись. Все-таки он на целых восемь лет младше. Коллеги за спиной шушукались, сплетничали, осуждали. Но Инна не обращала внимания. В день выписки она пришла к Андрею попрощаться. Узнав, что парень живет в общежитии, неожиданно предложила:

- Сейчас тебе нужен хороший уход. Поживи у меня, пока не поправишься...

Через месяц Инна с Андреем решили пожениться. Вскоре Инна узнала о своем интересном положении. Беременность протекала тяжело, постоянно тошнило, кружилась голова... Как-то, из-за плохого самочувствия, Инну отпустили с ночного дежурства. Открывая дверь, она едва держалась на ногах. На шум выбежал Андрей.

- Ты? - удивился он, смущенно застегивая рубаху. - Почему так рано?

- Дорогой, что случилось? - донесся из спальни женский голос.

От такого «сюрприза» Инна побелела. Неизвестно откуда взялись силы, чтобы оттолкнуть мужа, преградившего ей дорогу в комнату. Перед ней предстала романтическая картина: на столе горел ночник, рядом начатая бутылка коньяка, а в постели - обнаженная девица…

- Ненавижу тебя! - сквозь зубы процедила Инна, влепив мужу пощечину.

Андрей виновато молчал...

Утром в коридоре стоял чемодан с его вещами.

- Нам лучше расстаться, - сухо сказала Инна мужу, указав на дверь. - Я не потерплю такого в своей квартире…

- А как же наш малыш? Ему нужен папа…

- У ребенка будет мама, и этого достаточно, - перебила Инна, посмотрев на супруга глазами полными ненависти. - Такого папы, как ты, нам и даром не надо…

РАЗВОД

Андрей появился через неделю. Стоя на коленях, умолял простить. Клялся, что не может жить без нее, будет всю жизнь носить на руках. Услышав о разводе, Андрей не стал сдерживать эмоции:

- Да, я изменял тебе с молодыми, красивыми девушками. А ты что хотела? Ведь я женился на тебе из жалости, никакого чувства не испытывая. Понимал, молодая вдова, природа берет свое…

Земля ушла из-под ног. Последние слова были перебором.

- Убирайся! - закричала Инна. Ее затрясло от возмущения.

У двери Андрей остановился, оценивающе окинул взглядом обстановку, со злостью добавил:

- Не думай, что легко от меня отделаешься. Твоя жизнь превратится в ад…

После того как за мужем закрылась дверь, обида комом сдавила грудь. Таблетка валидола не помогла, тогда Инна откупорила бутылку коньяка, налила немного в стакан. К вечеру, когда бутылка была наполовину пуста, она забылась крепким сном.

После родов Инна подала документы на развод. А через несколько дней узнала, что Андрей претендует на половину квартиры, которую родители Инны купили им сразу после свадьбы. Она решила поговорить с Андреем. С дочкой на руках она отправилась в общежитие, где находился бывший муж.

- У тебя совесть есть? Это моя квартира, ты не вложил в нее ни гроша. Ведь я же за тебя молилась… Не заставляй меня жалеть об этом…

- Это плата за хорошо проведенное время со мной, - сухо ответил Андрей. - Ты разве не знала, что за любовь нужно платить?

Только теперь Инна поняла, насколько он жесток.

ЗАВИСИМОСТЬ

После решения суда Инна с дочкой переехала в старую малосемейку, которая находилась в отдаленном районе города. До работы и детского сада - час езды. Глядя в окно, она часто вспоминала прошлое, сердце разъедала обида, сами собой накатывались слезы… А тут еще и родители обиделись… Когда мать узнала, что квартиру и мебель, подаренные дочери, придется поделить с зятем, которого она искренне не любила, наотрез отказалась от дочери.

- Живи своей жизнью, от нас больше помощи не жди…

Инну все чаще и чаще стали замечать в подпитии. Новая соседка тетя Шура однажды не сдержалась:

- Что это ты каждый день празднуешь?

- Стресс снимаю. Очень помогает… - оправдывалась Инна.

