10 (1 236) 12.03.2019

ОРЕНБУРГСКАЯ

Сударыня

6+ ЖЕНЩИНА, СЕМЬЯ, МАТЕРИНСТВО, ДЕТСТВО

стр. 23

С зимой прощаемся

Продолжается досрочная подписка на газету

«ОРЕНБУРГСКАЯ СУДАРЫНЯ»

на второе полугодие 2019 года

по ценам первого полугодия

Спешите на почту!

конкурс

Секрет

счастливого долголетия

Пансионат МАРСОВО ПОЛЕ

Оздоровление в пансионате - т. (3532) 44-45-56.
Стоимость - от 1200 руб/сутки.

Если здоровье, активность, спорт, творчество, духовность, оптимизм и жизнелюбие - ваш стиль жизни, этот конкурс для вас.

Поделитесь секретом своего счастливого долголетия - и выиграйте приз от спонсора нашего конкурса - социально-оздоровительного центра-пансионата «МАРСОВО ПОЛЕ».

Ждем ваших писем с фотографиями!

Адрес: *460000, г. Оренбург, ул. Володарского, 11, редакция газеты «Оренбургская сударыня»;*
e-mail: *orsud@yandex.ru;* ***наши группы в социальных сетях*** *«Одноклассники», «ВКонтакте», «Фейсбук».*
Справки по телефону (3532) 77-63-95.

№10 (1 236) 12.03.19 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

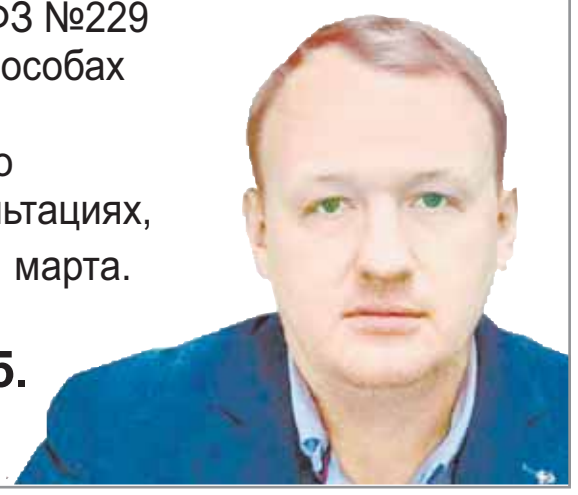
Как жителям Оренбурга уменьшить платеж по кредиту?

Немногие знают, что в России есть законный способ **уменьшить платежи по кредитам** до 50% на основании законов ФЗ №229 и ФЗ №151, а также узнать о способах **полного списания долгов.**

Подробную информацию можно получить на бесплатных консультациях, которые пройдут 18, 19, 20 и 21 марта.

Предварительная запись по тел. 46-45-25.

Федеральная компания «Полезный юрист».



БЕЗОПАСНОСТЬ

Соблюдайте осторожность!

Из-за потепления, которое наступило в большинстве районов Оренбургской области, с крыш малоэтажных домов стали сходить ледовые глыбы и снег. При падении они часто повреждают провода, отходящие от опоры ЛЭП до фронтонов домов. Это приводит к отключению электрической энергии.

Чтобы избежать обесточивания, владельцам домов лучше всего заранее предусмотреть снегозадерживающие приспособления. Если их нет, необходимо своевременно счищать снег и наледь с крыш.

Филиал «Оренбургэнерго» обращает внимание владельцев частных домов на электробезопасность при уборке снега с крыш. Во время работы не следует приближаться к электрическому проводу ближе чем на один метр.

Если провод оборвался, помните о правилах электробезопасности:

1. Не приближайтесь к оборванному проводу.
2. Не пытайтесь самостоятельно подключить провод к электросети.
3. Немедленно сообщите об обрыве на горячую линию «Оренбургэнерго» по номеру 8(3532)98-48-48, в диспетчерскую службу электросетей или по телефонам экстренных служб 112, 02.
4. Если есть возможность, не оставляйте место происшествия, не допускайте к месту ЧП прохожих. Дождитесь приезда оперативно-выездной бригады энергетиков.

Оренбургский филиал «Оренбургэнерго».

Открыт новый травмпункт

В поликлинике №4 Детской городской клинической больницы г. Оренбурга открылся травмпункт. Маленьких пациентов здесь будут принимать 24 часа в сутки.

Новое медицинское подразделение создано по инициативе руководства учреждения и при поддержке регионального министерства здравоохранения.

- Главная цель открытия травмпункта - развести экстренных и плановых больных поликлиники и оказывать каждой группе медицинскую помощь с учетом соответствующей специфики. Немаловажной является и разгрузка действующих травмпунктов, где детям приходилось сидеть в одной очереди со взрослыми и наблюдать картины, не лучшим образом воздействующие на психику ребенка, - объясняет главный врач больницы Салим Чолоян.

В новом травмпункте, развернутом на капитально отремонтированных площадях, созданы все необходимые условия как для пациентов, так и для медперсонала. Имеются отдельный вход, оборудованный пандусами, кабинет первичного приема, рентген-кабинет, малая операционная, гипсовочная, перевязочная.

Детский травмпункт оснащен современным и высокоточным оборудованием, закупленным в рамках программы модернизации детских поликлиник. Цифровой рентген-аппарат, например, позволяет исследовать травму без пленочных снимков и с минимальной дозой облучения. Благодаря современным технологиям можно хранить и оперативно передавать информацию на цифровые проекторы, установленные в малой операционной и гипсовочной. При необходимости пациенты могут забирать результаты рентгена на цифровых носителях.

Современные в новом травмпункте и инструменты, и материалы. Вместо обычной гипсовой повязки здесь используется «пластиковый» гипс. Он меньше весит, прочнее и удобнее.

Врачи нового детского травмпункта уже полностью освоили установленное здесь современное оборудование.

- Детские травмы отличаются от взрослых как по механизмам травмирования, так и по процессу восстановления. Потому к маленьким пациентам нужен особенно внимательный и бережный подход и в диагностике травмы, и в ее лечении, - говорит врач-травматолог, ортопед Иван Четвериков.

Пациенты до 18 лет могут поступать в травмпункт городской детской больницы как по вызову скорой помощи, так и самостоятельно. За помощью к врачам могут обращаться не только оренбуржцы, но и жители близлежащих районов. Главное, иметь при себе страховой медицинский полис.

Травматологи готовы принимать по 35-40 человек в сутки.

Марина СЕНЧЕНКО.

ПРОИСШЕСТВИЯ

Разыскивается киллер!

Раскрыты новые детали расследования убийства заместителя директора по реализации услуг Орского филиала «ОренбургЭнерго». Преступник поджидал жертву на лестничной площадке рано утром. Почти сразу появилась запись с места происшествия. На ней видно, как неизвестный человек, лицо которого скыто капюшоном, стреляет в мужчину, а потом возвращается, чтобы совершить «контрольный» выстрел.

Рассматривается несколько версий преступления, включая убийство, связанное с профессиональной деятельностью.

Есть вероятность, что преступник действовал не один.

Установлено, что он несколько дней выслеживал жертву.

Ранен таксист

В Гайском городском округе возбуждено уголовное дело в отношении местной жительницы за причинение тяжкого вреда здоровью.

Женщина напала на таксиста из-за внезапно возникшей ссоры во время поездки. Пассажирка нанесла водителю удар ножом в область шеи и не менее трех ударов в область груди сзади.

56-летний мужчина доставлен в лечебное учреждение. У него диагностированы проникающее ножевое ранение грудной клетки, резаная рана правой ушной раковины и рана правого предплечья. Состояние пострадавшего врачи оценивают как тяжелое.

По горячим следам задержана 40-летняя ранее судимая жительница Гая. В настоящее время она находится под стражей.

Ангелина МАЛИНИНА.

ОТКРЫТЫЙ МИР

Наши волонтеры работают на Универсиаде

Участие в XXIX Всемирной зимней универсиаде принимают ведущий специалист по работе с молодежью регионального агентства молодежных программ и проектов Наталья Сурскова и студент Оренбургского института Московского государственного юридического университета им. О. Е. Кутафина Денис Муравьев.

Наталья Сурскова работает на международных мероприятиях не первый раз. В 2015 году она была волонтером на чемпионате по водным видам спорта в Казани, потом рассаживала зрителей на соревнованиях Гран-при «Формулы-1» в Сочи. В 2017 году по итогам работы на Всемирном фестивале молодежи и студентов девушка вошла в число лучших волонтеров страны и получила почетную грамоту и медаль от президента России.

Заявку на участие в Универсиаде Наталья подала за год до начала мероприятия, прошла тестирование, собеседование. Теперь она отвечает за распространение билетов на соревнованиях по горнолыжному спорту.

Денис Муравьев работает в Ледовом дворце, где проходят хоккейные матчи среди мужских команд. В его обязанности входит обеспечение всем необходимым спортсменов.

Всемирные студенческие спортивные игры завершаются сегодня, 12 марта.

Инга ПРОХОРОВА.

Прогноз погоды

	СРЕДА, 13.03	ЧЕТВЕРГ, 14.03	ПЯТНИЦА, 15.03	СУББОТА, 16.03	ВОСКРЕСЕНЬЕ, 17.03	ПОНЕДЕЛЬНИК, 18.03	ВТОРНИК, 19.03
Бузулук	+4...+1	-2...+1	-8...-1	-4...-3	-3...+2	-3...+2	-5...+3
Оренбург	+2...+5	+1...-2	-6...-2	-5...-4	-3...+2	+1...+3	0...+3
Орск	-2...+4	+4...+1	-7...-3	-8...-6	-5...+3	+3...+3	0...+2

Звери в снежном плену

Глубокий снежный покров и корка, образовавшаяся на нем в результате оттепели и похолодания, сделали очень трудной жизнь диких животных.

По наблюдениям охотоведов, в таких сложных условиях зверям приходилось зимовать лет 10-15 назад.

Больше всего в условиях многоснежной зимы в этом году пострадали копытные. Кабаны, косули и лоси не могут добраться до корма. Критической высотой снега для них считается 30 сантиметров. А в этом году в отдельных районах Оренбургской области к концу февраля уровень достиг 80 и даже 110 см.

- Роль снежного покрова в жизни диких зверей очень велика. При большом количестве снега животные ограничены в передвижении. Они тонут в снегу и не могут отыскать желуди, корневища, клубни и другой корм, - рассказывает начальник отдела охоты ГБУ «Оренбургохотводбиоресурс» Владимир Сычев.

Усложнило жизнь зверей в этом году еще и то, что сельхозпроизводители до наступления зимы успели убрать практически весь урожай. Это заставило диких животных мигрировать к поймам рек, в леса, туда, где есть хоть какой-то веточный корм.

Специалисты Оренбургохотводбиоресурса на протяжении всего снежного периода стараются облегчить участь зверей. Егери и охотоведы прокладывают тропы для передвижения, организуют подкормочные площадки. Без такой помощи диким зверям этой зимой выжить было бы практически невозможно.

К счастью, случаев обнаружения истощенных или погибших животных на территории Оренбургской области зафиксировано не было.

Помощь лесным и степным обитателям будет оказываться и дальше, до тех пор пока не сойдет снег.

Точная информация о том, как перезимовали дикие животные, станет известна в конце марта, после завершения учета.

Марина СЕНЧЕНКО.

ОБРАЗОВАНИЕ

Тягу к знаниям поощряют священники

Владыка Ириней поощряет старания лучших студентов учебных заведений, расположенных на территории Орской епархии, уже восьмой год.

Епископ Орский и Гайский Ириней вручил студентам Новотроицкого филиала Московского института стали и сплавов свидетельства на архиерейские стипендии.

Первыми обладателями денежных выплат в этом высшем учебном заведении стали Петр Гузь и Полина Петрашкевич. Они отмечены за хорошую учебу и активное участие в жизни вуза.

- Каждый человек должен помнить о том, что необходимо любить ближнего, как самого себя. Эти слова Священного Писания я стараюсь воплощать в жизнь. Намерен и дальше помогать достойным студентам. Надеюсь, что и другие ребята начнут подтягиваться, имея положительный пример и хороший стимул. Шанс стать стипендиатами нашей епархии есть у каждого. Надо только постоянно стремиться стать лучше, - считает епископ Ириней.

Инга ПРОХОРОВА.

ИЗ ЖИЗНИ ОБЛАСТИ

Вход в театры – без билетов

С 25 по 31 марта в рамках Недели культуры в Оренбургской области состоится беспрецедентная акция.

Ведущие театральные коллективы во Всемирный день театра, 27 марта, бесплатно покажут свои лучшие постановки.

Оренбургский областной театр драмы им. Горького представит оренбуржцам обновленную сценическую версию повести Александра Пушкина «Капитанская дочка». Областной театр кукол покажет школьникам и взрослым зрителям спектакль «Мертвые души». Оренбургский областной театр музыкальной комедии пригласит поклонников музыкального искусства на эстрадный концерт «Ночное рандеву».

Благотворительная инициатива посвящена Году театра в России.

У управдомов – новый сезон

В этом году проект «Школа грамотного потребителя» продолжает расширять свои границы.

Серия лекций стартовала в Оренбурге 25 февраля и продлится до 21 марта. Параллельно занятия проводятся в Бузулуке, Гае и Новотроицке.

В ходе встреч, помимо информации об особенностях управления многоквартирными домами, участники семинаров получают практические рекомендации по безопасному использованию газа в быту и содержанию газового оборудования.

В Гае выбрана лучшая семья

Победителем муниципального этапа областного конкурса «Лучшая многодетная семья - 2019» признана семья Чулковых.

Всего в муниципальном конкурсе участвовали две многодетные семьи - Ниянины и Чулковы.

Сначала они представили на суд жюри материалы портфолио и семейные родословные. В очном этапе семьи рассказали о себе, посоревновались в кулинарных, педагогических и творческих поединках.

Группы поддержки активно болели за своих героев.

Победители оторвались от соперников всего на несколько баллов.

Семья Чулковых получила право представлять Гайский городской округ в областном конкурсе «Лучшая многодетная семья Оренбуржья».

Платежная дисциплина хромает

Сумма долга за тепло и горячую воду жителей Оренбурга, Орска и Медногорска достигла 1 миллиарда 679 миллионов рублей. Свыше 555 миллионов рублей жители региона не заплатили за электроэнергию.

Критических отметок достигли долги юридических лиц. За тепловую энергию предприятия и организации не оплатили вовремя 1 миллиард 480 миллионов рублей.

В топе должников - садовые товарищества и компании, управляющие жилищным фондом.

Марина ПЕТРЕНКО.

ОПРОС

Кому нужно виртуальное образование?

Министерство науки планирует узаконить высшее образование, полученное в режиме онлайн, и утвердить порядок его официального признания. Насколько качественно такое обучение? Кому нужны бесплатные или платные интернет-уроки для повышения квалификации? На эти вопросы отвечают наши читатели.

Екатерина БУНЬКОВА, студентка ОГПУ, г. Оренбург:
- С использованием онлайн-курсов можно многому научиться, но такое образование все равно уступает стандартному. В режиме онлайн можно изучить азы, но узнать нюансы не получится. Нужна помощь грамотного педагога, который подскажет и оценит уровень полученных знаний. По интернет-урокам я в основном изучаю иностранные языки.

Эльвира ТИЛЕГЕНОВА, г. Оренбург:
- Образования в Интернете не получишь, даже рукоделию лучше учиться у реальных мастеров. Я, например, научилась вязать, мастерить, фотографировать, делать карту желаний. И сейчас участвую в мастер-классах, со своими поделками побеждаю на фестивалях творчества инвалидов. Вряд ли таких успехов достигла бы с помощью виртуальных занятий.

Елена ВИРАНОВСКАЯ, доцент ОГУ, г. Орск:
- Имею отличное представление об интернет-образовании, так как занимаюсь в режиме онлайн с ребятами в качестве репетитора по математике. И вижу результаты. Считаю, что все зависит от качества обучающего ресурса и системы оценки не только итоговых, но и промежуточных результатов. Медицинское образование виртуально, конечно, не получишь.

Мария ОСОКИНА, пенсионерка, г. Оренбург:
- Получить высшее образование самостоятельно без посещения вуза могут единицы. Да и то это касается исключительно гуманитарного направления. Я никогда не пользовалась интернет-курсами, но видела, как в режиме онлайн учились студенты. Скачивали ответы с Интернета и получали хорошие отметки с минимумом знаний.

Мария ВАСИЛЕНКО, студентка ОГПУ, г. Оренбург:
- В России не созданы условия для получения высшего образования в режиме онлайн. Наша страна еще не готова к таким инновациям. Качественные знания дистанционно не получишь. Живое общение и полезнее, и приятнее. А вот для повышения квалификации интернет-курсы очень удобны.

Светлана РУБЦОВА, медсестра, г. Оренбург:
- С помощью Интернета учиться можно, но мне гораздо привычнее получение стандартного образования. У меня диплом медицинской сестры, сертификаты об окончании курсов по стоматологии и массажу. Везде училась очно. Не думаю, что в Интернете можно получить практические знания.

Подготовила Ксения КОРНИЛОВА.

№10 (1 236) 12.03.19 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

ЖЕНСКИЙ ВЗГЛЯД

А клоунов-то вокруг немало...

Непревзойденная Фаина Раневская когда-то говорила: «Отпускайте идиотов и клоунов из своей жизни. Цирк должен гастролировать!»

Эх, если бы во времена Раневской были Интернет и Фейсбук, каждое ее высказывание собирало бы не меньше миллиона лайков! Любая фраза этой удивительной женщины своей гениальностью пронзает десятилетия. Фанни Гиршевна Фельдман (настоящее имя актрисы) - современный Салтыков-Щедрин. Так хлестко она умела поддеть и ханжество, и алчность, и чинопочитание, и … Да пороков-то не счесть в человеческом обществе! Но я сейчас и не о пороках даже, а об элементарной человеческой глупости, граничащей иногда с идиотизмом. Вот Андрей Макаревич, лидер группы «Машина времени», которая, кстати, в этом году отмечает свое 50-летие, недавно высказался, что сегодня 80% населения земли - идиоты. Прочитала я это, и мне так сразу обидно стало - и за себя, и за мир… А потом как начала вспоминать примеры человеческой тупости из собственного окружения, из «подвигов» правителей разного уровня, из новостных лент - и сразу повеселела. Ну если я в состоянии отличить умного от глупого, видимо, по ранжированию Макаревича, не совсем я идиотка. Другие-то вдруг, не особо разобравшись и даже, видимо, не прочитав интервью главного «машиниста», взялись клеймить его вражеским агентом. Дескать, гад, наговаривает на человечество и державу.

Я не стала сотрясать воздух попусту, а решилась на анализ доступной каждому информации. Очень захотела понять, сколько же их - клоунов из того самого цирка, с которым нам не по пути…

Начнем с родной державы. Моя соседка по подъезду под окнами своего первого этажа развела огородик. Всякую зелень натолкала, огурчики-помидорчики, цветочки. Строго следила за посадками, оберегая от котов и мальчишек. А на прополку и полив выходила, надев на голову пластиковый тазик и подвязав его косыночкой, чтоб не спадал. На вопрос, почему она «в тазу», отвечала: «Дураков много, еще кинут на голову что-нибудь из окна…» Логично? Конечно! Вот только тазик ни в какую логику не вписывается…

«Ну это старушка, - скажете вы. - Что маразматиками-то мир мерить!»

Хотя вот сенатор - не старый и без таза - недавно показался мне тоже нелогичным. Он предложил закрывать все супермаркеты по выходным и в праздники, зато по будням рекомендовал торговым сетям работать с 6.00 до 20.00. То есть граждане должны будут вечером не домой нестись - с детьми уроки делать, а шастать по торговым точкам за акционными колбасой и чаем.

Другой российский чиновник считает, что борьба правоохранительных органов с педофилами - профанация. А насильники малолетних - нормальные парни, просто выпили лишнего… И это только из последнего… А сколько голов уже «полетело» за тупые и просто античеловеческие советы гражданам страны есть макарошки и рожать детей столько, сколько выкормить получится!

И ведь не только у нас. Во всем мире власти «коры мочат»… Ну а если «у руля» так тупят, то что спрашивать с обывателя - человека не очень образованного, не очень воспитанного, да и генетически не всегда получившего от предков достаточное количество серого вещества? Потому обывательская тупость и цветет, как тот жасмин…

Предлагаю вашему вниманию несколько реальных историй, о которых информационные ленты рассказали нам всего за один день.

В Ангарске группа мужчин сожгла разом пять верблюдов «для укрепления России». Они умные?

Малайзиец изготовил пачку фальшивых денег и дал своей невесте на свадебные расходы. Как вы его назовете?

Американец в костюме гориллы целый день бродил по улицам и заглядывал в окна. Это от большого ума?

Кореец, «чтобы успокоиться», съел два килограмма камней и пробок от бутылок. Без комментариев…

Квартирант в Москве, съезжая, прихватил с собой всю бытовую технику хозяина. На следующий день оказался в полиции, так как у собственников квартиры имелась копия его паспорта. Этот грабитель умный или все-таки идиот?

Британка попросила сшить ей сумочку из кожи собственной ампутированной ноги. Это уже даже не тупость, а некрофильство какое-то.

Думаете, таких единицы? Боюсь, что Макаревич лишь немного завысил процент…

Галина ШИРОНИНА.

Присмотритесь к людям, которые вас окружают. Если человек никогда не сомневается в собственной правоте и не признает своих ошибок, делит мир исключительно на «черное» и «белое» - держитесь от него подальше. Шекспир считал, что глупость заразна. Да и «цирк должен гастролировать». Без вас!

Учиться на права многодетной маме не придется. Уже 10 лет она водит автомобиль и уверенно чувствует себя на дороге.

Машине рада вся семья

Гран-при городского конкурса «Орчанка» в этом году завоевала многодетная мать Татьяна Пак. По традиции женщине вручен новый автомобиль.

Татьяна Пак воспитывает пятерых детей. Старшему Виктору 14 лет. Он мечтает стать военнослужащим. А пока учится в кадетском классе школы №17, увлекается информатикой, гиревым спортом и с легкостью разбирает и собирает автомат Калашникова. Дочкам Софье и Катюше 10 и 7 лет. Девочки профессионально занимаются танцами. Веронике недавно исполнилось три годика, она ходит в детский сад. Привыкает к детскому садику и самый младшенький Святослав, хотя ему еще нет и двух лет.

Супруги Пак - безупречные родители: любящие, заботливые, активные. Их дети гордятся тем, что у них есть братья и сестры, и во всем поддерживают друг друга. Таланты этой русско-корейской семьи безграничны.

Глава семейства не только строгий полицейский, но и любитель побаловать супругу и детвору кулинарными шедеврами. Особенно вкусно у него получается шашлык. Многодетная мама - ведущий менеджер Сбербанка. Сейчас она находится в декретном отпуске, но успевает не только воспитывать детей. Татьяна Пак создает торты из соков и конфет, поет, вяжет и расписывает стены подъезда в своем доме красочными персонажами из всеми любимых детских мультфильмов. А помимо этого в подарок друзьям и близким мастерит интерьерные цветы-светильники из изолона и фоамирана. И праздничные наряды всем своим детям шьет исключительно сама.

- Это только кажется, что, когда детей много, женщине очень тяжело. Будни проходят у нас, как и у всех других. Утром встаем, провожаем ребятишек в школу и в садик. Просто кто-то двоих собирает, а мы вот пятерых. Пока одеваемся, они по очереди подбегают, обнимают, целуют, говорят, как сильно нас любят. Это трогает до глубины души, - с улыбкой рассказывает Татьяна Пак.

Главный принцип воспитания в этой многодетной семье - пример родителей. Мама и папа своими поступками и делами учат детей поступать правильно, отличать хорошее от плохого. Потому и ребятишки дружные, один за всех и все за одного. Им интересно проводить время вместе.

Большая семья Пак является победителем городского и областного конкурсов «Лучшая молодая семья». Теперь вот в копилке еще одна высокая награда.

Ключи от новенькой «Гранты» счастливой маме вручил глава Орска Андрей Одинцов.

НАГРАД МНОГО

В этом году на победу в ежегодном муниципальном конкурсе «Орчанка» претендовали более 40 представительниц прекрасного пола. Награждение состоялось в нескольких номинациях: «Лидер XXI века», «Рабочая гордость», «Руководитель социально значимых проектов», «Общественный деятель», «Признание», «Дебют», «Сельчанка», «Милосердие» и «Многодетная мать». Все женщины получили в подарок цветы, а победительницы - еще и денежные сертификаты и приятные подарки: морозильную камеру и стиральную машину. Лучших орчанок со сцены поздравили творческие коллективы города.

Радости и у взрослых, и у детей - море. Ведь в многодетной семье автомобиль - не просто средство передвижения, а крайняя необходимость. Ребятишек в школу, в садик, на кружки и в секции возить надо. Теперь маме с папой не придется одну машину на двоих делить и всегда согласовывать поездки со своей половинкой. У каждого - свой руль.

Ирина ФООС.

До следующей высоты!

Туристы из Октябрьского района по итогам всероссийского чемпионата заняли первое место, а на чемпионате мира стали третьими.

Категория похода, в которой нашим туристам среди российских команд не нашлось равных, имеет четвертую степень сложности. Горы Восточных Саян команда покорила в июле прошлого года, после этого представила отчет... И потянулись дни ожидания результатов. О своем успехе туристическая группа узнала совсем недавно.

ВО ГЛАВЕ – ДАМА

В команде из Октябрьского района шесть человек - пятеро мужчин и одна женщина.

Лейла Девяткина преподает физкультуру в начальной школе. Именно ей принадлежала идея похода. И руководство Лейла взяла на себя. Она болеет туризмом со школьной скамьи, прошла по туристическим тропам Башкирии, Кавказа, Северных Саян.

Чтобы принять участие в чемпионате, Лейла тщательно изучила карту местности, которую решила покорить, отзывы и отчеты других туристов. После этого разработала маршрут.

- Выбрала для похода Бурятию. Очень захотелось побывать в этих живописных местах, полных сложностей и приключений, - рассказывает Лейла Девяткина.

По плану команда должна была преодолеть 20 локальных препятствий. Но на деле все оказалось иначе.

ВОПРЕКИ ПРИМЕТАМ

Восхождение в горы началось с казуса. Потерялась карта. Пропажа обнаружилась на восьмом километре от стартовой позиции. Пришлось возвращаться назад и покупать карту местности. По приметам возвращение назад в начале пути не сулит ничего хорошего, но туристы не стали на этом зацикливаться и озаботились тем, чтобы нагнать упущенное время. Задействовали не только карту, но и навигатор.

- Уже в походе мы поняли, что троп в горах очень мало. Туристы перестали подниматься на вершины. Может быть, интерес к этому виду спорта снижается, а может, денег у людей нет, - рассуждает директор октябрьской спортивной школы, турист с 30-летним стажем Александр Коваленко.

ТРУДНОСТЕЙ ХВАТИЛО

Много неприятностей туристам доставила погода. Затяжные дожди и подъем воды в горных реках остановили нашу команду у реки Шумак. Пришлось сооружать переправу. Для этого нашли бревно длиной более шести метров, перекинули через водоем и с помощью туристских снаряжений переправились на другой берег. Сначала рюкзаки перекинули, потом сами шаг за шагом перебрались. Руководитель Лейла Девяткина проверяла надежность моста и страховала группу.

Мраморный перевал встретил туристов проливным дождем. Палатки не выдерживали натиска воды и града. Чтобы сохранить сухими спальные мешки, пришлось укутывать их в дождевики. Погодные условия задержали группу Лейлы Девяткиной у подножия горы на сутки. Оттого еще ярче стало восхождение на перевал.

- Почвы под ногами нет, растительности - тоже, только скалистые породы, которые мокрым светом отдают, да острые камни. Даже представить восхождение трудно было, не то что осуществить, - рассказывает тренер Октябрьской ДЮСШ Данил Денисов.

Данил - новичок в таких походах. Честно признается, что было страшно, особенно когда преодолевали скалу под прямым углом. Но впереди шла женщина. Она свободно взбиралась по камням без страховки и лишь на пике укрепляла веревки. Отступать назад мужчинам было просто стыдно.

С ПЕРЕРЫВОМ В 14 ЛЕТ

В общей сложности спортсмены провели в походе 18 дней. Шли по 16-18 часов. Всего преодолели 189 километров. И ни одной живой души на своем пути не встретили: ни людей, ни животных. Лишь изредка их тропу пересекали медвежьи следы.

В спортивном туризме принято оставлять на перевалах контрольные записки: какая группа, откуда, во сколько взошла, чью записку сняла. Следующая команда записку снимает, приводит ее текст в отчете и оставляет свою. На одном из перевалов наши ребята обнаружили записку, оставленную в 2004 году!

В ОЖИДАНИИ ВПЕЧАТЛЕНИЙ

Вернувшись из похода, октябрьские спортсмены взяли передышку, некоторые члены группы даже подумали «завязать» с горной романтикой и больше не ходить в походы. Но горы снова зовут и манят.

- Мечтаю отправиться на высокогорный Алтай, в его центральную или северную часть. Там перевалы по 4 000 метров над уровнем моря. Знаю, что преодолеть их трудно физически, но зато эмоции непередаваемые, - делится планами Лейла Девяткина.

Команда из Октябрьского района в туристическом состязании обошла группы из Карелии, Казани, Тулы, Москвы, Санкт-Петербурга, Владивостока и других городов.

Родственники привыкли к экстремальному увлечению Лейлы. Верят, что мужчины рядом с ней надежные. А мужчины готовы и дальше поддерживать своего руководителя.

Людмила ЯКОВЛЕВА.

ДАТА

Металлурги готовятся к празднику

Уникальному по архитектуре и масштабному по размеру Дворцу культуры металлургов в Новотроицке исполняется 55 лет.

Это учреждение является настоящим культурным центром города. Ежегодно мероприятия здесь посещают несколько тысяч зрителей.

В творческих объединениях занимаются более полутысячи участников в возрасте от 5 до 80 лет.

С 2015 года Дворцу культуры металлургов принадлежит городской парк. Территория долгое время находилась в запустении, теперь преобразилась до неузнаваемости и стала любимым местом отдыха горожан.

За 55 лет многое сделано, чтобы всем участникам коллективов было интересно развивать свои творческие возможности, чтобы зрители с удовольствием приходили на мероприятия.

Праздничный концерт, посвященный юбилею ДК, состоится 15 марта.

Марина ПЕТРЕНКО.

МЕДИЦИНА

Врачи осваивают новые технологии

В травматолого-ортопедическом отделении областной больницы выполнена очередная сложнейшая операция с применением инновационных методик.

Жителю Соль-Илецкого городского округа в возрасте 71 года потребовалась замена сместившейся части тазобедренного эндопротеза, чтобы пациент снова смог опираться на ногу.

- Такие случаи исключительны и связаны с индивидуальными анатомическими особенностями сустава пациента, - объясняет заведующий травматолого-ортопедическим отделением Андрей Аверьянов.

Чтобы восстановить опорную функцию, хирурги удалили смещенную часть эндопротеза и установили заранее смоделированный с помощью 3D-оборудования нужный компонент. Титановый имплант изготовлен в федеральном медицинском центре с учетом особенностей анатомии пациента. Для этого цифровые изображения компьютерной томографии были направлены из Оренбурга в Москву по защищенным каналам.

Операция длилась 2,5 часа и прошла успешно. Ее провели заведующий травматолого-ортопедическим отделением областной клинической больницы Андрей Аверьянов и травматолог-ортопед 3-го Центрального военного клинического госпиталя им. А. А. Вишневского Министерства обороны РФ Батал Шушания.

Инновационный метод прототипирования позволяет развивать в медицине персонифицированный подход. С помощью возможностей компьютерной томографии, цифровых технологий, компьютерной графики создается прототип, аналог частей скелета или органа человека. В данном случае высокотехнологичный метод позволил создать неповторимый вариант, идеально соответствующий анатомическому строению сустава пациента.

Работа в этом направлении будет продолжена. Сейчас обсуждается очередная операция с применением 3D-импланта. Она будет проведена пациентке с опухолью лучевой кости руки.

Сегодня высокотехнологичное лечение проводится в 16 медицинских организациях области по 19 профилям и 140 видам.

Инга ПРОХОРОВА.

№10 (1 236) 12.03.19 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

Елена Афанасова, депутат Оренбургского городского Совета: «Каждая женщина несет в себе любовь, красоту и заботу. И все без остатка отдает своим близким. Хочется, чтобы близкие отвечали тем же».

В главный праздник весны каждая женщина должна быть с цветами.

Концерт накануне 8 Марта в бывшем Доме культуры «ТРЗ» стал праздником для всех жителей Промышленного района. Юные артисты с удовольствием выступали на сцене, а зрители не жалели аплодисментов.

ПРАЗДНИК

В подарок – песни, цветы и эмоции

Концерт, посвященный Международному женскому дню, стал ярким событием в жизни представительниц прекрасного пола, проживающих в Промышленном районе города Оренбурга. Инициатором праздничного мероприятия выступила депутат Оренбургского городского Совета Елена Афанасова.

Организация встреч с жителями избирательного округа № 8 в торжественной обстановке - добрая традиция депутата горсовета Елены Афанасовой. Елена Владимировна сама выросла в Промышленном районе, много лет занималась в творческих кружках ДК «ТРЗ», участвовала в концертах и других мероприятиях. Потому и относится к этому району и его жителям с особым трепетом.

- Поводов для приятных встреч у нас много. Но 8 Марта - праздник особенный. Мы с удовольствием поздравляем и чествуем мам, бабушек, сестер, дочерей. И всегда подчеркиваем, что именно от женщины зависит уют в доме и в городе, - говорит Елена Афанасова.

Тамаре Николаевне Яхонтовой 76 лет. Пожилая женщина признается, что ей очень давно никто не дарил цветов. Муж умер девять лет назад, дети и внуки выросли и разъехались по другим городам. Потому так растрогала Тамару Николаевну алая роза, которую организаторы вручили ей на входе в Центр детского творчества Промышленного района с пожеланиями здоровья, добра и хорошего настроения.

- Я уже несколько лет подряд сижу дома, даже отвыкла на концерты ходить. А после такого замечательного праздника решила не игнорировать приглашения и посещать все мероприятия, - признается 82-летняя Елена Васильевна Тугорева.

Юные артисты покорили зрителей своим мастерством. Ребята, которые занимаются в разных объединениях Центра детского творчества Промышленного района, выступили ничуть не хуже звезд эстрады.

- Сердце замирало от акробатических трюков, которые исполняли воздушные гимнастки, а от вальса и задорных танцев ноги сами просились в пляс. Эх, если бы не бадики! - улыбаются почтенные зрители.

Людмила ЯКОВЛЕВА.

СТАТИСТИКА

Женщины мечтают об отдыхе

Социологи Всероссийского центра изучения общественного мнения выяснили, что большинство россиянок хотели бы получить в подарок на 8 Марта путевку на отдых.

О своем желании получить путевку от любимого мужчины накануне праздника сообщили 38% женщин, еще 36% ждали букета цветов, а 23% жили в предвкушении билета на концерт или в театр. Однако не все пожелания мужчины учли. 68% ограничились цветами. 23% преподнесли любимым дамам парфюмерию и косметику, 22% - конфеты, спиртное и деликатесы, 17% - подарочные сертификаты. Остальные посчитали лучшим подарком сувениры, бытовые приборы, одежду и обувь. На путевки раскошелились лишь 3%.

В телефонном опросе приняли участие 1,6 тыс россиян старше 18 лет.

ПОТРЕБИТЕЛЬ

Тюльпанов хватило всем

Оренбургские предприниматели вырастили к главному женскому празднику 700 тысяч тюльпанов и 300 тысяч других цветов.

Теплицы в Оренбургском и Сакмарском районах начали готовиться к 8 Марта еще в декабре. Однако местного товара все равно не хватает для удовлетворения спроса. Продавцы отмечают, что лишь 10% цветов на рынке - оренбургские. Остальные привезены из других регионов и даже стран.

Средняя цена на тюльпаны в Оренбурге накануне 8 Марта сложилась в пределах 29-35 рублей за штуку.

Инга ПРОХОРОВА.

Свой праздник мамы и бабушки воспитанников детского сада № 201 отметили вместе с депутатом горсовета Андреем Мысиком.

Чтобы праздник не кончался

В праздник 8 Марта женская половина избирательного округа № 5 областного центра получила поздравления не только от своих родных, но и от депутата Оренбургского городского Совета Андрея Мысика.

В детских садах и школах пятого округа депутат Андрей Мысик - частый гость. По приглашению коллективов приходит на различные мероприятия и праздники, собирает наказы избирателей и лично проверяет их исполнение, интересуется жизнью учебных заведений и помогает решать наболевшие вопросы. Но 8 Марта - особенный день в графике депутата. Он поздравляет сотрудников всех общеобразовательных и дошкольных учреждений с самым нежным весенним праздником - Международным женским днем.

В детском саду № 201 областного центра Андрей Николаевич поздравил и воспитателей, и родителей, и самых маленьких представительниц прекрасного пола.

- День 8 Марта для мужчин - повод еще раз выказать женщинам свое почтение, еще раз сказать им о своей любви и проявить нежные чувства, взяв на себя часть хозяйственных забот. В этот день все мужчины превращаются в галантных и внимательных джентльменов, готовых носить на руках своих любимых, - сказал Андрей Мысик. - Желаю, чтобы в вашей жизни 8 Марта было не раз в году, а продолжалось 365 дней.

Андрей Николаевич передал коллективу детского сада торты и цветы. Но главный подарок ждет сотрудников, воспитанников и их родителей впереди. Если в прошлом году за счет средств, выделенных на исполнение наказов избирателей, в дошкольном учреждении были полностью отремонтированы эвакуационные выходы, сделан парапет на крыше, то на 2019 год запланирована замена асфальтового покрытия на территории детского сада.

Этого ремонта дорожек и площадки перед зданием педагоги и родители ждали давно. А потому слова депутата о предстоящих работах на территории дошкольного учреждения были встречены настоящими овациями мам и бабушек малышей, собравшихся на утреннике.

Кроме того, в рамках исполнения наказов избирателей на 2019 год в пятом округе Оренбурга будут отремонтированы и другие образовательные учреждения. Так, в лицее № 5 предусмотрены ремонт эвакуационных выходов и работы по благоустройству территории.

В школе № 23 намечен ремонт санузлов для учащихся начальной школы.

Детский сад № 142 ждет расширение дверей на пути эвакуации в группах, в детсаду № 141 отремонтируют прачечную, а в детсаду № 197 - гладильные помещения, пищеблок, а также закупят новое оборудование.

Педагоги и учащиеся гимназии №6 свой главный подарок уже получили - совсем недавно капитально отремонтирован спортивный зал.

Ксения КОРНИЛОВА.

Добрая традиция награждать самых ярких представительниц прекрасного пола родилась в Оренбурге в 2002 году. За 18 лет почетного звания «Женщина года» удостоены 175 жительниц города. Все они отличаются успехами в профессиональной деятельности, в общественной жизни или в воспитании детей.

Фамильной ценностью пусть станет украшение!

В Оренбурге подведены итоги муниципального конкурса «Женщина года». Лучшие из лучших определены в девяти номинациях. Все они стали обладательницами уникальной золотой броши - официального знака победителя конкурса.

В этом году на конкурс было подано 44 заявки. Из них выбрано 12 победительниц. В двух номинациях - «Тепло материнского сердца» и «Щедрость души» - решено увеличить количество наград, потому как представленные портфолио впечатлили членов жюри.

Торжественную церемонию награждения по традиции провели глава города Оренбурга Дмитрий Кулагин и председатель Оренбургского городского Совета Ольга Березнева. Председатель жюри Дмитрий Кулагин признался, что выбрать лучших из множества достойных претенденток оказалось крайне непросто.

- Мамам, учителям, врачам, ученым, спортсменкам, предпринимательницам, сотрудникам предприятий и организаций, общественным деятелям - всем хочется сказать слова благодарности и признания за великий труд. Ведь каждая женщина вносит неоценимый вклад в социально-экономическое развитие нашего города! Мы привыкли восхищаться женской красотой, вспоминая полотна великих художников. А наши мадонны в домашних халатиках варят борщ, в рабочих спецовках наравне с мужчинами строят дома и дороги, в строгих костюмах руководят предприятиями и учреждениями, лечат нас, учат наших детей, - такими словами признался в любви тысячам оренбурженок глава города.