С каждым днем она все больше чувствовала потребность в спиртном. Скоро лишилась работы. Свое увольнение восприняла спокойно. В тот же день расслабилась за бутылкой «чернила». В гордом одиночестве поплакала над судьбой-злодейкой. Из-за пристрастия к спиртному скоро лишилась драгоценностей и модных вещей. Она, не задумываясь, продавала их за бутылку-две… Больше всего страдала Катька. Бывало, Инна уходила из дома, дочку запирала. Бедняжка подолгу сидела в ожидании матери без еды…

И в этот раз, услышав мамин голос за дверью, насторожилась. Катя давно изучила состояние мамы, знала, в какой момент она бывает доброй, а когда лучше не показываться на глаза…

Тетя Шура прислушалась: кто-то негромко стучал в ее дверь. Открыв, увидела соседскую девочку.

- Помогите! - испуганно затараторила Катька. - Мамка в окно полезла, прыгнуть хочет…

Пожилая женщина опрометью бросилась на помощь. Когда скорая увезла Инну в наркологическую клинику, решила позвонить ее родителям.

- Ваша дочь погибает. Спасите ее… - только и нашла что сказать.

АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ

Инна очнулась от нервной дрожи. На языке чувствовался горький привкус лекарств. Очень хотелось выпить. Попыталась встать, но чей-то строгий голос остановил.

- Допилась, так лежи и не буянь! - прикрикнул санитар.

На следующий день проведать больную приехали родители. Отец долго отчитывал, мать сгоряча называла алкоголичкой. В тот момент Инне не было стыдно. Она закрывала уши руками, чтобы ничего не слышать…

- Если вы срочно не примете меры, ваша дочь станет пациентом не только нашей клиники, но и психбольницы, - доктор не скрывал правду от родителей. - Поймите, бывших алкоголиков не бывает…

Спустя месяц лечения в клинике, Инна решила изменить свою жизнь, записалась к психологу. Уже через некоторое время с отвращением смотрела на спиртное. Жизнь менялась на глазах. Инну взяли санитаркой в больницу, затем предложили поехать отдохнуть с ребенком в санаторий.

В этом санатории Инна отдыхала после гибели первого мужа… Они с Катькой брели по песчаному берегу, поднимая и бросая камешки в воду. Неожиданно кто-то тронул Инну за плечо.

- Не замерзли?

Мужской голос взволновал. Сердце трепетно задрожало. «Кажется, однажды это уже было со мной…» - подумала она, поворачивая голову в сторону незнакомца. Перед ней стоял русоволосый мужчина, посеребрившая виски седина была ему к лицу.

- Кажется, я вас знаю, - почти шепотом произнес он.

Инна тоже узнала его.

- Олег… - она завороженно смотрела в его карие глаза.

Сколько лет они не виделись? Неважно… Он здесь, рядом - ее ангел-хранитель. Инна не скрывала нахлынувших чувств, уткнувшись головой в его сильное плечо, не могла сдержать слез от счастья.

- Как долго я тебя искал… - услышала она.

Олег расспрашивал о жизни, рассказывал о себе… Женщина слушала его и жалела, что тогда сбежала. Олег признался, что долго не мог забыть Инну. Все эти годы искал, надеялся на встречу…

- Теперь я вас никуда не отпущу, - сказал Олег, подмигнув Катьке. - Поедем со мной?

Женщина заглянула в глаза любимому человеку, прижала к себе дочку и произнесла:

- Родные мои! Что бы я без вас делала…

Ольга СОЛОДИЛИНА, г. Оренбург.

Поделитесь своей историей!

Продолжают поступать фотографии на конкурс, который редакция нашей газеты проводит совместно с Комитетом по вопросам ЗАГС Оренбургской области. Полистайте и вы свои фотоальбомы, вспомните самые счастливые мгновения своей жизни: свадьбу, регистрацию детей, «серебряные» и «золотые» юбилеи… Что может быть прекраснее?! Расскажите свою историю!

«ФОТОГРАФИЯ С ИСТОРИЕЙ»

Областной комитет по вопросам ЗАГС и газета «Оренбургская сударыня» объявляют конкурс «Фотография с историей».

1. До 1 декабря 2017 года пришлите в редакцию фотографию из вашего архива, отражающую историю работы органов ЗАГС (свадьба, регистрация рождения детей, чествование юбиляров и т. д.) по адресу: 460000, г. Оренбург, ул. Володарского, 11, e-mail: orsud@yandex.ru.