ВОТ ТАКИЕ МАДОННЫ

Победительницей в номинации **«Женщина-мать»** признана педагог дополнительного образования Дворца творчества детей и молодежи **Лариса Иванова**. Она воспитывает троих детей. Двое ребятишек - родные по крови. Один стал родным по велению сердца. Выступая с благотворительными концертами в детских домах и интернатах, Лариса с мужем настолько прониклись состраданием и любовью к обездоленным детям, что решили хотя бы одного из них обогреть своей заботой.

- Дети в государственных учреждениях, конечно, обеспечены всем необходимым. Но для счастья им все-таки не хватает домашнего уюта и любящей семьи. Мы не можем принять в свою семью всех, но сделать счастливее хотя бы одного ребенка нам по силам, - объясняет Лариса Михайловна.

На семейном совете Ивановы решили взять девочку. И занялись поиском ребенка с помощью федерального банка данных. Смотрели фотографии, изучали биографии. И остановили свой выбор на… двухлетнем мальчугане. На фото он улыбался, но бездонные голубые глаза сигналили о тоске по материнской ласке и отцовской заботе.

- В сердце что-то екнуло, оно заколотилось с бешеной скоростью. Это была не жалость, а четкое понимание того, что вот он, наш малыш, наш сыночек, наш Юрка! - рассказывает многодетная мать.

На первую встречу с мальчиком Лариса Михайловна отправилась вместе с мужем. И через несколько дней Юра навсегда покинул стены казенного учреждения. Вся большая семья Ивановых - бабушки, дедушки, дяди и тети - приняли мальчугана как родного. Сейчас Юре идет восьмой год, он учится в первом классе и занимается хореографией и вокалом в студии «Палитра» у своей мамы.

Старшему сыну Тимофею 17 лет. Он имеет первый взрослый разряд по футболу и играет в команде «Оренбург». Дочке Арине исполнилось 12 лет. Она отличница и одна из лучших солисток «Палитры», занимается по программам с повышенным уровнем сложности, умеет донести до зрителя образ, сюжет, идею, которые заложены в танце.

Помимо своих, на воспитании у Ларисы Ивановой еще 150 ребятишек. Это участники ее творческого коллектива. Тоже родные и любимые!

Звание **«Женщина-ученый»** в этом году присуждено доктору медицинских наук, доценту кафедры акушерства и гинекологии Оренбургского государственного медицинского университета **Светлане Кшнясевой.** Врач высшей квалификационной категории, она успешно совмещает научную деятельность с практической - заведует женской консультацией ООКБ №2.

- Мои научные исследования посвящены здоровью женщины в климактерическом возрасте, когда нужно помочь перешагнуть этот этап так, чтобы остаться молодой, здоровой, красивой и элегантной, - рассказывает Светлана Константиновна.

О здоровье оренбургских женщин Светлана Кшнясева заботится уже 22 года. И каждый раз испытывает радость, когда на свет появляются здоровые детки. Можно сказать, что свою профессию Светлана Константиновна получила по наследству. Акушерками были обе бабушки и старшая сестра мамы.

В номинации **«Тепло материнского сердца»** победа присуждена сразу трем женщинам. **Валентина Маркина** возглавляет детский сад № 20, который является базовой площадкой для руководителей дошкольных образовательных учреждений Оренбургской области.

Ирина Захарова работает заместителем главного врача по организационно-методической работе областной станции переливания крови. Она отличник здравоохранения и почетный донор России, ведет активную работу по пропаганде донорства в нашей области, в результате которой оренбургская станция переливания крови стала одним из лучших учреждений в Службе крови России.

Любовь Гуревнина руководит коллективом цирка «Антре» в ДК «Россия». Благодаря ее богатому опыту и педагогическому таланту, коллектив, отметивший в прошлом году свое 50-летие, получил звание народного.

Учитель русского языка и литературы **Нина Назирова** победила в номинации **«Щедрость души»**. Директор школы и на заслуженном отдыхе ведет большую общественную работу, является председателем первичной организации ветеранов войны и труда поселка. В этой же номинации победу одержала председатель Совета территориального общественного самоуправления «Народный» **Татьяна Иванец**. В ее ведении 64 многоквартирных дома. Татьяна Фридриховна организовывает их жильцов на субботники по озеленению и благоустройству территории. Кроме того, Татьяна Иванец создала клуб по интересам для женщин.

- Несмотря на возраст, работу свою бросить не могу, вижу, что она нужна людям. Очень трогательно, что меня отметили такой высокой наградой, - признается Татьяна Иванец.

Врач высшей квалификационной категории, заведующая отделением паллиативной медицинской помощи **Тамара Галкина** получила награду в номинации **«Женщина и милосердие»**. Отличник здравоохранения Российской Федерации, она выстроила слаженную организацию лечебного процесса и ухода за тяжелобольными, за что имеет многочисленные благодарности от пациентов и их родственников.

В номинации **«Женщина и здоровый образ жизни»** победила тренер-преподаватель клуба настольного тенниса «Факел-Газпром» **Наталья Россейкина**. Она имеет спортивный разряд кандидата в мастера спорта и квалификацию спортивного судьи первой категории. Наталья Кирилловна организует турниры среди любителей и ветеранов настольного тенниса.

Ольге Сосновцевой, преподавателю по классу фортепиано детской музыкальной школы № 1 им. П. И. Чайковского, присуждена победа в номинации **«Женщина в культуре»**. Ученики Ольги Григорьевны неоднократно становились лауреатами муниципальной премии «Дебют», победителями городских, зональных, областных, региональных, всероссийских и международных конкурсов.

Председатель территориального общественного самоуправления поселка Бердянка **Любовь Бессмертная** стала победительницей в номинации **«Женщина - общественный деятель»**. Более 11 лет она работает с молодежью поселка, на протяжении восьми лет возглавляет школьный родительский комитет.

Звание **«Деловая женщина»** теперь носит лауреат Всероссийского рейтинга «Национальный управленческий резерв», директор компании «Шар» **Венера Далхина**.

КАК ЭТО БЫЛО?

Идея возникновения муниципального конкурса «Женщина года» принадлежит председателю комитета Общественной палаты Оренбургской области по социальной политике, защите семьи, материнства и детства Людмиле Марченко. В 2002 году Людмила Александровна работала заместителем главы города по соцвопросам и возглавляла союз «Женщины Оренбурга».

- Первоначально победительницам планировалось вручать денежную премию, но мы придумали другой вариант - золотую брошь, чтобы память о женщине, которая внесла свой вклад в развитие города, передавалась из поколения в поколение: от матери к дочери, от дочки к внучке. На металлической стенке коробочки, в которой хранится брошь, выгравированы слова: «Фамильной ценностью пусть станет украшение, а время не сотрет его значение». Названия номинаций выбирали по разным направлениям, чтобы возможность поучаствовать в конкурсе была у многих женщин, - вспоминает Людмила Александровна.

Людмила Марченко и сама в 2012 году получила почетную муниципальную награду в номинации «Женщина - общественный деятель». Уже семь лет инициатор вручения премии бережно хранит золотую брошь. У Людмилы Александровны трое детей и шестеро внуков. Передать памятный знак есть кому. А пока дети и внуки гордятся своей замечательной мамой и бабушкой. И считают, что она не только золотой броши достойна!

Ирина ФООС.

№10 (1 236) 12.03.19 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

ПРОЕКТ

Женщины хотят быть лидерами в обществе

В занятиях Школы гражданской активности приняли участие около 50 женщин из разных населенных пунктов Оренбургского района.

Школа гражданской активности создана в нашем регионе по инициативе председателя Оренбургского областного Совета женщин Ольги Хромушиной и ректора Оренбургского государственного университета Жанны Ермаковой.

1 марта состоялась вторая встреча в рамках проекта. В деловую игру «Я могу!» с удовольствием включились педагоги, библиотекари, специалисты сельских администраций, члены районного отделения Совета женщин.

Практические занятия прошли на трех площадках: «Я - автор проекта!», «Я - сайтостроитель!» и «Я - доброволец!».

В роли модераторов выступили заместитель председателя комитета Общественной палаты Оренбургской области по развитию институтов гражданского общества Наталья Изюмченко, преподаватель отделения информационных технологий Университетского колледжа ОГУ Анна Баскакова и заместитель директора колледжа Марина Горшенина.

Участники мероприятия признались, что получили новые знания и полезный опыт. Это значит, занятия в Школе гражданской активности будут продолжаться.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Сообщи, где торгуют смертью!

В Оренбургской области стартовала общероссийская акция, направленная на привлечение общественности к участию в противодействии незаконному обороту наркотиков.

Акция «Сообщи, где торгуют смертью» в 2019 году пройдет в два этапа: с 11 по 22 марта и с 11 по 22 ноября.

Обо всех фактах незаконного оборота и немедицинского потребления наркотиков, а также о выявлении сайтов, осуществляющих пропаганду изготовления, потребления и распространения наркотиков, можно сообщать по круглосуточному телефону доверия 8(3532)79-02-01.

НАГРАДЫ

Орчане чествуют самых достойных мужчин

Совет отцов в Орске продолжает вручать медаль «Во славу отцовства» папам, воспитавшим сыновей настоящими защитниками отечества. Награждены уже три отца, чьи дети погибли при прохождении срочной службы в армии и на войне.

Ивана Кузнецова призвали в 2009 году. После окончания учебки он служил пожарным-спасателем в Ульяновске. 13 ноября вместе с командиром парень заступил на смену. Их расчет оказался самым первым на 31-м арсенале министерства обороны, где случился пожар. Причиной взрывов на военных складах стало несоблюдение технологии утилизации боеприпасов. Орчанин с товарищем выводили людей. Они спасли много жизней, но не спаслись сами. За мужество, отвагу, самоотверженность, проявленные при исполнении воинского и служебного долга, Иван Кузнецов посмертно награжден орденом Мужества. Теперь почестей удостоен отец героя.

Награда также вручена отцу Жантаса Жолдинова. Жантас с детства мечтал об армии, с интересом слушал рассказы деда-фронтовика. Служить пошел охотно и оказался в самой горячей точке страны - в Чечне. 11 августа 1996 года Жантас в составе боевой группы обеспечивал коридор для вывода из города мирных жителей. В перестрелке орчанин уничтожил пять боевиков, получил серьезное ранение. Когда над отрядом нависла угроза окружения, он прикрыл отход товарищей и продолжал вести огонь, пока не закончились боеприпасы, а потом отбивался штык-ножом. Боевики расстреляли его в упор. Жантасу Жолдинову посмертно присвоено звание Героя России. Отец гордится своим сыном.

Третьим награжденным стал отчим Тахира Абдужалилова. Он начал воспитывать мальчика, когда тому исполнилось всего три года. Тахир вырос настоящим мужчиной, служил в десантных войсках. Погиб в 1985 году во время выполнения боевого задания в Афганистане.

Марина ПЕТРЕНКО.

Педагоги и ученики орских школ принимают ветеранов с удовольствием. Живое общение интереснее и полезнее текстов из учебников.

Ветераны не знают покоя

Орчане Ирина Сергеевна и Эдуард Александрович Марычевы принимают активное участие в патриотическом воспитании школьников. Пенсионеры приходят к ребятам на внеклассные мероприятия и рассказывают им о подвигах и героях.

Ирине Сергеевне 72 года, ее супругу - 74. Она в прошлом работник сберкассы, педагог дополнительного образования. Он - военный летчик, дослужившийся до начальника штаба авиаполка «Сокол», базировавшегося в Орске. Сейчас оба на заслуженном отдыхе, но сидеть без дела не могут. Эдуард Александрович возглавляет Совет ветеранов «Сокол», а жена во всем ему помогает.

- После расформирования авиаполка в годы перестройки люди остались не у дел. Они привыкли к боевой армейской жизни, а на гражданке сникли. Мы стремились как-то подбодрить друг друга: вместе отмечали праздники, знаменательные даты. Так и появилась наша общественная организация, - рассказывают Марычевы.

Ветераны быстро завязали дружбу с близлежащими школами и стали желанными гостями на самых разных мероприятиях. К каждому визиту в образовательные учреждения пожилые люди основательно готовятся. Подбирают интересную информацию, фото и видеоряд к ней.

В роли сценариста чаще всего выступает Ирина Сергеевна. Она сначала ищет материалы по теме в Интернете, потом от руки переписывает все, что нашла, в тетрадку, добавляет примеры из жизни, потом объединяет все в единое целое. Женщина признается, что переписывать приходится по несколько раз. Времени на подготовку уходит много, но торопиться пенсионерке некуда.

Готовый конспект встречи Эдуард Александрович всегда утверждает. Как старший по званию он имеет право вносить свои коррективы, но в основном доверяет супруге. Она и возраст слушателей учитывает, и материал подает интересно, и песню по теме исполнить может.

Сейчас Ирина Сергеевна и Эдуард Александрович готовятся к встрече с учениками пятого класса школы № 26. Ветераны планируют рассказать ребятам об авиаполке «Сокол», о буднях военных летчиков. По этому поводу Ирина Сергеевна даже парадную форму мужу «подкорректировала»: расставила и выгладила костюм. Эдуард Александрович начистил все свои медали.

- Мне приятно, что современные дети интересуются военными профессиями. Значит, защищать родину есть кому. А мне от воспоминаний о службе, о небе, о самолете, от общения с детьми легче становится, востребованным себя чувствую. Вопреки годам и болезням, душа молодеет, - признается Эдуард Александрович.

Людмила ЯКОВЛЕВА.

ИНИЦИАТИВА

«Не рядом, а вместе»

В социально-реабилитационном центре «Росток» - новый этап реализации проекта «Не рядом, а вместе», получившего грант Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Акцент сделан на совместную деятельность наставников и воспитанников, объединенную девизом «Дорогу осилит идущий!».

Одним из ярких мероприятий в рамках проекта стало интеллектуальное шоу «Устами подростка». Участие в игре приняли 40 человек. В их числе - воспитанники и сотрудники учреждения, студенты транспортного техникума, ученики школы №17 и сотрудники полиции линейного отдела.

Все этапы оригинального телепроекта удалось соблюсти: «Рассуждалки» сменялись «Загадалками» и «Объяснялками». Завершилась конкурсная программа «Обгоняльками». За победу на каждом этапе сражались четыре пары «наставник - воспитанник».

Подростки, чувствуя рядом надежное плечо взрослых членов команды, держались уверенно, понимали, что только совместная слаженная работа и позитивный настрой позволят добиться нужного результата. А наставники показали себя озорными, азартными и остроумными. Конечно, как и в любом соревновании, здесь были победители и проигравшие, но это не испортило общую атмосферу праздника.

- Мероприятие показало, что в сформированных парах произошло заметное сокращение дистанции между наставниками и воспитанниками. Был налажен тесный эмоциональный контакт между детьми и взрослыми, - рассказывает заведующая социально-реабилитационным центром Марина Тарасова.

Следующее мероприятие в рамках проекта «Не рядом, а вместе» состоится в апреле.

Инга ПРОХОРОВА.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Татьяна Писнаева: «ЗАКАЛЯЮ ДЕТЕЙ»

- Закаливание нужно начинать с раннего возраста. Прежде всего, не кутать детей, оберегая их от малейшего дуновения ветерка. В комнате должно быть немного прохладно и свежо. Следует давать детям возможность больше ходить босиком - и дома, и летом на улице. Если есть опасения, что ребенок может поранить ножки, можно надеть носочки. Хождение босиком, согласно системе Су-Джок, - это воздействие на все органы. С года можно водить детей в баню, постепенно увеличивая время пребывания и температуру. Сейчас мои сыновья уже парятся с папой в бане, обливаются прохладной водой. И практически не болеют. Мы даже ингалятором никогда не пользовались.

НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ

ОТ КАШЛЯ

✻ В эмалированной кастрюле без трещин, прикрытой тарелкой или блюдцем, вскипятить на слабом огне 1 ст молока и 1 ст л шалфея. Смесь остудить и снова прокипятить. Можно пить перед сном горячей, тщательно закутавшись.

✻ 20 г полыни залить 0,5 л водки и настаивать не менее суток в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст л трижды в день до еды и еще один раз - перед сном. (Детям от водочных настоев лучше воздержаться.)

✻ Большую луковицу натереть на терке. Полученную массу смешать с гусиным жиром. Растирать ею грудь и шею. Больного обвязать платком или пледом.

✻ Свежий морковный сок смешать с таким же количеством молока. Принимать 5-6 раз в день.

✻ Брусничный сок и столько же меда смешать и принимать для отхождения мокроты.

✻ Головку чеснока мелко истолочь, развести в 1 ст молока и вскипятить, принимать при ОРЗ по 1 ч л несколько раз в день.

ВНИМАНИЕ! Прежде чем начинать любое, даже самое безобидное, лечение народными методами, надо проконсультироваться с доктором.

КОГДА НЕЛЬЗЯ НОСИТЬ КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ?

Контактные линзы являются достаточно безопасным видом временной коррекции зрения. Несмотря на это, существует ряд заболеваний, при которых носить линзы противопоказано из-за опасности полной потери зрения.

ВРЕМЕННЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Одним из самых распространенных противопоказаний является простуда, а также другие вирусные заболевания, вызывающие слезоточивость глаз и сопровождающиеся ухудшением иммунитета. Во время таких болезней зачастую может возникнуть воспалительный процесс, из-за которого увеличивается количество микроорганизмов. Как следствие, может испортиться сама линза или воспалиться глаз.

Другими временными противопоказаниями являются воспалительные заболевания глаз: ячмень, конъюнктивит, кератит, блефарит. Линзы в случаях этих болезней не следует надевать до самого излечения. При малейших признаках воспаления стоит сразу же перейти на очки и обратиться к профессиональному офтальмологу.

Крайне неприятными могут являться последствия ношения контактных линз при аллергии любого рода. Во-первых, аллергия характеризуется сухостью глаз, во-вторых, применяемые лекарства могут усиливать чувствительность слизистой глаз.

Не следует применять линзы при употреблении оральных контрацептивов. Они могут вызвать непереносимость линз слизистыми тканями глазного яблока. В целом их можно носить, но при условии постоянного наблюдения у врача, а также применения специальных капель, улучшающих смазку и увлажняющих поверхность глаза.

ПОСТОЯННЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Постоянными противопоказаниями к ношению контактных линз являются: СПИД, хронические заболевания легких (туберкулез, астма, хронический бронхит). Также линзы нельзя носить, если у пациента обнаружены подвывих хрусталика глаза, непроходимость слезных путей, дистрофия роговицы.

Опасным для здоровья может стать ношение линз больными с психическими отклонениями и заболеваниями ЦНС (эпилепсия и т. д.). В таких случаях линза может травмировать глаз во время приступа болезни.

Детям и подросткам во время «неустойчивого зрения» рекомендуется носить очки, а не линзы, так как последние довольно трудно подобрать в условиях постоянного изменения зрения, что типичного для подростков от 11 до 15 лет. В этот период очки будут менее травмирующим и более удобным вариантом, не позволяющим глазам «лениться».

Кроме того, линзы не рекомендовано носить представителям некоторых профессий. В частности, опасным для зрения является ношение линз для людей, занимающихся тяжелым физическим трудом (строители, шахтеры и т. д.).

НАУКА

СПАТЬ СЛЕДУЕТ В ТЕМНОТЕ

Американские ученые советуют отключать весь свет в комнате во время сна. Окна на ночь лучше завесить плотными занавесками или жалюзи, чтобы обеспечить полный покой.

Ученые утверждают, что плохое настроение, отсутствие аппетита и желания что-либо делать имеют связь с дефицитом сна.

Ночное освещение нарушает работу биологических ритмов и мешает восстановлению организма после долгого рабочего дня.

Исследователи советуют использовать специальные лампочки красного свечения на момент, когда ночью есть необходимость встать. Синий свет планшетов, телефонов, ноутбуков и телевизоров увеличивает чувство тревоги и мешает заснуть в течение 1-2 часов. Для улучшения качества сна достаточно отказаться от пользования гаджетами за несколько часов до отправления в постель.

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

Сложи и сохрани

Хозяюшка
Сударыня ОРЕНБУРГСКАЯ
№10 (1 236) 12.03.19

ТАТЬЯНА ПИСНАЕВА,
с. Тоцкое

«Я НАШЛА СВОЕ СЧАСТЬЕ!»

Быть счастливой мечтает каждая женщина. Но порой путь к счастью бывает сложным и тернистым. Татьяна Писнаева преодолевала его почти десять лет.

В 2009 году Татьяна осталась одна с четырьмя детьми. Младшему сыну не было и года. Ушла от мужа-тирана, когда тот поднял руку на ребенка. Сама терпела, а детей в обиду дать не могла. Не побоялась возложить груз ответственности и все заботы о семье, доме, хозяйстве на свои хрупкие плечи.

Было очень трудно, но она не показывала виду. Каждое утро, счастливо улыбаясь, будила детей, провожала старшую дочку в школу, средних - в детский сад. С малышом оставалась бабушка. А сама Татьяна шла на работу. Нужно было обеспечивать семью. Чтобы дети накормлены были, одеты-обуты не хуже других.

«И кому теперь ты нужна с четырьмя?» - эхом звучали слова бывшего супруга. Татьяна и сама понимала это, но в душе все-таки теплилась надежда на счастье, маленькое-премаленькое счастье. Даже не для себя, для детей. Мальчишки подрастали, им был нужен настоящий папа.

Когда в доме наступала тишина, малыши тихо посапывали в своих кроватках, а старшая дочка откладывала книжку и засыпала, Татьяна садилась за компьютер - поговорить о том о сем с подружками, почитать что-нибудь для души.

И однажды она получила сообщение с банальным «Привет! Как дела?». Долго не могла понять, от кого послание. А потом по редкому имени Яков вспомнила парнишку из Первомайского района, который несколько лет назад после армии приезжал к родственникам в Тоцкое, частенько заглядывал в магазин, где тогда работала Татьяна.

Его было не узнать - возмужал! Из худенького парнишки Яков превратился в красивого мужчину.

Их разделяли сотни километров, но связывало нечто большее, чем Интернет и телефон, - общность душ и желание любить и быть любимыми. Постепенно переписка переросла в роман, а дружеские отношения - в большую любовь.

С детьми Татьяны Яков быстро нашел общий язык. Общались сначала по телефону, а потом он приехал.

- Младшие дети, практически не помнившие своего отца, стали называть Яшу папой. Они и играли вместе, и уроки учили, и сарай с баней помогали папе строить, - вспоминает Татьяна. - Я не могла нарадоваться своему счастью. Ведь самое главное в семье - мир, лад и любовь.

А вскоре у Татьяны и Якова стала настоящая СЕМЬ-Я - на свет появился Кирилл, и все еще больше сплотились, сдружились.

Татьяна целиком посвятила себя детям, а заботы о финансах взял на себя глава семейства.

Сейчас Кириллу два года четыре месяца, подросли и другие дети. Старшая Ирина уже работает в Самаре детским тренером по футболу. Этим видом спорта увлекается и десятилетний Спиридон. Он не так давно ходит на тренировки, но тренеры его хвалят. Хорошо подготовлен физически, да и мячом неплохо владеет. 11-летний Алексей - настоящий джентльмен, ухаживает за девочками в классе, готовит им подарки к празднику и мечтает освоить гитару. Без музыкальной школы, по видеоурокам. И уверен, что все получится, ведь мама всегда поможет.

12-летняя Полина, как и мама, хорошо танцует, но вот сцены боится. Зато с увлечением осваивает корейский язык, на котором поет ее любимая группа BTS.

Яков уехал на заработки в Краснодарский край, и теперь вся семья мечтает переехать поближе к папе, чтобы видеться не только во время отпуска. Летом отдохнут на море, проедутся по станицам, посмотрят возможное жилье. Татьяна уже мечтает, что и там заведет хозяйство - кур, уток, гусей и свиней. Продолжит работать через Интернет, чтобы свою копеечку в дом приносить. Но главное - все будут жить вместе. Долго и счастливо.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:
Детская — ЧЕГО БОИТСЯ РЕБЕНОК?
Красота — МАКИЯЖ ПОД ОЧКИ
Урожайные сотки — ЧЕМ БОЛЕЕТ РАССАДА?

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Татьяна Писнаева:

«ХОЧУ ПЕРЕЕХАТЬ В НОВЫЙ ДОМ»

- Моя мечта - большой и красивый дом в Краснодарском крае. Когда - в этом году или в следующем - состоится переезд, не знаю. Но для нового дома уже собираю предметы интерьера. Мне хочется сделать все под старину. Потому покупаю расписные пиалы, деревянные доски, игрушечных домовят, обереги и многое другое, что связано с убранством русской избы.

ДОМОВОДСТВО

ОТ ЧЕГО ПОРТИТСЯ КУХОННАЯ СТОЛЕШНИЦА?

Лишний вес. Не вставайте на столешницу, чтобы добраться до верхних полок. Она не рассчитана на ваш вес.

Абразивные чистящие средства. От средств с содержанием аммиака и отбеливателей стирается защитное покрытие, краска бледнеет. Будьте очень внимательны, когда моете плиту с помощью всевозможных «жироудалителей». На столешнице от них остаются белесые пятна. Для ежедневного ухода за столешницей достаточно обычного средства для мытья посуды и влажной тряпки.

Горячие кастрюли. Не забывайте о подставках под горячее, потому что от высоких температур появятся трещины и потемнеет краска на любой столешнице.

Кислота. Любая оплошность может превратиться в некрасивое пятно. Пролитые уксус, кофе, вино, пятна от лимонного или томатного сока нужно сразу же вытирать влажной тряпкой. Затем желательно обрабатывать поверхность, посыпав пищевой содой, чтобы нейтрализовать кислоту.

Вода. Лужицы от воды нужно также убирать незамедлительно. От воды, особенно жесткой водопроводной, на столешнице остаются разводы в виде тонкого белого ободка.

Острые предметы. Этого не выдержит ни одна столешница, потому и существуют разделочные доски.

Солнце. От ярких солнечных лучей быстрее выгорает краска на ламинированных столешницах, а на каменных и деревянных исчезает защитный герметичный слой.

ЖИЛИЩЕ В БЕЛОМ ЦВЕТЕ

Снежный интерьер полон изящества и чистоты. Но важно правильно расставить акценты.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАК ФОН

Меняйте время от времени цвет деталей, например подушек - и всякий раз будет казаться, что у вас новая комната.

Откажитесь от деталей других оттенков белого: они будут казаться грязными. Лучше используйте светлую палитру другого цвета, чем неподходящую белую гамму.

Подбирая светлую мебель, ищите сложные формы, возможно, с вензелями и виньетками. Гладкие лаконичные предметы сделают интерьер застывшим.

Используйте разные фактуры, их сочетание создаст игру света. Например, к шероховатым стенам добавьте гладкие струящиеся шторы, глянцевые фигурки, пушистый коврик.

СВЕТ И ТЕНЬ

Белый теряется, если в комнате холодный свет. Лучше всего купить галогенные лампы - они обеспечивают оттенки, близкие к теплому солнечному свету. Энергосберегающие лампы дают теплое и холодное освещение. Чтобы не превратить комнату в больничную палату, выбирайте лампу с теплым светом.

РАССТАВЬТЕ ДЕТАЛИ

Самый выигрышный фон для белых аксессуаров - однотонные яркие или темные стены (но не черного цвета, он действует негативно).

Делать все поверхности одинаковыми не нужно. Для фона к белому дивану требуется одна яркая или темная стена. Зеркало в белой раме выгодно подчеркнет фрагмент стены в однотонной гамме. Белый коврик эффектно смотрится на ламинате цвета венге.

В КАЖДОЙ КОМНАТЕ

Подумайте, какую часть дома вы хотите декорировать белым. От этого зависят оттенки цвета.

В кухне используйте светло-кремовый оттенок, его соседство с мебелью шоколадного цвета усилит легкий налет старины.

Гостиную украсит смешение цвета серебра с прозрачными оттенками изумрудного, сиреневого. Это добавит свежести.

Спокойствие в спальню внесут оттенки слоновой кости. Их дополнят натуральные материалы: лен, хлопок, беленое дерево.

Детскую теплом и нежностью наполнят детали цвета ванили, сливочного масла.

ЦВЕТОВОД

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ ПО ЗОДИАКУ

Знаете ли вы, что у представителей различных знаков зодиака комнатные цветы растут и развиваются по-разному?

ОВЕН. У цветоводов этого знака всегда хорошо себя чувствуют алоэ, герань, жасмин, аспарагус, кактусы. С фиалками, розами и лилиями приходится сложнее.

ТЕЛЕЦ. В его цветнике прекрасно растут плющи, папоротники, примулы, лилии, нарциссы и розы. А вот орхидея, скорее всего, покажет свой капризный нрав.

БЛИЗНЕЦЫ. Порадуют жасмин, фиалки, красиво цветущие бегонии, глоксинии. Гиацинты и нарциссы не их цветы.

РАК. У этого знака хорошо приживается большинство цветов, особенно с толстыми листьями: толстянка, очиток, пеперомия. Но не рекомендуется разводить герань.

ЛЕВ. Лучше всего растут самшит, лавр, кипарис, молочай, алоэ, герань. А вот лилии, нарциссы и орхидеи вряд ли оправдают затраченное на них время.

ДЕВА. У людей этого знака хорошо себя чувствуют нарциссы, лилии, амариллисы, кливии, гемантусы. Но вот бегонии и фуксии заводить не стоит.

ВЕСЫ. Настоящие друзья этого знака - душистые цветы: рододендроны, розы, герань, а также ирисы, цикламены, примулы, камнеломки. Узамбарские фиалки, азалии и кактусы лучше не выращивать.

СКОРПИОН. Больше всего подойдут розмарин, нарцисс, жасмин, пролески, молочай. А вот с розами и хризантемами возиться не стоит.

СТРЕЛЕЦ. Прекрасно будут чувствовать себя азалии и фуксии. Ирисы и нарциссы вряд ли порадуют своей красотой.

КОЗЕРОГ. Стоит начать разведение цветов с примул, сенполий, комнатных роз. С геранью и кактусами лучше не экспериментировать.

ВОДОЛЕЙ. Будут расти герань, кактусы, молочаи, камнеломки, орхидеи. На розы и лилии усилия тратить не стоит.

РЫБЫ. У этого знака будут прекрасно себя чувствовать практически все цветы, особенно влаголюбивые. Но вот к алоэ и плющу следует отнестись с осторожностью.

Сложи и сохрани

МАКИЯЖ ПОД ОЧКИ

В зависимости от того, дальнозоркость у вас или близорукость, техника выполнения макияжа должна быть разной. В чем особенность?

ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ

При дальнозоркости линзы увеличивают глаза. Поэтому макияж должен проводиться аккуратно - малейшая неровность будет заметна сразу.

Перед использованием декоративной косметики на верхние веки нужно нанести увлажняющую базу. Это сделает макияж более стойким. Наносить тени следует после полного впитывания базового слоя.

Лучше использовать три оттенка теней. Самый светлый тон наносится на всю поверхность подвижного века. Затем от середины до внешнего уголка - средний тон. А темным чуть-чуть выделяется внешний угол глаза. Тени нужно хорошо растушевать, чтобы границы перехода были плавными.

Тушь желательно наносить на кончики ресниц. Лучше отдавать предпочтение серым или коричневым тонам.

БЛИЗОРУКОСТЬ

Линзы в очках при близорукости визуально уменьшают глаза. Это следует учитывать, выполняя макияж.

Для мейкапа глаз лучше использовать тени двух цветов. Сначала наносятся светлые тени у внутренних уголков глаз. Затем темные - от середины века до внешнего края. Отлично под очками будут смотреться белый в сочетании с серым, а также бежевый с коричневым и бледно-розовый со сливовым.

Чтобы визуально увеличить глаза, можно воспользоваться подводкой или карандашом. Эффектно будет выглядеть тонкая стрелка по линии роста ресниц. Ее желательно делать только на верхних веках. На нижних карандашную линию лучше тщательно растушевывать.

Светлым карандашом или тенями аккуратно нанесите точечки на внутренних уголках глаз и старательно растушуйте их. Взгляд от этого станет сияющим.

Тушь желательно выбирать объемную, увеличивающую и удлиняющую ресницы. Это сделает взгляд более выразительным.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

• Макияж глаз под очки с толстой или необычной оправой не должен быть вычурным и ярким.

• Под очки с тонкой оправой или без нее, наоборот, необходим более выразительный макияж.

• Темные круги под глазами требуют консилера на пару тонов светлее основного тона кожи.

• Предпочтительны матовые текстуры теней или матовые с легким эффектом глянца.

• Выбирая тени, необходимо учитывать не только природный цвет глаз, тон кожи, но и цвет волос. Кроме того, цветовую гамму теней надо грамотно сочетать с оправой, чтобы они не противоречили друг другу.

КОСМЕТИЧКА

СЕКРЕТЫ РУМЯНЦА

Румяна - волшебное средство. Они не только освежают цвет кожи, но и выгодно моделируют форму лица.

ТЕХНИКА НАНЕСЕНИЯ

Сухие румяна наносят большой кисточкой куполообразной формы начиная от центра скулы и плавно растушевывая по направлению к уголку глаза и виску. Главное - не прямой полосой сверху вниз и не кисточкой, которая входит в комплект румян.

Кремовые или гелевые румяна применяют иначе. Средним пальцем нанесите каплю средства в центр скулы и еще две по направлению к виску. Аккуратно растушуйте пальцами.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Если перестарались с сухими румянами, смахните лишнее салфеткой и воспользуйтесь рассыпчатой пудрой. А вот кремовые румяна придется стирать и заново делать макияж.

После нанесения тона лицо кажется более темным, чем шея? Это можно исправить с помощью румян, нанесенных посередине шеи.

Круглое лицо зрительно удлинится, если румяна нанести вытянутыми треугольниками от висков к уголкам губ.

Острый подбородок будет казаться мягким и круглым, если его оттенить темными румянами.

Широкое лицо можно сузить, нанеся румяна не слишком темного оттенка вдоль линии роста волос, висков, внешних участков щек до подбородка.

Те участки, которые оптически стоит отодвинуть на второй план, нужно оттенять более темным цветом. Участки, которые нужно подчеркнуть или выделить, высветляют.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Татьяна Писнаева:

«ПОЛЬЗУЮСЬ КОСМЕТИКОЙ И НАРОДНЫМИ РЕЦЕПТАМИ»

- Мне 39 лет, но многие говорят, что для своей старшей дочки я будто сестренка. Если душа молодая, то и выглядишь молодо и красиво! Кремы и маски - это лишь поддержка кожи, которая требует регулярного увлажнения и питания. И я, конечно, этим пользуюсь.

Не пренебрегаю и народными рецептами. Режу свежие огурцы - обязательно протру кусочком лицо. Часто в бане делаю маску из яичного белка и меда, которая прекрасно питает кожу и обладает лифтинг-эффектом. Затем обязательно наношу увлажняющий крем. После бани полезно мыть волосы пивом. Смочить их, собрать в хвостик и через некоторое время смыть. Это восстанавливает, укрепляет и защищает волосы. Вообще, пиво - отличный фиксатор. Никакие пенки и муссы не нужны! Нужно просто намочить прядь волос пивом и накрутить на плойку. Прическа будет держаться весь вечер. И никакого запаха пива.

Волосы и руки - первое, на что обращает внимание мужчина. Потому не стоит забывать об уходе за руками. Современные методы, к примеру, наращивание, позволяют маникюру сохраниться надолго, что очень удобно, особенно для молодой мамы.

Для тех, кто хочет похудеть, но не может не есть после шести вечера, есть замечательный рецепт. На 1 стакан кефира добавить красный перец на кончике ножа, 1/2 ч л корицы, 1 ч л имбиря. Все взбить блендером. Напиток полезен для организма, сжигает жир и способствует снижению аппетита.

ТВ-понедельник 18 марта

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро».
09.00, **12.00**, **03.00** Новости.
09.20 «Сегодня 18 марта. День начинается». (6+)
09.55 «Модный приговор». (6+)
10.55 «Жить здорово!». (16+)
12.15, **17.00**, **18.25** «Время покажет». (16+)
14.00 «Наедине со всеми». (16+)
15.00 Новости.
15.15 «Давай поженимся!». (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
18.00 Вечерние новости.
18.50 «На самом деле». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Шифр». (16+)
23.30 «Большая игра». (12+)
00.30 «Познер». (16+)
01.30 Т/с «Убойная сила». (16+)

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00, **09.25** «Утро России».
09.00, **11.00**, **14.00**, **20.00** Вести.
09.55 «О самом главном». (12+)
11.25, **14.25**, **17.00**, **20.45** «Вести Оренбуржья».
11.45 «Судьба человека». (12+)
12.50, **18.50** «60 Минут». (12+)
14.45 «Кто против?». (12+)
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
21.00 Т/с «Годунов». (16+)
23.00 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
02.00 Т/с «Каменская». (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, **07.00**, **07.30**, **10.00**, **15.00**, **19.30**, **23.40** Новости культуры.
06.35 «Пешком...».
07.05, **20.05** «Правила жизни».
07.35 Д/с «Маленькие секреты великих картин».
08.00 Т/с «Сита и Рама».
08.45 «Мировые сокровища».
09.05 Х/ф «Пикассо». (16+)
10.15 «Наблюдатель».
11.10, **01.15** «Кинопанорама».
12.25, **18.45**, **00.30** Власть факта.
13.10 Сказки из глины и дерева.
13.20 Линия жизни.
14.15 Д/с «Мифы и монстры».
15.10 «На этой неделе... 100 лет назад».
15.40 «Агора».
16.40 Т/с «День за днем».
17.40 Звезды фортепиано XXI века.
19.45 Главная роль.
20.30 «Спокойной ночи, малыши!».
20.45 Д/ф «Ступени цивилизации».
21.35 «Сати. Нескучная классика...».
22.20 «Рэгтайм, или Разорванное время».
22.45 Х/ф «Пикассо». (16+)
00.00 Открытая книга. Лев Данилкин. «Ленин: Пантократор солнечных пылинок».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 «Акценты». (12+)
06.40, **12.00**, **15.50**, **18.10**, **22.40** «Видеоблокнот». (12+)
07.00 «Полчаса о вере». (16+)
07.40 Д/ф «Великая война не окончена». (16+)
08.35 «Погода». (0+)
08.40, **15.10**, **19.30** «Туристический рецепт». (12+)
09.00 «Начинаем следствие». (16+)
09.20, **12.10** Т/с «Примадонна». (12+)
13.00 Х/ф «Кон-тики». (6+)
15.30, **17.00**, **19.00**, **20.30**, **23.30**, **01.50** «Новости дня». (12+)
16.00 Д/с «Астролог». (12+)
17.20 Д/ф «Великая война не окончена». (16+)
18.20 Д/ф «Россия. Связь времен». (12+)
20.00 «Начинаем следствие». (16+)
21.00 Т/с «Остров ненужных людей». (16+)
23.00 Д/ф «Люди РФ». (12+)
00.00 Х/ф «Восточная сказка». (16+)
02.20 Д/с «Астролог». (12+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00, **15.00** «Документальный проект». (16+)
07.00, **08.00** «Эхо недели». (16+)
07.30 «Круглый стол». (16+)
07.55, **12.55** «Погода на неделю». (12+)
08.30, **16.30**, **23.30** «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна». (16+)
12.00, **16.00** «Информационная программа 112». (16+)
12.30 «Круглый стол». (16+)
13.00, **23.55** «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00, **19.30**, **23.02** «Новости ОРЕН-ТВ». (16+)
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 Х/ф «Доктор Стрэндж». (16+)
22.10 «Водить по-русски». (16+)
01.00 Х/ф «В лабиринте грязли». (16+)
02.30 Х/ф «Человек эпохи Возрождения». (12+)

НТВ

07.00 Т/с «Лесник». (16+)
08.00 «Утро. Самое лучшее». (16+)
10.10 Т/с «Мухтар. Новый след». (16+)
12.00, **15.00**, **18.00**, **21.00**, **02.00** «Сегодня».
12.20 Т/с «Морские дьяволы. Смерч». (16+)
15.25 «Обзор. ЧП».
16.00, **18.30** «Место встречи». (16+)
19.15 «ДНК». (16+)
20.15 «Основано на реальных событиях». (16+)
21.50 Т/с «Морские дьяволы». (16+)
23.00 Т/с «Реализация». (16+)
01.00 «Изменить нельзя». (16+)
02.10 «Поздняков». (16+)

СТС

06.00 «Ералаш». (0+)
06.30 М/ф «Приключения Тинтина. Тайна «единорога». (12+)
08.30 М/с «Том и Джерри». (0+)
09.30 «Уральские пельмени». (16+)
10.20 Т/с «Воронины». (16+)
15.05 М/ф «Хороший динозавр». (12+)
17.00 Х/ф «Последний богатырь». (12+)
19.15 М/ф «Тайная жизнь домашних животных». (6+)
21.00 Х/ф «Терминатор-3. Восстание машин». (16+)
23.15 «Кино в деталях». (18+)
00.15 Х/ф «Антураж». (18+)
02.15 Х/ф «Голубая лагуна». (12+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров». (16+)
06.50 «Удачная покупка». (16+)
07.00 Видеоблокнот. (12+)
07.10 «Туристический рецепт». (12+)
07.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.30 «Давай разведемся!». (16+)
09.30 «Тест на отцовство». (16+)
10.35 Т/с «Агенты справедливости». (16+)
11.35 «Реальная мистика». (16+)
12.35 «Понять. Простить». (16+)
13.45 Х/ф «Пять шагов по облакам». (16+)
18.00, **18.50**, **20.00**, **22.30**, **23.05**, **23.50** «Телетекст. Биржа труда». (16+)
18.10, **22.40**, **00.15** «Тайный город». (16+)
18.20 «Включайся». (12+)
18.35 «Оренбург.Ru». (16+)
18.40 «Архитектурные сюжеты». (16+)
19.00 Х/ф «Горничная». (16+)
20.15 «Будуар». (16+)
20.30 Х/ф «Горничная». (16+)
22.50 «Нефронтовые будни». (16+)
23.15 «Преступление века». (16+)
23.30 «Маленькие истории большой степи». (16+)
00.00 «Вперед в прошлое». (16+)
00.25 «6 кадров». (16+)
00.30 Х/ф «Влюбленные женщины». (16+)

МАТЧ

08.00 Д/с «Вся правда про...». (12+)
08.30 Д/с «Утомленные славой». (16+)
09.00, **10.55**, **12.30**, **16.00**, **22.05** Новости.
09.05, **12.35**, **16.05**, **22.15**, **03.10** Все на Матч!
11.00 Дзюдо. Турнир «Большого шлема». (16+)
13.00 Керлинг. Чемпионат мира. Женщины. Россия - Япония.
16.30 Футбол. Чемпионат Испании. «Бетис» - «Барселона». (0+)
18.20 Континентальный вечер.
18.50 Хоккей. КХЛ. 1/2 финала конференции «Восток». «Салават Юлаев» (Уфа) - «Автомобилист» (Екатеринбург).
21.25 «Аксель Витсель. Бельгийский стандарт». (12+)
21.45 «Спартак» - «Зенит». Live». (12+)
23.00 Керлинг. Чемпионат мира. Женщины. Россия - США.
02.00 Тотальный футбол.