2. Расскажите об истории этой фотографии, месте и времени ее создания. Креативность и оригинальность рассказов и оформления приветствуются!

Авторов самых интересных фотографий и историй ждут ПРИЗЫ.

Как я замуж выходила...

Эти строки заставили меня написать нахлынувшие воспоминания. 16 октября этого года моей семейной жизни исполнился бы 41 год. К сожалению, мы с мужем успели отметить только серебряную свадьбу, а к следующей годовщине его не стало.

Тот далекий день я помню очень хорошо. Был солнечный, но уже морозный день и ветер гнал по асфальту снежную порошу. Регистрация брака была назначена на 13.00 во Дворце культуры «Россия». Жених мой работал в то время на машзаводе и нам предложили, как сейчас говорят, выездную регистрацию в этом подведомственном заводу очаге культуры. Все было очень торжественно и красиво: в фойе нас встречала хлебом-солью девушка в русском сарафане, слышался щебет птиц из зимнего сада, на полу стояли цветы в горшках. Мы прошли на второй этаж, там нас с женихом развели по разным комнатам. Когда мы вышли в холл, там уже сидели наши родители, стояли родственники и друзья. Церемонию проводила сотрудница ЗАГСа г. Оренбурга, которая принимала у нас заявление о регистрации брака. Я узнала ее, несмотря на то, что между этими двумя событиями прошел обязательный срок в несколько недель. Помню, что при подаче заявления нам выдали красивую открытку, позволяющую отовариться в Салоне для новобрачных, который находился на проспекте Победы. В самой церемонии бракосочетания все было классически: мы расписались в книге регистрации, обменялись кольцами, выслушали поздравления родителей и друзей. Нас даже депутат поздравлял. После регистрации мы катались по городу. Наш свадебный кортеж состоял из нескольких машин «Волга», что в то время было очень модно. Машины «доставал» будущий свекор. К назначенному времени подъехали к кафе, где мы и наши гости веселились два дня. Жилья своего у нас с молодым мужем не было, и мы пять лет жили с моими родителями в трехкомнатной квартире. В эту же квартиру мы принесли нашего первого ребенка - дочку. Когда ей исполнилось три года, мы переехали в собственную двушку. Чтобы получить ее, мужу пришлось уволиться с машзавода и пойти работать в систему ЖКХ. Через шесть лет у нас родился наш второй ребенок - сын. Сейчас у меня две внучки. Старшей 11 лет, младшей 5 лет. Глядя на них, я замечаю и некоторые свои черточки. Жаль, что мой супруг не увидел ни одну из внучек...

Я стараюсь радоваться каждому дню, ведь причин для позитива много. Просто надо не лениться душой и видеть их. А осень совсем не грустное время года, а очень даже приятная пора!

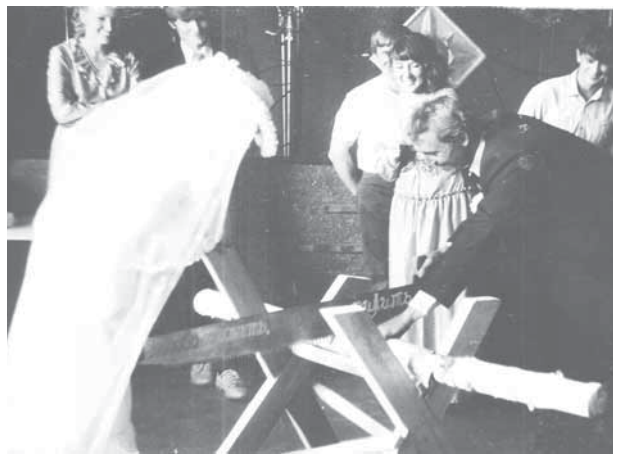
Ольга АСЫЛГАРЕЕВА, г. Оренбург.

Единственная в районе, и не только у нас...

Очередной фотоконкурс оживил событие тридцатилетней давности - безалкогольную свадьбу в п. Переволоцком. Ее проводили, как говорится, всем миром: культработники, друзья новобрачных, сотрудники поселкового сельсовета, заведующая отделом ЗАГСа Нина Александровна Фролова, аппарат райкома комсомола.

В те годы зал торжеств, он же зал бракосочетания, располагался на втором этаже в здании сельсовета. Гипсовая лепнина на потолке, красивые шторы на больших светлых окнах... Волновались не только будущие супруги и их родственники, но и депутаты поссовета. Народные избранники обязаны были тогда присутствовать на церемонии бракосочетания вместе с заведующей отделом ЗАГСа и вручать молодоженам первый семейный документ - свидетельство о регистрации брака. Обязательным атрибутом депутата была красная лента через плечо с изображением герба Российской Федерации.

Это был 1986 год. В стране объявили безалкогольную кампанию, а ответственность за исполнение «сухого» закона была возложена на исполкомы Советов народных депутатов и комсомольские организации. Они должны были воспитывать молодежь в духе отрицания алкоголя. Первым секретарем Переволоцкого райкома комсомола работал тогда Александр Иванович Карпов, а тут его двоюродная сестра Светлана решила выйти замуж. Жених с невестой оказались законопослушными: после разъяснений, что свадьбу будут проводить активисты-комсомольцы, они согласились на необычное костюмированное торжество. Задача стояла заинтересовать гостей играми и конкурсами, как когда-то на Руси, чтобы времени не было на поглощение яств и мысли о спиртном. Словом, надо было удивить мир и доказать, что безалкогольные свадьбы интереснее и веселее, чем со спиртным. Невеста - 18-летняя студентка Оренбургского государственного педагогического института им. В. П. Чкалова Светлана Кусимова, жених - 23-летний помощник бурильщика Переволоцкой экспедиции глубокого бурения Сергей Трубников.



Сценарий писали секретарь райкома комсомола Ирина Ивановна Соловых (теперь она Чернова, возглавляет отдел культуры районной администрации) и культработники Дома культуры «Геолог», положив в основу народные традиции проведения свадеб.

- Свадьба была в кафе «Исток», - рассказывает Светлана Трубникова. - Секретарь комсомольской организации ПЭГБ Владимир Пермяков подарил нам столовый набор и вазу - эти подарки хранятся теперь в нашей семье как реликвии.

Гостей было под сотню человек - аппарат райкома комсомола, одноклассницы невесты, многочисленные родственники. Сотрудники общепита постарались и приготовили пять сортов кваса - традиционного русского напитка. Были каша, блины, вместо торта к чаю подали розанцы - словом, закуски состояли из блюд традиционной русской кухни.

Все участники свадьбы были одеты в народные костюмы, каждый выучил определенные слова. Были и необычные телеграммы - тексты двух из них сохранились в фотоальбоме Светланы Трубниковой: «На базе детей нет. Рассчитывайте на свои возможности. Аист»; «Поздравляем с началом медового месяца. Желаем обильного медосбора. Общество пчеловодов».

Во время регистрации новобрачным вместо шампанского преподнесли кувшин с медовым напитком, чтобы семейная жизнь была, как мед, сладкая. Потом молодожены пилили бревно, чтобы разжечь семейный очаг.

Эту необычную свадьбу помнит и бывшая заведующая отделом ЗАГСа Нина Александровна Фролова, проработавшая на этом посту 23 года. Ее тоже на том торжестве облачили в народный костюм.

Труднее всего пришлось комсомольцам-организаторам - они первые и единственные в районе провели необычно веселую комсомольско-молодежную свадьбу. И когда комсомольцы в день рождения своей организации, 29 октября, собираются вместе, они непременно вспоминают ту безалкогольную свадьбу.

Жаль, что последователей у Трубниковых не нашлось. Через некоторое время и безалкогольная кампания канула в Лету, оставив лишь воспоминания…

Сейчас Светлана Трубникова работает в Переволоцкой средней школе №1 заместителем директора по воспитательной работе, ведет общественную работу, имеет дочь и внука-первоклассника.

Муж Светланы, к сожалению, скоропостижно умер в возрасте 37 лет.

Ольга СКОКОВА.

Фотографии из личного архива Светланы Трубниковой (п. Переволоцкий).