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.10 Х/ф «Доброе утро». (12+)
10.00 Д/ф «Татьяна Конюхова. Я не простила предательства». (12+)
10.55 Городское собрание (12+)
11.30, **14.30**, **19.40**, **22.00**, **00.00** События.
11.50, **17.50** Т/с «Чисто английское убийство». (12+)
13.40 «Мой герой. Николай Чиндяйкин». (12+)
14.50 Город новостей.
15.05 Т/с «Анна-детективъ». (12+)
17.00 «Естественный отбор». (12+)
20.00 Петровка, 38. (16+)
20.20 «Право голоса». (16+)
22.30 «Сербия. Расстрелять!». (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.35 Д/ф «Андропов против Щелокова. Смертельная схватка». (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, **09.00**, **13.00**, **18.30**, **03.50** «Известия».
05.25 Д/ф «Собачье сердце или цена заблуждения». (12+)
06.10, **09.25**, **13.25** Т/с «Лютый». (16+)
14.15 Т/с «Лютый-2». (16+)
19.00 Т/с «След». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск».
00.25 Т/с «След». (16+)
01.10 Т/с «Временно недоступен». (16+)

ТНТ

07.00 «ТНТ. Best». (16+)
09.00 «Дом-2». (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой». (16+)
12.30 «Спаси свою любовь». (16+)
13.30 «Песни». (16+)
15.30 Т/с «Ольга». (16+)
17.00 Т/с «Интерны». (16+)
20.00 Т/с «Полицейский с Рублевки». (16+)
21.00 «Где логика?». (16+)
22.00 Т/с «Адаптация». (16+)
23.00 «Дом-2». (16+)
01.00 «Спаси свою любовь». (16+)
01.50, **04.15**, **04.25**, **04.35** «Тайный город». (16+)
02.00 «Вперед в прошлое». (16+)
02.15 «Преступление века». (16+)
02.30, **02.45**, **03.00**, **03.15**, **05.00**, **05.15**, **05.30**, **05.45** «Нефронтовые будни». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром».
08.10 «Военная приемка». (6+)
09.00, **21.15** Новости дня.
09.15 «Не факт!». (6+)
09.50 Т/с «Литейный, 4». (16+)
12.00, **16.00** Военные новости.
12.05 Т/с «Литейный, 4». (16+)
13.15, **16.05** Т/с «Гаишники. Продолжение». (16+)
18.10 «Не факт!». (6+)
18.30 «Специальный репортаж». (12+)
18.50 Д/с «Подводный флот России». (12+)
19.40 «Скрытые угрозы». (12+)
20.25 Д/с «Загадки века». (12+)
21.25 «Открытый эфир». (12+)
23.00 «Между тем». (12+)
23.30 Т/с «Гаишники. Продолжение». (12+)
03.40 Х/ф «Кольцо из Амстердама». (12+)

ТВ-вторник 19 марта

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро».
09.00, **12.00**, **03.00** Новости.
09.20 «Сегодня 19 марта. День начинается». (6+)
09.55 «Модный приговор». (6+)
10.55 «Жить здорово!». (16+)
12.15, **17.00**, **18.25** «Время покажет». (16+)
15.00 Новости.
15.15 «Давай поженимся!». (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
18.00 Вечерние новости.
18.50 «На самом деле». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Шифр». (16+)
23.30 «Большая игра». (12+)
00.30 «Вечерний Ургант». (16+)

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00, **09.25** «Утро России».
09.00, **11.00**, **14.00**, **20.00** Вести.
09.55 «О самом главном». (12+)
11.25, **14.25**, **17.00**, **20.45** «Вести Оренбуржья».
11.45 «Судьба человека». (12+)
12.50, **18.50** «60 Минут». (12+)
14.45 «Кто против?». (12+)
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
21.00 Т/с «Годунов». (16+)
23.00 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
02.00 Т/с «Каменская». (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, **07.00**, **07.30**, **10.00**, **15.00**, **19.30**, **23.40** Новости культуры.
06.35 «Пешком...».
07.05, **20.05** «Правила жизни».
07.35 Легенды мирового кино.
08.00 Т/с «Сита и Рама».
08.45 «Мировые сокровища».
09.05 Х/ф «Пикассо». (16+)
10.15 «Наблюдатель».
11.10, **01.40** «Волшебный фонарь».
12.00 Д/ф «Ускорение. Пулковская обсерватория».
12.25, **18.40**, **00.55** «Тем временем. Смыслы».
13.15 Сказки из глины и дерева.
13.25 «Мы - грамотеи!».
14.05 Д/ф «Сакральные места».
15.10 «Эрмитаж».
15.40 «Белая студия».
16.25 Т/с «День за днем».
17.35 Звезды фортепиано XXI века.
19.45 Главная роль.
20.30 «Спокойной ночи, малыши!».
20.45 Д/ф «Ступени цивилизации».
21.35 Искусственный отбор.
22.20 «Рэгтайм, или Разорванное время».
22.45 Х/ф «Пикассо». (16+)
00.00 Линия жизни.

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00, **07.00**, **08.00**, **09.00**, **15.30**, **17.00**, **19.00**, **20.30**, **23.30**, **01.40** «Новости дня». (12+)
06.20 «Начинаем следствие». (16+)
07.25 М/ф.
07.50, **11.00**, **15.50**, **18.10**, **22.40** «Видеоблокнот». (12+)
08.40 «Туристический рецепт». (12+)
09.20, **21.00** Т/с «Остров ненужных людей». (16+)
11.10 Х/ф «Тренер Картер». (16+)
13.45 Х/ф «Ограбление по-бельгийски». (12+)
16.00 Д/с «Астролог». (12+)
17.20 Д/ф «Естественный отбор». (12+)
18.20 Д/ф «Медицинская правда». (12+)
18.50 «Тема дня». (12+)
19.30 «Обратная связь». (12+)
23.00 Д/ф «Россия. Связь времен». (12+)
23.55 Х/ф «Му-му». (16+)
02.05 Д/с «Астролог». (12+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!». (16+)
07.32, **08.02**, **12.32**, **18.00**, **19.30**, **23.02** «Новости ОРЕН-ТВ». (16+)
08.30, **16.30**, **23.30** «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна». (16+)
11.00, **15.00** «Документальный проект». (16+)
12.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00, **23.55** «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
16.00 «Информационная программа 112». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 Х/ф «Жажда скорости». (16+)
22.30 «Водить по-русски». (16+)
01.00 Х/ф «Специалист». (16+)

НТВ

07.00 Т/с «Лесник». (16+)
08.00 «Утро. Самое лучшее». (16+)
10.10 Т/с «Мухтар. Новый след». (16+)
12.00, **15.00**, **18.00**, **21.00**, **02.00** «Сегодня».
12.20 Т/с «Морские дьяволы. Смерч». (16+)
15.25 «Обзор. ЧП».
16.00, **18.30** «Место встречи». (16+)
19.15 «ДНК». (16+)
20.15 «Основано на реальных событиях». (16+)
21.50 Т/с «Морские дьяволы». (16+)
23.00 Т/с «Реализация». (16+)
01.00 «Изменить нельзя». (16+)

СТС

06.00 «Ералаш». (0+)
06.40 М/с «Команда Турбо». (0+)
07.30 М/с «Три кота». (0+)
07.45 М/с «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
08.30 М/с «Том и Джерри». (0+)
09.30 «Уральские пельмени». (16+)
10.10 Т/с «Воронины». (16+)
15.00 Х/ф «Терминатор-3. Восстание машин». (16+)
17.10 М/ф «Тайная жизнь домашних животных». (6+)
18.55 М/ф «Фердинанд». (6+)
21.00 Х/ф «Терминатор. Да придет спаситель». (16+)
23.15 Х/ф «Охотники на ведьм». (18+)
01.00 Х/ф «Голубая лагуна». (12+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров». (16+)
06.50 «Удачная покупка». (16+)
07.00 Видеоблокнот. (12+)
07.10 Новости. (12+)
07.30 «6 кадров». (16+)
07.45 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.45 «Давай разведемся!». (16+)
09.45 «Тест на отцовство». (16+)
10.50 Т/с «Агенты справедливости». (16+)
11.50 «Реальная мистика». (16+)
12.45 «Понять. Простить». (16+)
13.55 Х/ф «Дом малютки». (16+)
18.00, **18.50**, **20.00**, **22.30**, **23.05**, **23.50** «Телетекст. Биржа труда». (16+)
18.10, **22.40** «Тайный город». (16+)
18.20, **23.15** «Преступление века». (16+)
18.35 «Оренбург.Ru». (16+)
18.40 «Архитектурные сюжеты». (16+)
19.00 Х/ф «Другой». (16+)
20.15 «Клуб». (16+)
20.30 Х/ф «Другой». (16+)
22.50 «Нефронтовые будни». (16+)
23.30 «Маленькие истории большой степи». (16+)
00.00 «6 кадров». (16+)
00.30 Х/ф «Влюбленные женщины». (16+)
03.25 «Понять. Простить». (16+)

МАТЧ

08.00 Д/с «Вся правда про...». (12+)
08.30 Д/с «Утомленные славой». (16+)
09.00, **11.00**, **11.35**, **16.30**, **18.20**, **20.00**, **23.25** Новости.
09.05, **18.30**, **23.30**, **01.00** Все на Матч!
11.05 «Команда мечты». (12+)
11.40 Тотальный футбол (12+)
12.40 «Спартак» - «Зенит». Live». (12+)
13.00 Керлинг. Чемпионат мира. Женщины. Россия - Китай.
16.00 «Капитаны». (12+)
16.35 Смешанные единоборства. (16+)
19.10 «Тренерский штаб». (12+)
19.40 «Аксель Витсель. Бельгийский стандарт». (12+)
20.05 Континентальный вечер.
20.50 Хоккей. КХЛ. 1/2 финала конференции «Запад». «Локомотив». (Ярославль) - СКА (Санкт-Петербург).
00.00 «Играем за вас». (12+)
00.30 «Бельгийский след в Англии». (12+)
01.30 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. 1/4 финала. «Зенит-Казань» (Россия) - «Гданьск» (Польша). (0+)

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.10 «Доктор И...». (16+)
08.40 Х/ф «Яблоко раздора». (12+)
10.35 Д/ф «Александра Завьялова. Затворница». (12+)
11.30, **14.30**, **19.40**, **22.00** События.
11.50 Т/с «Чисто английское убийство». (12+)
13.40 «Мой герой. Елена Панова». (12+)
14.50 Город новостей.
15.05 Т/с «Анна-детективъ». (12+)
17.00 «Естественный отбор». (12+)
17.50 Т/с «Чисто московские убийства» (12+)
20.00 Петровка, 38. (16+)
20.20 «Право голоса». (16+)
22.30 «Осторожно, мошенники! в пролете». (16+)
23.05 Д/ф «Мужчины Елены Прокловой». (16+)
00.00 События. 25-й час.
00.35 «Хроники московского быта. Советские оборотни в погонах». (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, **09.00**, **13.00**, **18.30**, **03.20** «Известия».
05.20 Т/с «Временно недоступен». (16+)
09.25 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
12.30, **13.25** Т/с «Белые волки-2». (16+)
19.00, **00.25** Т/с «След». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск».
01.10 Т/с «Детективы». (16+)

ТНТ

07.00 «ТНТ. Best». (16+)
09.00, **23.00** «Дом-2». (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой». (16+)
12.30 «Спаси свою любовь». (16+)
13.25 «Большой завтрак». (16+)
14.00 Т/с «Сашатаня». (16+)
15.30 Т/с «Ольга». (16+)
17.00 Т/с «Интерны». (16+)
20.00 Т/с «Полицейский с Рублевки». (16+)
21.00 «Импровизация». (16+)
22.00 Т/с «Адаптация». (16+)
01.00 «Спаси свою любовь». (16+)
01.50, **05.30**, **05.40**, **05.50**, **05.50** «Тайный город». (16+)
02.00, **02.15**, **02.30**, **04.15**, **04.30**, **04.45** «Маленькие истории большой степи». (16+)
02.45 «Вперед в прошлое». (16+)
03.00, **05.15** «Преступление века». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром».
08.10 «Военная приемка». (6+)
09.00, **21.15** Новости дня.
09.15, **18.10** «Не факт!». (6+)
09.50 Т/с «Литейный, 4». (16+)
12.00, **16.00** Военные новости.
12.05 Т/с «Литейный, 4». (16+)
13.15, **16.05** Т/с «Гаишники. Продолжение». (16+)
18.30 «Специальный репортаж». (12+)
18.50 Д/с «Подводный флот России». (12+)
19.40 «Легенды армии». (12+)
20.25 «Улика из прошлого». (6+)
21.25 «Открытый эфир». (12+)
23.00 «Между тем». (12+)
23.30 Т/с «Гаишники. Продолжение». (16+)
03.30 Х/ф «Право на выстрел». (12+)

№10 (1 236) 12.03.19 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро».
09.00, **12.00, 03.00** Новости.
09.20 «Сегодня 20 марта. День начинается». (6+)
09.55 «Модный приговор». (6+)
10.55 «Жить здорово!». (16+)
12.15, **17.00, 18.25** «Время покажет». (16+)
14.25 «Давай поженимся!». (16+)
15.00 Новости.
15.15 «Давай поженимся!». (16+)
15.30 Чемпионат мира по фигурному катанию. Женщины.
18.00 Вечерние новости.
18.50 «На самом деле». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Шифр». (16+)
23.30 «Большая игра». (12+)
00.30 «Вечерний Ургант». (16+)

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00, **09.25** «Утро России».
09.00, **11.00, 14.00, 20.00** Вести.
09.55 «О самом главном». (12+)
11.25, **14.25, 17.00, 20.45** «Вести Оренбуржья».
11.45 «Судьба человека». (12+)
12.50, 18.50 «60 Минут». (12+)
14.45 «Кто против?». (12+)
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
21.00 Т/с «Годунов». (16+)
23.00 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
02.00 Т/с «Каменская». (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, **07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40** Новости культуры.
06.35 «Пешком...». Москва причудливая.
07.05, **20.05** «Правила жизни».
07.35 Легенды мирового кино.
08.00 Т/с «Сита и Рама».
08.45 «Мировые сокровища».
09.05 Х/ф «Пикассо». (16+)
10.15 «Наблюдатель».
11.10, **01.30** «Одиссея Александра Вертинского».
12.10 «Мировые сокровища».
12.25, **18.40, 00.40** «Что делать?».
13.15 Сказки из глины и дерева.
13.25 Искусственный отбор.
14.05 Д/ф «Сакральные места».
15.10 Библейский сюжет.
15.40 «Сати. Нескучная классика...».
16.25 Т/с «День за днем».
17.35 Звезды фортепиано XXI века.
19.45 Главная роль.
20.30 «Спокойной ночи, малыши!».
20.45 Д/ф «Ступени цивилизации».
21.40 Абсолютный слух.
22.20 «Рэгтайм, или Разорванное время».
22.45 Х/ф «Пикассо». (16+)
00.00 Д/ф «Мужская профессия».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00, **07.00, 08.00, 09.00, 15.30, 17.00, 19.00, 20.30, 23.30, 01.45** «Новости дня». (12+)
06.20 «Национальный аспект». (16+)
07.20 М/ф.
07.50, **12.50, 15.50, 18.10, 22.40** «Видеоблокнот». (12+)
08.40, **15.10** «Туристический рецепт». (12+)
09.20 Т/с «Остров ненужных людей». (16+)
11.00 Х/ф «Восточная сказка». (16+)
13.00, **19.30** «Обратная связь». (12+)
14.10 Д/ф «Великая война не окончена». (16+)
16.00, **17.20** Т/с «Страна 03». (16+)
18.20 Д/ф «Люди РФ». (12+)
18.50 «Тема дня». (12+)
21.00 Т/с «Остров ненужных людей». (16+)
23.00 Д/ф «Медицинская правда». (12+)
00.00 Х/ф «Пластик». (16+)
02.15 Т/с «Страна 03». (16+)

ОРЕН-ТВ

05.00, **09.00** «Территория заблуждений». (16+)
06.00, **11.00** «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!». (16+)
07.32, **08.02, 12.32, 18.00, 19.30, 23.02** «Новости ОРЕН-ТВ». (16+)
08.30, **16.30, 23.30** «Новости». (16+)
12.00, **16.00** «Информационная программа 112». (16+)
13.00, **23.55** «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Документальный проект». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.30, **02.30** «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 Х/ф «Охота на воров». (16+)
22.45 «Смотреть всем!». (16+)
01.00 Х/ф «Транзит». (18+)

НТВ

07.00 Т/с «Лесник». (16+)
08.00 «Утро. Самое лучшее». (16+)
10.10 Т/с «Мухтар. Новый след». (16+)
12.00, **15.00, 18.00, 21.00, 02.00** «Сегодня».
12.20 Т/с «Морские дьяволы. Смерч». (16+)
15.25 «Обзор. ЧП».
16.00, **18.30** «Место встречи». (16+)
19.15 «ДНК». (16+)
20.15 «Основано на реальных событиях». (16+)
21.50 Т/с «Морские дьяволы». (16+)
23.00 Т/с «Реализация». (16+)
01.00 «Изменить нельзя». (16+)
02.10 Т/с «Новая жизнь сыщика Гурова». (16+)