ВЫСТАВКА ФИАЛОК

4-12 ноября с 11.00 до 20.00

г. Оренбург, пр. Дзержинского, 9 (центральный вход)

Вход свободный

Справки по т. 20-75-05

ОПЫТ

В детском саду – осенины

Фестиваль «Золотая осень на Руси» уже десятый год празднуется в детском саду №112 г. Оренбурга. В этом году подготовкой к праздничной неделе занимались не только дети и воспитатели, но и родители. Папы и мамы вместе с ребятишками организовали выставку поделок «Дары осени». Здесь можно было увидеть и ежиков из яблок и семечек, и героев популярных мультфильмов, и кукол в осеннем саду, собирающих урожай.

Одним из ярких мероприятий фестиваля стала театральная гостиная. Воспитанники второй младшей группы проинсценировали русскую народную сказку «Курочка Ряба», а средняя группа представила на суд зрителей сценку «Под грибком». Эту же сказку, но на современный лад, показали ребята из подготовительной группы. А воспитанники старшего звена удивили всех блестящей игрой в постановке «Заюшкина избушка».

Не обошелся осенний фестиваль и без спортивных состязаний. Дети «собирали урожай», принимали участие в различных эстафетных играх, проходили полосу препятствий в импровизированном осеннем лесу.

Завершилась неделя золотой осени праздничными музыкальными утренниками во всех возрастных группах.

Р. М. МУФАЗАЛОВА, воспитатель средней группы МБДОУ №112 г. Оренбурга.

Grand CINEMA КИНОФРЭШ

КИНОТЕАТР «КИНОФРЭШ» ДАРИТ ВАМ ВТОРОЙ БИЛЕТ В КИНО!

Данный купон дает право получить скидку 50% при покупке двух билетов на один сеанс в кинотеатре «КИНОФРЭШ»!*

*Акция действует каждый день, кроме вторников.
**Акция не действует на фильмы, ограниченные меморандумом прокатных компаний и фильмы по спецценам.

г. Оренбург, Шарлыкское ш.1, Мегамолл «Армада», 4 галерея

Купон действует до 31.12.2017 г.

КУПОН

Зимнее настроение

Внимание, фотолюбители! Редакция объявляет новый конкурс «Зимнее настроение». Присылайте снимки, на которых вы радуетесь первому снегу, ваши дети катаются на коньках, а внуки встречают Деда Мороза… Да мало ли какие еще события происходят зимой! Ведь все они создают незабываемое зимнее настроение.

Анонимные письма не рассматриваются. До 31 января 2018 года ждем фотографий хорошего качества с указанием автора и места жительства по электронной почте orsud@yandex.ru или по адресу: г. Оренбург, ул. Володарского, 11, редакция газеты «Оренбургская сударыня». Пометка «На фотоконкурс» обязательна. Идею нового фотоконкурса подсказала наша читательница из п. Первомайского Ольга Левитина. Она получает специальный приз от редакции.

Эльвира Вилевна, Оренбург.

Наталья Горбачева, Оренбург.

ВОСПИТАНИЕ

Учимся любить Родину

В рамках недели «Мой дом - моя Россия» в группе в детском саду №114 г. Оренбурга проводятся тематические занятия, посвященные Дню народного единства.

В ходе акции ребятишки в доступной форме знакомятся с историей возникновения праздника, узнают о подвигах предков, совершенных во имя независимости Родины, вспоминают о том, как велика и красива наша страна, как богата событиями ее история, закрепляют знания государственных символов.

С использованием информационно-коммуникативных технологий педагоги воспитывают у ребят патриотизм, гражданственность, развивают чувство сопричастности к судьбе своей страны и народа.

Воспитатели помогают детям понять простую истину: мы сильны тогда, когда мы едины. А жить в мире и согласии лучше, чем воевать и разрушать.

Е. П. ДУСАЛИНА, воспитатель детского сада №114 г. Оренбурга.

ООО «БЮРО ФИНАНСОВОЙ ПОМОЩИ»

КРЕДИТ

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

ПОМОЖЕМ ПОЛУЧИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ

РАСЧЕТ ПО КРЕДИТУ

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

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 по программе «Нецелевой кредит под залог недвижимости» АО «КБ ДельтаКредит» (Генеральная лицензия ЦБ РФ №3338) по ставке 10,9% годовых. Реклама.

Телефон рекламной службы 77-68-42

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 С. П.
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 №43/236.
Время подписания в печать по графику - 30 октября в 23.00.
Фактическое время подписания в печать - 30 октября в 23.00.