СТС

06.00 «Ералаш». (0+)
06.40 М/с «Команда Турбо». (0+)
07.30 М/с «Три кота». (0+)
07.45 М/с «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
08.30 М/с «Том и Джерри». (0+)
09.30 «Уральские пельмени». (16+)
10.05 Т/с «Воронины». (16+)
14.55 Х/ф «Терминатор. Да придет спаситель». (16+)
17.10 М/ф «Фердинанд». (6+)
19.10 М/ф «Монстры на каникулах». (6+)
21.00 Х/ф «Терминатор. Генезис». (16+)
23.35 Х/ф «Стиратель». (16+)
01.50 Х/ф «Сеть». (16+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров». (16+)
06.50 «Удачная покупка». (16+)
07.00, **00.00** Видеоблокнот. (12+)
07.10 Новости. (12+)
07.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.30 «Давай разведемся!». (16+)
09.30 «Тест на отцовство». (16+)
10.30 Т/с «Агенты справедливости». (16+)
11.30 «Реальная мистика». (16+)
12.30 «Понять. Простить». (16+)
14.15 Х/ф «Спасти мужа». (16+)
18.00, **18.50, 20.00, 22.30, 23.05, 23.50** «Телетекст. Биржа труда». (16+)
18.10, **22.40** «Тайный город». (16+)
18.20 «Почемучка». (12+)
18.35 «Оренбург.Ru». (16+)
18.40 «Архитектурные сюжеты». (16+)
19.00 Х/ф «Лучше всех». (16+)
20.15 «Будуар». (16+)
20.30 Х/ф «Лучше всех». (16+)
22.50 «Нефронтовые будни». (16+)
23.15 «Поехали на курорт». (16+)
00.10 «Туристический рецепт». (12+)
00.30 Х/ф «Влюбленные женщины». (16+)
03.25 «Понять. Простить». (16+)
04.20 «Реальная мистика». (16+)

МАТЧ

08.00 Фигурное катание. Чемпионат мира. Пары. Короткая программа.
09.40, **11.55, 16.00, 23.25** Новости.
09.45, **16.05, 23.30, 02.40** Все на Матч!
12.00 Фигурное катание. Чемпионат мира. Пары. Короткая программа. (0+)
13.00 Керлинг. Чемпионат мира. Женщины. Россия - Швеция.
16.35 Профессиональный бокс. (16+)
18.20 Континентальный вечер.
18.50 Хоккей. КХЛ. 1/2 финала конференции «Восток». «Салават Юлаев» (Уфа) - «Автомобилист» (Екатеринбург).
21.25 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. 1/4 финала. «Зенит» (Санкт-Петербург, Россия) - «Скра» (Польша).
00.10 «Футбол по-бельгийски». (12+)
00.40 Футбол. Товарищеский матч. Германия - Сербия.
03.15 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. 1/4 финала. «Вакифбанк» (Турция) - «Динамо» (Москва, Россия). (0+)

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.05 «Доктор И...». (16+)
08.35 Х/ф «Человек без паспорта». (12+)
10.35 Д/ф «Андрей Панин. Всадник по имени Жизнь». (12+)
11.30, **14.30, 19.40, 22.00** События.
11.50 Т/с «Чисто английское убийство». (12+)
13.40 «Мой герой. Александр Яцко». (12+)
14.50 Город новостей.
15.05 Т/с «Анна-детективъ». (12+)
17.00 «Естественный отбор». (12+)
17.50 Т/с «Чисто московские убийства». (12+)
20.00 Петровка, 38. (16+)
20.20 «Право голоса». (16+)
22.30 Линия защиты (16+)
23.05 «90-е. Секс без перерыва». (16+)
00.00 События. 25-й час.
00.35 «Прощание. Георгий Жуков». (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, **09.00, 13.00, 18.30, 03.15** «Известия».
05.25 Т/с «Белые волки-2». (16+)
09.25 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
12.30, **13.25** Т/с «Белые волки-2». (16+)
19.00, **00.25** Т/с «След». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск».
01.10 Т/с «Детективы». (16+)

ТНТ

07.00 «ТНТ. Best». (16+)
09.00, **23.00** «Дом-2». (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой». (16+)
12.30 «Спаси свою любовь». (16+)
13.30 Т/с «Сашатаня». (16+)
15.30 Т/с «Ольга». (16+)
17.00 Т/с «Интерны». (16+)
20.00 Т/с «Полицейский с Рублевки». (16+)
21.00 «Однажды в России». (16+)
22.00 Т/с «Адаптация». (16+)
01.00 «Спаси свою любовь». (16+)
01.50, **05.30, 05.40, 05.50** «Тайный город». (16+)
02.00, **02.15, 02.30, 02.45, 04.15, 04.30, 04.45, 05.00** «Нефронтовые будни». (16+)
03.00, **05.15** «Преступление века». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром».
08.10 «Военная приемка». (6+)
09.00, **21.15** Новости дня.
09.15, **18.10** «Не факт!». (6+)
09.50 Т/с «Литейный, 4». (16+)
12.00, **16.00** Военные новости.
12.05 Т/с «Литейный, 4». (16+)
13.15, **16.05** Т/с «Гаишники. Продолжение». (16+)
18.30 «Специальный репортаж». (12+)
18.50 Д/с «Подводный флот России». (12+)
19.40 «Последний день». (12+)
20.25 Д/с «Секретная папка». Премьера (12+)
21.25 «Открытый эфир». (12+)
23.00 «Между тем». (12+)
23.30 Т/с «Гаишники. Продолжение». (16+)
03.30 Х/ф «Выйти замуж за капитана». (0+)

ТВ-четверг 21 марта

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро».
09.00, **12.00, 03.00** Новости.
09.20 «Сегодня 21 марта. День начинается». (6+)
09.55 «Модный приговор». (6+)
10.55 «Жить здорово!». (16+)
12.15, **17.25, 18.25** «Время покажет». (16+)
13.30 «Наедине со всеми». (16+)
14.30 «Давай поженимся!». (16+)
15.00 Новости.
15.25 «Давай поженимся!». (16+)
15.35 «Мужское / Женское». (16+)
18.00 Вечерние новости.
18.50 «На самом деле». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Шифр». (16+)
23.30 «Большая игра». (12+)
00.30 «Вечерний Ургант». (16+)
01.00 Т/с «Убойная сила». (16+)

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00, **09.25** «Утро России».
09.00, **11.00, 14.00, 20.00** Вести.
09.55 «О самом главном». (12+)
11.25, **14.25, 17.00, 20.45** «Вести Оренбуржья».
11.45 «Судьба человека». (12+)
12.50, 18.50 «60 Минут». (12+)
14.45 «Кто против?». (12+)
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
21.00 Т/с «Годунов». (16+)
23.00 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
02.00 Т/с «Каменская». (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, **07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40** Новости культуры.
06.35 «Пешком...».
07.05, **20.05** «Правила жизни».
07.35 Легенды мирового кино.
08.00 Т/с «Сита и Рама».
08.45 «Мировые сокровища».
09.05 Х/ф «Пикассо». (16+)
10.15 «Наблюдатель».
11.10, **01.25** «Одиссея Александра Вертинского».
12.15 Цвет времени.
12.25, **18.45, 00.40** «Игра в бисер».
13.10 «Мировые сокровища».
13.25 Абсолютный слух.
14.05 Д/ф «Сакральные места».
15.10 Моя любовь - Россия!
15.40 «2 Верник 2».
16.30 Т/с «День за днем».
17.35 Звезды фортепиано XXI века.
19.45 Главная роль.
20.30 «Спокойной ночи, малыши!».
20.45 Д/ф «Ступени цивилизации».
21.40 «Энигма. Александр Болдачев».
22.20 «Рэгтайм, или Разорванное время».
22.45 Х/ф «Пикассо». (16+)
00.00 Черные дыры. Белые пятна.

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00, **07.00, 08.00, 09.00, 15.30, 17.00, 19.00, 20.30, 23.30, 02.05** «Новости дня». (12+)
06.20, **13.00** «Обратная связь». (12+)
07.25 М/ф.
07.50, **12.50, 15.50, 18.10, 22.40** «Видеоблокнот». (12+)
08.40, **15.10, 18.20, 20.00, 23.00** «Туристический рецепт». (12+)
09.20 Т/с «Остров ненужных людей». (16+)
11.00 Х/ф «Му-му». (16+)
14.10 Д/ф «Естественный отбор». (12+)
16.00 Т/с «Страна 03». (16+)
18.50 «Тема дня». (12+)
19.30 «Национальный аспект». (16+)
21.00 Т/с «Остров ненужных людей». (16+)
23.15 «Начинаем следствие». (16+)
00.00 Х/ф «Дориан Грей». (16+)
02.35 Т/с «Страна 03». (16+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00, **09.00, 15.00** «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!». (16+)
07.32, **08.02, 12.30, 19.30, 23.02** «Новости ОРЕН-ТВ». (16+)
08.30, **16.30, 23.30** «Новости». (16+)
12.00, **18.00** «Круглый стол». (16+)
13.00, **23.55** «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
16.00 «Информационная программа 112». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 Х/ф «Земное ядро: Бросок в преисподнюю». (12+)
22.40 «Смотреть всем!». (16+)
01.00 Х/ф «Дикий». (18+)
02.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

НТВ

07.00 Т/с «Лесник». (16+)
08.00 «Утро. Самое лучшее». (16+)
10.10 Т/с «Мухтар. Новый след». (16+)
12.00, **15.00, 18.00, 21.00, 02.00** «Сегодня».
12.20 Т/с «Морские дьяволы. Смерч». (16+)
15.25 «Обзор. ЧП».
16.00, **18.30** «Место встречи». (16+)
19.15 «ДНК». (16+)
20.15 «Основано на реальных событиях». (16+)
21.50 Т/с «Морские дьяволы». (16+)
23.00 Т/с «Реализация». (16+)
01.00 «Изменить нельзя». (16+)
02.10 Т/с «Новая жизнь сыщика Гурова». (16+)

СТС

06.00 «Ералаш». (0+)
06.40 М/с «Команда Турбо». (0+)
07.30 М/с «Три кота». (0+)
07.45 М/с «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
08.30 М/с «Том и Джерри». (0+)
09.30 «Уральские пельмени». (16+)
10.10 Т/с «Воронины». (16+)
15.00 Х/ф «Терминатор. Генезис». (16+)
17.30 М/ф «Монстры на каникулах». (6+)
19.15 М/ф «Монстры на каникулах-2». (6+)
21.00 Х/ф «Пятый элемент». (12+)
23.35 Х/ф «Шестое чувство». (16+)
01.40 Х/ф «Дорогой Джон». (16+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров». (16+)
06.50 «Удачная покупка». (16+)
07.00, **00.00** Видеоблокнот. (12+)
07.10 Новости. (12+)
07.30 «6 кадров». (16+)
07.35 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.15 «Давай разведемся!». (16+)
09.15 «Тест на отцовство». (16+)
10.20 Т/с «Агенты справедливости». (16+)
11.20 «Реальная мистика». (16+)
12.20 «Понять. Простить». (16+)
13.30 Х/ф «Горничная». (16+)
18.00, **18.50, 20.00, 22.30, 23.05, 23.50** «Телетекст. Биржа труда». (16+)
18.10, **22.40** «Тайный город». (16+)
18.20 «Преступление века». (16+)
18.35 «Оренбург.Ru». (16+)
18.40 «Архитектурные сюжеты». (16+)
19.00 Х/ф «Верь мне». (16+)
20.15 «Будуар». (16+)
20.30 Х/ф «Верь мне». (16+)
22.50 «Нефронтовые будни». (16+)
23.15 «Поехали на курорт». (16+)
00.10 «Туристический рецепт». (12+)
00.30 Х/ф «Влюбленные женщины». (16+)
03.25 «Понять. Простить». (16+)
03.55 «Реальная мистика». (16+)

МАТЧ

08.00 Фигурное катание. Чемпионат мира. Пары.
10.10, **11.25, 14.00, 16.55, 23.55** Новости.
10.15, **14.05, 17.00, 02.40** Все на Матч!
11.30 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Дарюшшафака» (Турция) - «Химки» (Россия). (0+)
13.30 «Бельгийский след в Англии». (12+)
14.35 Фигурное катание. Чемпионат мира. Мужчины. Короткая программа.
17.30 «Играем за вас». (12+)
18.00 Керлинг. Чемпионат мира. Женщины. Россия - Канада.
20.20 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины.
22.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины.
00.00 Все на футбол!
00.40 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Хорватия - Азербайджан.
03.10 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. 1/4 финала. (0+)

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.10 «Доктор И...». (16+)
08.45 Х/ф «Приказано взять живым». (6+)
10.30 Д/ф «Клара Лучко и Сергей Лукьянов. Украденное счастье». (12+)
11.30, **14.30, 19.40, 22.00** События.
11.50 Т/с «Чисто английское убийство». (12+)
13.40 «Мой герой. Денис Никифоров». (12+)
14.50 Город новостей.
15.05 Т/с «Анна-детективъ». (12+)
17.00 «Естественный отбор». (12+)
17.50 Т/с «Чисто московские убийства». (12+)
20.00 Петровка, 38. (16+)
20.20 «Право голоса». (16+)
22.30 «10 самых... Знаменитые детдомовцы». (16+)
23.05 Д/ф «Семейные драмы. Несчастный кинобрак». (12+)
00.00 События. 25-й час.
00.35 «Удар властью. Валерия Новодворская». (16+)
01.25 Д/ф «Хрущев и КГБ». (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, **09.00, 13.00, 18.30, 03.20** «Известия».
05.45 Т/с «Белые волки-2». (16+)
08.35 «День ангела».
09.25 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
12.45, **13.25** Т/с «Чума». (16+)
19.00 Т/с «След». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск».
00.25 Т/с «След». (16+)
01.10 Т/с «Детективы». (16+)

ТНТ

07.00 «ТНТ. Best». (16+)
09.00, **23.00** «Дом-2». (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой». (16+)
12.30 «Спаси свою любовь». (16+)
13.30 Т/с «Сашатаня». (16+)
15.30 Т/с «Ольга». (16+)
17.00 Т/с «Интерны». (16+)
20.00 Т/с «Полицейский с Рублевки». (16+)
21.00 «Шоу «Студия Союз». (16+)
22.00 Т/с «Адаптация». (16+)
01.00 «Спаси свою любовь». (16+)
01.50, **05.30, 05.40, 05.50** «Тайный город». (16+)
02.00, **02.15, 02.30, 04.15, 04.30, 04.45** «Маленькие истории большой степи». (16+)
02.45, **05.00** «Преступление века». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром».
08.10 «Военная приемка». (6+)
09.00, **21.15** Новости дня.
09.15, **18.10** «Не факт!». (6+)
09.50 Т/с «Литейный, 4». (16+)
12.00, **16.00** Военные новости.
12.05 Т/с «Литейный, 4». (16+)
13.15, **16.05** Т/с «Гаишники. Продолжение». (16+)
18.30 «Специальный репортаж». (12+)
18.50 Д/с «Подводный флот России». (12+)
19.40 «Легенды космоса». (6+)
20.25 «Код доступа». (12+)
21.25 «Открытый эфир». (12+)
23.00 «Между тем». (12+)
23.30 Т/с «Гаишники. Продолжение». (12+)
03.35 Х/ф «Дом, в котором я живу». (6+)

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро».
09.00, **12.00** Новости.
09.20 «Сегодня 22 марта. День начинается». (6+)
09.55 «Модный приговор». (6+)
10.55 «Жить здорово!». (16+)
12.20, **17.30**, **18.25** «Время покажет». (16+)
14.50 «Мужское / Женское». (16+)
15.00 Новости.
15.15 «Мужское / Женское». (16+)
16.00 Чемпионат мира по фигурному катанию. Женщины.
18.00 Вечерние новости.
18.50 «Человек и закон». (16+)
19.55 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время».
21.30 «Голос. Дети». Новый сезон (0+)
23.20 «Вечерний Ургант». (16+)
00.15 «U2: Концерт в Лондоне». (12+)
01.20 Х/ф «Большой переполох в маленьком Китае». (12+)
03.10 «Модный приговор». (6+)

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00, **09.25** «Утро России».
09.00, **11.00**, **14.00**, **20.00** Вести.
09.55 «О самом главном». (12+)
11.25, **14.25**, **17.00**, **20.45** «Вести Оренбуржья».
11.45 «Судьба человека». (12+)
12.50 «60 Минут». (12+)
14.45 «Кто против?». (12+)
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
18.50 «60 Минут». (12+)
21.00 «Юморина». (16+)
00.00 «Выход в люди». (12+)
01.20 Х/ф «Мать и Мачеха». (12+)

КУЛЬТУРА

06.30, **07.00**, **07.30**, **10.00**, **15.00**, **19.30**, **23.00** Новости культуры.
06.35 «Пешком...».
07.05 «Правила жизни».
07.35 Легенды мирового кино.
08.00 Т/с «Сита и Рама».
08.45 «Мировые сокровища».
09.05 Х/ф «Пикассо». (16+)
10.20 Х/ф «Старый наездник». (12+)
12.05 Д/ф «Юрий Лобачев. Отец русского комикса».
12.45 Черные дыры. Белые пятна.
13.25 Д/ф «Короли династии Фаберже».
14.05 Д/ф «Сакральные места».
15.10 Письма из провинции.
15.40 «Энигма. Александр Болдачев».
16.25 Т/с «День за днем».
17.45 Звезды фортепиано XXI века.
18.30 «Мировые сокровища».
18.45 «Царская ложа».
19.45 «Смехоностальгия».
20.20, **02.05** Искатели.
21.05 Линия жизни.
22.05 Х/ф «Пикассо». (16+)
23.20 «2 Верник 2».
00.05 Х/ф «Любовь в городе».
02.50 М/ф.

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00, **07.00**, **08.00**, **09.00**, **15.30**, **17.00**, **19.00**, **20.30**, **23.30**, **01.55** «Новости дня». (12+)
06.20 «Обратная связь». (12+)
07.25 М/ф.
07.50, **12.50**, **15.50**, **18.10**, **22.55** «Видеоблокнот». (12+)
08.40, **19.25**, **23.10** «Туристический рецепт». (12+)
09.20 Т/с «Остров ненужных людей». (16+)
11.00 Х/ф «Пластик». (16+)
13.00 «Национальный аспект». (16+)
13.35, **18.30** «Правильный выбор». (12+)
13.55 «Бремя обеда». (12+)
14.25 Д/ф «Медицинская правда». (12+)
16.00 Т/с «Страна 03». (16+)
18.20 «Начинаем следствие». (16+)
20.00, **23.05** «Погода на неделю». (0+)
20.55 Х/ф «Грех». (16+)
23.55 Х/ф «Тропы». (16+)
02.20 Т/с «Страна 03». (16+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00, **09.00** «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!». (16+)
07.32, **08.02**, **12.30**, **19.30**, **23.00** «Новости ОРЕН-ТВ». (16+)
08.30, **16.30** «Новости». (16+)
12.00 «Круглый стол». (16+)
12.25, **23.25** «Погода на неделю». (12+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Засекреченные списки». (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 «Под градусом». (16+)
21.00 «Мое прекрасное тело: Смертельная мода на здоровье». (16+)
23.30 Х/ф «Вне/себя». (16+)
01.50 Х/ф «Дневник дьявола». (16+)
03.20 «Территория заблуждений». (16+)

НТВ

07.00 Т/с «Лесник». (16+)
08.00 «Утро. Самое лучшее». (16+)
10.10 Т/с «Мухтар. Новый след». (16+)
12.00, **15.00**, **18.00**, **21.00** «Сегодня».
12.20 Т/с «Морские дьяволы. Смерч». (16+)
15.25 «Обзор. ЧП».
16.00, **18.30** «Место встречи». (16+)
19.15 «ДНК». (16+)
20.10 «Жди меня». (12+)
21.25 НТВ-видение. «Разворот над Атлантикой». (16+)
22.00 Т/с «Реализация». (16+)
02.15 «ЧП. Расследование». (16+)
02.50 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
03.20 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)

СТС

06.00 «Ералаш». (0+)
06.40 М/с «Команда Турбо». (0+)
07.30 М/с «Три кота». (0+)
07.45 М/с «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
08.30 М/с «Том и Джерри». (0+)
09.00 «Уральские пельмени». (16+)
10.00 М/ф «Монстры на каникулах-2». (6+)
11.40 Х/ф «Пятый элемент». (12+)
14.15 «Уральские пельмени». (16+)
20.00 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
23.00 Х/ф «Типа копы». (18+)
01.00 Х/ф «Пришельцы-3». (12+)
02.55 Х/ф «Шестое чувство». (16+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров». (16+)
06.50 «Удачная покупка». (16+)
07.00, **18.00**, **00.00** Видеоблокнот. (12+)
07.10 Новости. (12+)
07.30 «6 кадров». (16+)
07.35 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.35 «Давай разведемся!». (16+)
09.35 «Тест на отцовство». (16+)
10.40 Т/с «Агенты справедливости». (16+)
11.40 «Реальная мистика». (16+)
12.45 «Понять. Простить». (16+)
13.55 Х/ф «Другой». (16+)
18.10 «Национальный аспект». (16+)
18.40, **00.10** «Туристический рецепт». (12+)
19.00 Х/ф «Моя любимая мишень». (16+)
23.05 Т/с «Женский доктор - 3». (16+)
00.30 Х/ф «Мужчина в моей голове». (16+)
02.45 «Понять. Простить». (16+)
03.15 «Реальная мистика». (16+)
04.00 Т/с «Агенты справедливости». (16+)
04.50 «Тест на отцовство». (16+)
05.40 «6 кадров». (16+)

МАТЧ

08.00 Д/с «Вся правда про...». (12+)
08.30 Д/с «Утомленные славой». (16+)
09.00, **09.55**, **12.15**, **14.00**, **16.05**, **18.10**, **20.00**, **23.55** Новости.
09.05, **18.15**, **02.40** Все на Матч!
10.00 Фигурное катание. Чемпионат мира. Танцы на льду. Ритм-танец.
12.20 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины. (0+)
14.05 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Австрия - Польша. (0+)
16.10 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Бельгия - Россия. (0+)
19.10 «Бельгия - Россия. Live». (12+)
19.30 Все на футбол! Афиша (12+)
20.05 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Мужчины.
22.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Химки» (Россия) - «Маккаби» (Израиль).
00.00 Все на футбол!
00.40 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Англия - Чехия.
03.15 Спортивная гимнастика. Кубок мира. Финалы в отдельных видах. (0+)
04.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Болгария - Черногория (0+)

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.00 Д/ф «Владимир Винокур. Смертельный номер». (6+)
09.00 Х/ф «Муж с доставкой на дом». (12+)
11.30, **14.30**, **19.40** События.
11.50 Х/ф «Муж с доставкой на дом». (12+)
13.10 Х/ф «Анатомия убийства». (12+)
14.50 Город новостей.
15.05 Х/ф «Анатомия убийства». (12+)
17.35 Х/ф «Дело Румянцева». (0+)
20.00 Х/ф «Родные руки». (12+)
22.00 «В центре событий». (16+)
23.10 «Он и Она». (16+)
00.40 Х/ф «Ва-банк-2». (12+)
02.25 Петровка, 38. (16+)
02.40 Х/ф «Человек без паспорта». (12+)
04.40 «Смех с доставкой на дом». (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, **09.00**, **13.00** «Известия».
05.40 Т/с «Чума». (16+)
09.25 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
12.40, **13.25** Т/с «Чума». (16+)
18.40 Т/с «След». (16+)
01.05 Т/с «Детективы». (16+)

ТНТ

07.00 «ТНТ. Best». (16+)
09.00 «Дом-2». (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой». (16+)
12.30 «Спаси свою любовь». (16+)
13.30 Т/с «Сашатаня». (16+)
15.30 Т/с «Ольга». (16+)
17.00 Т/с «Интерны». (16+)
20.00 «Comedy Woman». (16+)
21.00 «Комеди Клаб». (16+)
22.00 «Comedy Баттл». (16+)
23.00 «Дом-2». (16+)
01.00 «Такое кино!». (16+)
01.25 «Спаси свою любовь». (16+)
02.15, **04.30** «Преступление века». (16+)
02.30, **02.45**, **03.00**, **04.45**, **05.00**, **05.15** «Маленькие истории большой степи». (16+)
03.15 «Вперед в прошлое». (16+)
03.30, **03.45**, **04.00**, **04.15** «Нефронтовые будни». (16+)
05.30, **05.40**, **05.50** «Тайный город». (16+)
06.00 «ТНТ. Best». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 Д/с «Москва фронту». (12+)
06.35 Х/ф «Выйти замуж за капитана». (0+)
08.40 Х/ф «Приступить к ликвидации». (0+)
09.00, 21.15 Новости дня.
09.15 Х/ф «Приступить к ликвидации». (0+)
12.00, **16.00** Военные новости.
12.05, **16.05**, **21.25** Т/с «Государственная граница». (12+)
02.05 «Нормандия-Неман». (12+)
03.00 Х/ф «Чужая родня». (0+)
04.35 Д/с «Нюрнберг». (16+)

ТВ-суббота 23 марта

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00, **10.00** Новости.
06.10 Х/ф «Мой ласковый и нежный зверь». (12+)
08.10 «Играй, гармонь любимая!». (12+)
08.55 «Умницы и умники». (12+)
09.45 «Слово пастыря». (0+)
10.15 «Идеальный ремонт». (6+)
11.25 «Живая жизнь». (12+)
12.00 Новости.
12.10 «Живая жизнь». (12+)
14.35 Чемпионат мира по фигурному катанию. Танцы. (0+)
16.25 «Кто хочет стать миллионером?». (12+)
18.00 «Сегодня вечером». (16+)
21.00 «Время».
21.20 К 70-летию Валерия Леонтьева. Большой концерт в Государственном Кремлевском дворце. (12+)
23.45 Х/ф «Двое в городе». (12+)
01.40 Х/ф «Сумасшедшее сердце». (16+)

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 «Утро России. Суббота».
08.40 Местное время. Суббота. (12+)
09.20 «Пятеро на одного».
10.10 «Сто к одному».
11.00 Вести.
11.20 «Вести Оренбуржья».
11.40 Х/ф «Отогрей мое сердце». (12+)
13.50 Х/ф «Расплата». (12+)
17.30 «Привет, Андрей!». (12+)
20.00 Вести в субботу.
20.45 «Ну-ка, все вместе!». (12+)
22.50 Х/ф «Беглянка». (12+)
03.05 «Выход в люди». (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 Библейский сюжет.
07.05, **02.40** М/ф.
08.40 Т/с «Сита и Рама».
10.10 Телескоп.
10.40 Большой балет.
13.15 Х/ф «Дневной поезд». (16+)
14.50 Земля людей.
15.20 «Эрмитаж».
15.50, **01.45** Д/ф «Красное и черное».
16.45 Д/с «Энциклопедия загадок».
17.15 «Великие реки России».
18.00 Острова.
18.40 Х/ф «Когда деревья были большими». (0+)
20.15 Д/ф «Солдаты-призраки. Русские в Триесте».
21.00 «Агора».
22.00 Д/с «Мечты о будущем».
22.50 Клуб 37.
00.05 Х/ф «Видения». (16+)

ОРТ ПЛАНЕТА

05.45 Х/ф «Тропы». (16+)
07.45 Х/ф «Дориан Грей». (16+)
09.50, **12.35**, **16.45**, **18.50** «Видеоблокнот». (12+)
10.00, **19.00**, **00.00** «Акценты». (12+)
10.35, **12.45**, **14.45**, **16.55**, **18.45**, **21.50** «Погода на неделю». (0+)
10.40, **12.50**, **14.50** Т/с «Страна 03». (16+)
17.00 М/ф.
19.35 «Туристический рецепт». (12+)
19.50 Х/ф «Во бору брусника». (16+)
21.40 «Правильный выбор». (12+)
21.55 Х/ф «Во бору брусника». (16+)
23.45 «Начинаем следствие». (16+)
00.30 Х/ф «Тут». (16+)
02.40 Х/ф «Дориан Грей». (16+)
04.35 «Музыка на канале». (16+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
07.30 М/ф «Аисты». (6+)
09.15 «Минтранс». (16+)
10.15 «Самая полезная программа». (16+)
11.15 «Военная тайна». (16+)
16.20 «Территория заблуждений». (16+)
18.30 «Засекреченные списки. Гибель вечного дерева и семь библейских проклятий». (16+)
20.40 Х/ф «Стражи Галактики». (16+)
23.00 Х/ф «Звездный десант». (16+)
01.20 Х/ф «Плохая компания». (16+)
03.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
04.00 «Территория заблуждений». (16+)

НТВ

07.05 «ЧП. Расследование». (16+)
07.40 Х/ф «... По прозвищу «Зверь». (16+)
09.25 «Смотр». (0+)
10.00, **12.00**, **18.00** «Сегодня».
10.20 «Зарядись удачей!». (12+)
11.25 «Готовим с Алексеем Зиминым». (0+)
12.20 «Главная дорога». (16+)
13.00 «Еда живая и мертвая». (12+)
14.00 «Квартирный вопрос». (0+)
15.00 «Поедем, поедим!». (0+)
16.00 «Крутая история». (12+)
17.00 «Своя игра». (0+)
18.20 «Однажды...». (16+)
19.00 «Секрет на миллион». (16+)
21.00 «Центральное телевидение».
22.40 «Звезды сошлись». (16+)
00.15 «Ты не поверишь!». (16+)
01.20 «Международная пилорама». (18+)
02.15 «Квартирник НТВ у Маргулиса». (16+)
03.30 «Фоменко фейк». (16+)
03.55 «Дачный ответ». (0+)
05.00 Х/ф «Антиснайпер. Двойная мотивация». (16+)

СТС

06.00 «Ералаш». (0+)
06.30 М/с «Приключения Кота в сапогах». (6+)
07.40 М/с «Три кота». (0+)
08.05 М/с «Том и Джерри». (0+)
08.30 «Уральские пельмени». (16+)
09.30 «Просто кухня». (12+)
10.30 «Рогов. Студия 24». (16+)
11.30 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
12.25 Х/ф «Госпожа горничная». (16+)
14.35 Х/ф «Притворись моей женой». (16+)
16.55 Х/ф «Золото дураков». (16+)
19.10 Х/ф «Хэнкок». (16+)
21.00 Х/ф «Тор». (12+)
23.20 Х/ф «Опасные пассажиры поезда 123». (16+)
01.20 Х/ф «Антураж». (18+)
03.10 Х/ф «Притворись моей женой». (16+)
04.55 «Руссо туристо». (16+)
05.15 «6 кадров». (16+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Маленькие истории большой степи». (16+)
06.45 «Преступление века». (16+)
07.00 «Вперед в прошлое». (16+)
07.15 «Нефронтовые будни». (16+)
08.00 «Архитектурные сюжеты». (16+)
08.10, **17.45** «Тайный город». (16+)
08.20, **08.55** «Телетекст. Биржа труда». (16+)
08.30 «Будуар». (16+)
08.40 «Включайся». (12+)
09.05 Х/ф «Лучше всех». (16+)
12.15 «Полезно и вкусно». (16+)
12.20 Х/ф «Лучше всех». (16+)
13.25 Х/ф «Верь мне». (16+)
18.00 «Акценты». (12+)
18.35 Видеоблокнот. (12+)
18.50 «Старые письма о главном». (0+)
19.00 Х/ф «Горизонты любви». (16+)
22.55 Х/ф «Предсказания: 2019». (16+)
00.00 «6 кадров». (16+)
00.30 Х/ф «Арифметика подлости». (16+)
02.20 Д/с «Восточные жены в России». (16+)
03.55 Д/с «Miss Россия». (16+)
04.45 Х/ф «Предсказания: 2019». (16+)
05.35 «Домашняя кухня». (16+)

МАТЧ

08.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Албания - Турция. (0+)
10.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Молдавия - Франция. (0+)
12.00 Все на футбол! Афиша. (12+)
12.30, **17.30**, **18.35**, **20.00**, **23.55** Новости.
12.35 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Португалия - Украина. (0+)
14.35, **17.35**, **20.05**, **02.40** Все на Матч!
15.05 Фигурное катание. Чемпионат мира. Мужчины. Произвольная программа.
18.05 «Играем за вас». (12+)
18.40 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Женщины.
20.50 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Мужчины.
21.55 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Гибралтар - Ирландия.
00.00 Все на футбол!
00.40 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Испания - Норвегия.
03.15 Керлинг. Чемпионат мира. Женщины. 1/2 финала. (0+)
05.15 Спортивная гимнастика. Кубок мира. Финалы в отдельных видах. (0+)
06.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Грузия – Швейцария. (0+)

ТВЦ

05.45 Марш-бросок (12+)
06.20 АБВГДейка. (0+)
06.45 Х/ф «Не имей сто рублей...». (12+)
08.30 Православная энциклопедия. (6+)
09.00 Х/ф «Родные руки». (12+)
10.55 Х/ф «Дело Румянцева». (0+)
11.30, **14.30**, **23.40** События.
11.45 Х/ф «Дело Румянцева». (0+)
13.15, **14.45** Х/ф «Призрак уездного театра». (12+)
17.05, **19.05** Х/ф «Анатомия убийства». (12+)
21.00 «Постскриптум».
22.10 «Право знать!». (16+)
23.55 «Право голоса». (16+)
03.05 «Сербия. Расстрелять!». (16+)
03.35 «90-е. Секс без перерыва». (16+)
04.25 «Удар властью. Валерия Новодворская». (16+)
05.15 Линия защиты. (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 Т/с «Детективы». (16+)
10.55 Т/с «След». (16+)
00.00 «Известия. Главное».
00.55 Т/с «Счастливый билет». (16+)

ТНТ

07.00, **08.30** «ТНТ. Best». (16+)
08.00 «ТНТ music». (16+)
09.00 «Дом-2». (16+)
11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)
12.35 «Однажды в России». (16+)
16.45 Х/ф «Пиксели». (12+)
19.00 «Комеди Клаб». (16+)
20.00 «Песни». (16+)
22.00 «Концерт Тимура Каргинова». (16+)
23.00 «Дом-2». (16+)
01.00 Х/ф «Гремлины». (16+)
02.45 «ТНТ music». (16+)
03.10 «Открытый микрофон». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 Х/ф «Подарок черного колдуна». (0+)
07.20 Х/ф «Где находится нофелет?». (12+)
09.00, **13.00**, **18.00** Новости дня.
09.15 «Легенды цирка». (6+)
09.40 «Последний день». (12+)
10.30 «Не факт!». (6+)
11.00 «Улика из прошлого». (16+)
11.55 Д/с «Загадки века». (12+)
12.45, **15.05** «Специальный репортаж». (12+)
13.15 Д/с «Секретная папка». (12+)
14.15 «Десять фотографий». (6+)
15.40 «Страна Советов. Забытые вожди. (12+)
18.10 «Задело!».
18.25 «Страна Советов. Забытые вожди. (12+)
20.45 Х/ф «Первый после Бога». (16+)
22.45 Т/с «Последний бронепоезд». (16+)
02.55 Х/ф «Наградить (посмертно)». (12+)

За возможные изменения в программе редакция ответственности не несет.

№10 (1 236) 12.03.19 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.50 Х/ф «Курьер». (12+)
06.00, **10.00** Новости.
06.10 «Курьер». (12+)
07.45 «Часовой». (12+)
08.15 «Здоровье». (16+)
09.20 «Непутевые заметки». (12+)
10.10 Х/ф «Жизнь других». (12+)
11.00 «Отверженные». (16+)
15.00 «Главная роль». (12+)
16.35 «Три аккорда». (16+)
18.25 «Русский керлинг». (12+)
19.30 «Лучше всех!». (0+)
21.00 «Толстой. Воскресенье».
22.30 «Что? Где? Когда?». (16+)
23.40 Х/ф «Он и она». (18+)
02.00 Х/ф «Огненные колесницы».

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

04.35 Т/с «Сваты». (12+)
06.35 «Сам себе режиссер».
07.30 «Смехопанорама Евгения Петросяна».
08.00 «Утренняя почта».
08.40 Местное время. Воскресенье.
09.20 «Когда все дома».
10.10 «Сто к одному».
11.00 Вести.
11.20 «Смеяться разрешается».
14.00 «Далекие близкие». (12+)
15.30 Х/ф «Боль чужой потери». (12+)
20.00 Вести недели.
22.00 Москва. Кремль. Путин.
22.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
01.30 «Далекие близкие». (12+)

КУЛЬТУРА

06.30, **02.40** М/ф.
07.00 Т/с «Сита и Рама».
09.15 «Обыкновенный концерт».
09.45 «Мы - грамотеи!».
10.30 Х/ф «Когда деревья были большими». (0+)
12.00 «Научный стенд-ап».
12.40, **02.00** Диалоги о животных.
13.20 Д/с «Маленькие секреты великих картин».
13.50 Х/ф «Дуэль», «В кукольной стране», «Новеллы».
15.50 Больше, чем любовь.
16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком».
17.15 «Пешком...».
17.40 «Ближний круг Владимира Панкова».
18.35 «Романтика романса».
19.30 Новости культуры.
20.10 Х/ф «Дневной поезд». (16+)
21.45 «Белая студия».
22.25 Опера «Аида».
01.15 Д/ф «Солдаты-призраки. Русские в Триесте».

ОРТ ПЛАНЕТА

05.50 Х/ф «Грех». (16+)
07.30 Х/ф «Тут». (16+)
09.45, **10.55**, **14.45**, **18.45**, **20.50**, **23.00** «Погода на неделю». (0+)
09.50, **11.50**, **16.50**, **18.50** «Видеоблокнот». (12+)
10.00 «Национальный аспект». (16+)
10.35, **19.00** «Начинаем следствие». (16+)
11.00 «Полчаса о вере». (16+)
11.35, **19.20** «Туристический рецепт». (12+)
12.00 Х/ф «Франциск». (16+)
14.50 Х/ф «Тропы». (16+)
17.00 М/ф.
19.50, **00.00** «Погода». (0+)
19.55 Т/с «Примадонна». (12+)
20.55 «Человеческий фактор». (12+)
21.10, **23.05** Т/с «Примадонна». (12+)
00.05 Х/ф «Милый друг давно забытых лет». (12+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
08.20 Х/ф «Земное ядро: Бросок в преисподнюю». (12+)
10.50 Х/ф «Хеллбой: Герой из пекла». (16+)
13.15 Х/ф «Хеллбой 2: Золотая армия». (16+)
15.40 Х/ф «Звездный десант». (16+)
18.00 Х/ф «Стражи Галактики». (16+)
20.30 Х/ф «Джон Картер». (12+)
23.00 «Добров в эфире». (16+)
00.00 «Военная тайна». (16+)

НТВ

06.45 «Звезды сошлись». (16+)
08.20 «Центральное телевидение». (16+)
10.00, **12.00**, **18.00** «Сегодня».
10.20 «Их нравы». (0+)
10.35 «Кто в доме хозяин?». (12+)
11.25 «Едим дома». (0+)
12.20 «Первая передача». (16+)
13.00 «Чудо техники». (12+)
13.55 «Дачный ответ». (0+)
15.00 «Нашпотребнадзор». (16+)
16.00 «У нас выигрывают!». (12+)
17.00 «Своя игра». (0+)
18.20 «Следствие вели...». (16+)
20.00 «Новые русские сенсации». (16+)
21.00 «Итоги недели».
22.10 «Ты супер!». (6+)
00.40 Х/ф «Отцы и деды». (0+)

СТС

06.00 «Ералаш». (0+)
06.30 М/с «Приключения Кота в сапогах». (6+)
07.40 М/с «Три кота». (0+)
08.05 М/с «Царевны». (0+)
09.00 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
09.30 «Hello! #Звезды». (16+)
10.00 Х/ф «Золото дураков». (16+)
12.20 Х/ф «Опасные пассажиры поезда 123». (16+)
14.30 Х/ф «Хэнкок». (16+)
16.25 Х/ф «Тор». (12+)
18.45 Х/ф «Тор-2. Царство тьмы». (12+)
21.00 Х/ф «Тор. Рагнарек». (16+)
23.35 Х/ф «Стрелок». (16+)
02.05 Х/ф «Типа копы». (18+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров». (16+)
07.00 Видеоблокнот. (12+)
07.10 «Туристический рецепт». (12+)
07.35 Х/ф «Мужчина в моей голове». (16+)
10.05 Х/ф «Надежда как свидетельство жизни». (16+)
13.45 Х/ф «Моя любимая мишень». (16+)
18.00, **18.50**, **23.50** «Телетекст. Биржа труда». (16+)
18.10 «Оренбург.Ru». (16+)
18.20, **00.15** «Тайный город». (16+)
18.30 «Маленькие истории большой степи». (16+)
19.00 Х/ф «Стрекоза». (16+)
23.45 «Оренбург.Ru». (16+)
00.00 «Будуар». (16+)
00.30 «Преступление века». (16+)
00.30 Х/ф «Эта женщина ко мне». (16+)

МАТЧ

08.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Швеция – Румыния. (0+)
10.00 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Мужчины. (0+)
10.50 «Бельгия - Россия. Live». (12+)
11.10 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Босния и Герцеговина – Армения. (0+)
13.10, **15.20**, **17.00**, **21.20**, **23.55** Новости.
13.20 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Италия - Финляндия. (0+)
15.25, **21.25**, **02.40** Все на Матч!
16.30 «Играем за вас». (12+)
17.05 Биатлон с Дмитрием Губерниевым.
17.35 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Женщины.
18.55 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Уэльс - Словакия.
20.55 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Мужчины.
21.55 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Венгрия - Хорватия.
00.00 Все на футбол!
00.40 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Нидерланды - Германия.

ТВЦ

05.50 Х/ф «Приказано взять живым». (6+)
07.30 «Фактор жизни». (12+)
08.00 «Короли эпизода. Юрий Белов». (12+)
08.50 Х/ф «Ва-банк-2». (12+)
10.40 «Спасите, я не умею готовить!». (12+)
11.30 События.
11.45 Петровка, 38. (16+)
11.55 Х/ф «Максим Перепелица». (0+)
13.45 «Смех с доставкой на дом». (12+)
14.30 Московская неделя.
15.00 «Хроники московского быта. Смерть со второго дубля». (12+)
15.55 Д/ф «Роковые знаки звезд». (16+)
16.40 «Прощание. Виталий Соломин». (16+)
17.30 Х/ф «Письмо Надежды». (12+)
21.25 Х/ф «Разоблачение Единорога». (12+)
00.05 События.

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 Т/с «Счастливый билет». (16+)
07.15 «Светская хроника». (16+)
08.05 Д/ф «Моя правда». (16+)
10.00 «Светская хроника». (16+)
11.00 «Вся правда о... Колбасе». (16+)
12.00 «Неспроста. Здоровье». (16+)
13.05 «Загадки подсознания. Марафон желаний». (16+)
14.05 «Сваха». (16+) Развлекатеельная программа.
14.55 Т/с «Дикий». (16+)
02.20 Т/с «Страх в твоем доме». (16+)

ТНТ

07.00 «ТНТ. Best». (16+)
09.00 «Дом-2». (16+)
11.00 «Перезагрузка». (16+)
12.00 «Большой завтрак». (16+)
12.30 «Комеди Клаб». (16+)
20.30 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)
22.00 «Stand Up». (16+)
23.00 «Дом-2». (16+)
01.00 «Такое кино!». (16+)
01.30 Х/ф «Гремлины 2. Скрытая угроза». (16+)
03.10 «ТНТ music». (16+)
03.35 «Открытый микрофон». (16+)
04.25, **06.00** «Оренбург.Ru». (16+)
04.30 «Вперед в прошлое». (16+)

ЗВЕЗДА

06.10 Х/ф «Золотая мина». (0+)
09.00 Новости недели.
09.25 Служу России!
09.55 «Военная приемка». (6+)
10.45 «Код доступа». (12+)
11.30 «Скрытые угрозы». (12+)
12.20 Х/ф «Каждый десятый». (12+)
13.00 Новости дня.
13.15 Х/ф «Каждый десятый». (12+)
14.00 Т/с «Снег и пепел». (16+)
18.00 Новости. Главное.
18.45 Д/с Легенды советского сыска«.. (16+)
23.00 «Фетисов». (12+)
23.45 Х/ф «Шестой». (12+)
01.25 Х/ф «Простая история». (0+)

Дорогого, любимого мужа, папу, дедушку Александра Александровича Нестеренко поздравляем с юбилеем!

Мы хотим тебе, наш славный,
Только счастья пожелать.
Будь здоров, родной наш, милый,
Твое слово есть закон,
Ты глава семьи сплоченной,
Низкий шлем тебе поклон!

Жена, дети, внуки, с. Кардаилово, г. Оренбург.

Дорогую Зиаду Алибаеву-Махмутову поздравляем с юбилеем!

Улетают года, словно пух тополей,
Не грусти, провожая их взглядом.
Ведь года не беда и совсем ерунда,
Коль семья и друзья с тобой рядом!

Хусаин и Фания, с. Имангулово Первое.

Дорогого Радика Раилевича Аккубекова поздравляем с днем рождения!

Желаем счастья и добра,
Любви, семейного благополучия,
От жизни брать все только лучшее!
Улыбок много, море вдохновения,
Во всех делах - успехов и везения,
В карьере - вверх стабильно продвижения,
А в дружбе - верности тебе и уважения,
В семье - гармонии, поддержки, понимания.
Чтоб исполнялись все заветные желания!

Семьи Бурханаевых, с. Зубочистка Вторая.

Уважаемую Анастасию Сергеевну Самойлову поздравляем с днем рождения!

С днем рожденья поздравляем
И спешим Вам пожелать
Счастья, крепкого здоровья,
Работая, не уставать.
Пусть карьера вверх идет,
Зарплата тоже пусть растет.
Радости и вдохновения,
А также крупного везения!

Коллектив ООО «ЖКХ «Южное», с. Зубочистка Вторая.

Дорогую Галину Александровну Алексееву поздравляем с юбилеем!

Для женщины не созданы года,
Она для нас прекрасна навсегда,
Поэтому не стоит уточнять,
Какую цифру будем отмечать.
Цветы, слова, подарки, поздравленья,
Улыбка солнца, радость, птичье пенье -
Все это именинице награда
За доброту, за свет, за ясность взгляда.
Пусть все сияет нынче рядом с ней.
Здоровья, счастья, долгих жизни дней!

Коротченко, Климовы, Косенко, Копыловы.

Дорогого, любимого Валерия Рамильевича Адельшина поздравляем с днем рождения!

От всей души тебя хочется поздравить,
Здоровья крепкого душевно пожелать,
Частичку счастья своего отправить,
Чтобы тебя оно могло оберегать!
Желаем долго жить, почаще улыбаться,
Своей улыбкой радовать нас всех,
С восторгом жизнью этой наслаждаться,
Чтоб ждал всегда тебя только лишь успех!

Папа, мама, брат Вадим.

Хронические запоры? Геморрой?
Фибралакс

В отличие от обычных слабительных, Фибралакс Эвалар
1. **Восстанавливает** регулярную работу кишечника даже при хронических запорах
2. **Облегчает** симптомы геморроя

Важно!!! Разрешен к применению беременным и кормящим женщинам[2].

Фибралакс Эвалар - восстанавливает регулярную работу кишечника и облегчает симптомы геморроя. Забудьте об обычных слабительных!

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP.

www.evalar.ru 8-800-200-52-52 (для справок). apteka.ru
Спрашивайте во всех аптеках, а также: Данафарм: 55-77-76; 72-56-51

100% натуральное лекарство[1]

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

[1] По действующим компонентам. [2] По назначению врача. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Татьяна Писнаева:

«ДЕТИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ ВСЕ»

- В воспитании самое главное - пример, который родители подают детям, потому мы все делаем вместе. Вместе снег чистим, вместе ухаживаем за домашним скотом, вместе убираемся. Так воспитываются трудолюбие, ответственность, прививается любовь к порядку. Кроме того, детей с малых лет нужно учить самостоятельности, чтобы в будущем им было легче выйти во взрослую жизнь. Сейчас детям может казаться, что родители многого от них требуют, но с возрастом они поймут, что мама с папой были правы и делали для них все. Именно мысли о будущем детей и все, что делается для их успешного завтра, и есть настоящая любовь. А вот баловать детей не стоит, ни к чему хорошему это не приведет.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ДЕТЯХ

(Окончание. Начало в №9.)

Шум. Находясь в утробе матери, дети привыкают к шумовому фону, который они слышат в мамином животике. Именно поэтому некоторым грудничкам удается легче и быстрее уснуть... под похожий шумовой фон.

Вкус. Вкусовые привычки формируются у младенца еще во время беременности его матери. Окончательно они оформятся к годовалому возрасту.

Переносица. У всех новорожденных нет переносицы, и она формируется уже после того, как человечек появится на свет.

Плач. Младенцы плачут без слез. Это связано с тем, что слезные железы у малыша на первых порах еще сужены.

Цвет. Первые месяцы после рождения малыши видят мир в черно-белом цвете. Все потому, что их зрение еще недоразвито. Первый цвет, который они различают, кроме белого, черного и серого, - красный.

ЧЕГО БОИТСЯ РЕБЕНОК?

Детские страхи способны оседать в подсознании и превращаться в комплексы и фобии. Что в поведении ребенка должно насторожить родителей?

ДО 1,5 ЛЕТ - СТРАХ ОДИНОЧЕСТВА

Новорожденный беспомощен. Самое страшное для него - ощущение физического и эмоционального разрыва с близким человеком, или страх одиночества. Не стоит укладывать ребенка спать в отдельной комнате. Моменты ночного просыпания в одиночестве вызывают у него ужас, что может привести к развитию стойкого невроза, задержке развития и обусловить психическую травму. Кроватка ребенка должна располагаться в 2-2,5 м от спального места мамы. Не оставляйте плачущего малыша одного. Бессмысленно укачивание в коляске или кроватке. Возьмите ребенка на руки, прижмите к себе, мягко поглаживайте.

ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ - СТРАХ НЕИЗВЕСТНОСТИ

В этом возрасте ребенок начинает активно постигать мир. Но в его понимании он очень просто устроен: круг близких людей, любимые игрушки, дом, в котором малыш постепенно обследует каждый уголочек. Чем меньше факторов неизвестности, тем лучше. Для ребенка до трех лет даже путешествие на поезде может явиться стрессовым фактором. Малыша нельзя оставлять одного в темной комнате - там может «притаиться» много неизвестного, а значит, страшного. Тем более если малыш уже знаком со сказками, в которых есть страшные персонажи. Важно объяснить ребенку, что это придуманные герои.

ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ - СТРАХ МИСТИЧЕСКОГО

Время активного усвоения и интерпретации информации. Важно следить за балансом получаемых сведений о реальном и нереальном мире. У ребенка должно формироваться реалистическое мировоззрение, основанное преимущественно на позитивной информации. Нежелательно «перекармливать» его сказочными, а тем более мистическими «потусторонними» сюжетами. Не допускайте, чтобы ребенок просматривал телепередачи и сериалы оккультного, мистического характера. Даже то, что сразу не вызвало бурной реакции испуга, может позднее получить более сильную интерпретацию.

ОТ 6 ДО 9 ЛЕТ - СТРАХ НЕПОНИМАНИЯ

У ребенка формируется самооценка. Ему важно знать, как его оценивают окружающие, причем не только близкого, но и дальнего круга. Если ребенок не может найти контакта со сверстниками, боится участвовать в коллективных играх, соревнованиях, боится быть осмеянным, значит, его настиг страх непонимания. Если вы замечаете, что вашему ребенку трудно подружиться со сверстниками, если он не нашел ни одного товарища в садике или школе, избегает детских компаний, стоит поискать коррекционный центр, где с замкнутыми и неуверенными в себе детьми занимаются психологи.

ДОСУГ

ПОИГРАЕМ?

«ОТГАДАЙ, ЧЕЙ ГОЛОСОК»

Водящий отходит в сторону, пока играющие договариваются, кто будет подавать голос. Затем водящий встает в круг и закрывает глаза. Играющие идут по кругу со словами: «Мы собрались дружно в круг, повернулись разом вдруг, а как скажем «скок, скок, скок» (эти слова произносит один человек), отгадай, чей голосок». Водящий открывает глаза и отгадывает, кто из ребят сказал «скок, скок, скок». Если это ему удается, он и говорящий меняются местами.

«ПОДМИГИШИ»

Все играющие стоят парами по кругу, один игрок за спиной у другого. Руки у всех опущены вниз. На линии круга стоит водящий без партнера. Он должен посмотреть в глаза кому-нибудь из игроков первой линии и подмигнуть. Тот, кому подмигнули, бежит и становится за спиной ведущего. Задача игрока второй линии - удержать свою пару.

«СВЕТОФОР»

На площадке чертятся две линии на расстоянии 5-6 м друг от друга. Играющие стоят за одной линией. Водящий стоит между линиями посередине, спиной к играющим. Водящий называет какой-то цвет. Если у играющих этот цвет присутствует в одежде, они беспрепятственно проходят за другую линию. Если такого цвета в одежде нет, то водящий может осалить перебегающего игрока. Осаленный становится водящим.

Сложи и сохрани

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Татьяна Писнаева:

«ПОБЕДИТЬ НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЯ МОЖНО»

- В этом я убедилась на собственном опыте. Главные орудия против скандалиста - доброта, улыбка и вежливость. В ответ на грубость - ласковые слова и вежливое обращение. Это сначала еще больше выводит из себя человека, но потом он понимает, что ничего не может добиться, и успокаивается.

О ХАРАКТЕРЕ РАССКАЖУТ ФРУКТЫ

Специалисты утверждают, что по привязанности к тем или иным фруктам или ягодам можно обнаружить черты присущего человеку характера. Выберите фрукт, который вам нравится, и узнайте, что он расскажет о вас.

• **ГРУША.** Если вы выбираете грушу, вы человек, который заряжается энтузиазмом в начале, а затем легко растрачивает его в пути. Вы можете легко преуспеть в задуманном, если доведете начатое дело до конца и не потеряете интереса к происходящему. А это значит, вам должно хотеться чего-то по-настоящему сильно! Ну и главное, запаситесь терпением.

• **ПЕРСИК.** У вас дружелюбный и искренний характер, хотя иногда вы бываете довольно упрямы. Вы страстны, открыты для всего нового и интересного, и вам нравится верить, что жизнь прекрасна, даже когда она убеждает вас в обратном. «Позитивность» - вот слово, которое наилучшим образом вас характеризует.

• **ВИНОГРАД.** Вы очень корректный и лояльный человек, вам нравится сохранять определенное спокойствие и невозмутимость. Вы изысканны и элегантны, как настоящее дорогое вино. У вас иногда проявляются некоторые отрицательные черты, такие, например, как взрывной характер, но они вызваны по-настоящему невыносимыми ситуациями. Вас привлекают простые люди, потому что вы сами всегда честны и любите называть вещи своими именами.

• **ЧЕРЕШНЯ.** У вас не очень легкая жизнь, вы часто сталкиваетесь с весьма неприятными жизненными ситуациями. Вы скептически настроены и не поверите тому, чего сами не увидите. Вы склонны не доверять людям, пока вам не предоставят факты. Тем не менее окружающие ценят вас за доброту и искренность. Не забывайте, что вы хороший человек!

• **АНАНАС.** Вы не очень романтичная личность и, скорее всего, наделены здоровым прагматизмом. Вы всегда ищете пользу в вещах и ситуациях и не позволяете себя обманывать. В кругу друзей вы известны как очень подвижный и проницательный человек с хорошо развитой интуицией!

• **БАНАН.** Вы мирный, спокойный и чувствительный человек. Вы часто заботитесь о других, поэтому вами могут воспользоваться, злоупотребив вашими добротой и теплом. Совет один: чаще ставьте себя и собственные желания на первое место.

• **ЯБЛОКО** - это символ посвящения, любви, духовного возвышения, совершенства. Если вы выбрали этот плод, вы человек, которому нравится быть в центре внимания. Вы экстравагантная личность, которая всегда оставляет после себя след. И хотя вы не отличаетесь хорошими организаторскими навыками, вы можете быть неплохим лидером.

• **АПЕЛЬСИН.** Вы заводная и веселая личность, почти такая же яркая, как и сам апельсин. Вам нравится все простое и понятное, например природа. Именно на свежем воздухе вы наполняетесь силой и способны чувствовать себя абсолютно счастливым человеком. К вам тянутся окружающие и просто обожают ваши оптимизм и душевную красоту. Вы тот, кто любит и ценит свободу, и одновременно хочет, чтобы с ним рядом была правильная половинка.

• **КЛУБНИКА.** Вы чувствительны, страстны и иногда в чем-то неразумны. Вы любите красивые вещи и умеете наслаждаться жизнью. Вы цените каждую минуту, каждое мгновение и сами умеете превращать жизнь в настоящий праздник. Смех для вас - лучшее лекарство от всех невзгод, а любовь - это то, без чего вы не мыслите собственного существования.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

КАКИЕ БЫВАЮТ ТЕЩИ?

От того, к какому типу принадлежит теща, зависит ее позиция по отношению к молодой семье. От этого зависит и модель общения с тещей.

Наблюдательная. Такая теща только наблюдает за отношениями молодых, практически не дает советов и не вмешивается в жизнь супругов. Только после «промахов» и «неудач» начинает очень сильно критиковать и поучать. Ее всегда трудно понять и найти с ней общий язык. Главное правило при общении с ней - не спорить.

Исполнительница. Она до сих пор считает свою дочь недостаточно взрослой, поэтому постоянно дает советы, считая себя всегда правой и что без нее в этом мире все пропало бы! Такая теща всегда энергична и гордится тем, что может достаточно времени уделять детям и внукам. Только вот кому понравится, когда в семейную жизнь постоянно лезет мама супруги? Главное правило при общении с такой тещей - не входить во вкус и не расслабляться, иначе от ее советов никогда не избавиться. Нужно начать ломать ее сценарий прямо сейчас. Пускай она обидится и не будет разговаривать, зато удастся спасти брак от краха и развода.

Жертва. Бывают и такие тещи, которые в любой ситуации найдут виноватого. Причем виноваты всегда не они, а кто-то другой. Она обладает превосходным актерским мастерством, что позволяет ей вызвать жалость у кого угодно. Главное правило при общении с ней - это не жалеть ее и не идти на поводу.

Липучка. Она всегда будет навязывать свою помощь и услуживать молодой семье. От такой тещи никуда не денешься, она всегда будет рядом. Всем своим видом она показывает, как любит зятя, и всегда защищает его при конфликтах, выполняет его прихоти и т. д. Если зять начинает сопротивляться ее помощи, она становится для него врагом №1. Если зять принимает ее «услуги», вместе с тещей он начинает воспитывать супругу. Главное правило - не приближать и не отталкивать. Все должно быть в меру с такой тещей.

Сударыня ОРЕНБУРГСКАЯ №10 (1 236) 12.03.19

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Татьяна Писнаева:

«НАМ НРАВИТСЯ ФОРЕЛЬ»

- Одно из самых любимых блюд в моей семье - форель в сливках. Готовится она просто. Кусочки форели залить 10%-ными сливками, добавить специи для красной рыбы, нарезанный лук, соль, перемешать. Оставить на час. Каждый кусочек выложить на фольгу, полить маринадом с луком, завернуть и запекать в духовке до готовности.

К ЧАЮ

ПЕЧЕНЬЕ С ЯБЛОКАМИ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

3 яйца, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 1 ч л корицы (по желанию), 400 г яблок, 100 г грецких орехов, 2 ч л разрыхлителя, 350-400 г муки.

Яблоки почистить, натереть на крупной терке (если сока много, слить). Орехи измельчить. Масло растереть с сахаром, добавить яйца, перемешать. Присоединить яблоки, корицу, орехи, перемешать. Всыпать разрыхлитель и муку, замесить тесто. Противень смазать маслом или застелить бумагой для выпечки. Из теста сформировать лепешечки и выложить на противень. Поставить в разогретую до 180°С духовку и выпекать в течение 20-25 мин.

ТЫКВЕННЫЕ СКОНЫ

1/2 ст тыквенного пюре, 1 яйцо, 3 ст л меда, 3 ст л молока, 1,5 ст муки, 90 г сливочного масла, 60 г сахара, 2 ч л разрыхлителя, 1/2 ч л корицы, 1/3 ч л мускатного ореха, 1/2 ч л соли.

Муку смешать с солью, сахаром, разрыхлителем, специями и перетереть в крошку со сливочным маслом. Добавить тыквенное пюре с яйцом, молоком и медом. Замесить мягкое, немного липкое тесто, раскатать его в круглую лепешку толщиной 1,5 см, разделить на 6-8 частей. Разложить на противень на расстоянии 3 см. Выпекать 15 мин в духовке при 190°С.

ПЕЧЕНЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

500 г печени, 250 г томатного сока, 30 г петрушки, 3 ст л растительного масла, 1 ст л сушеного лука, 1 ст л сока лимона, перец, соль.

Печенку промыть, обсушить, нарезать кусочками по 5 см длиной и 1 см толщиной. Мелко порубить петрушку. На сковороде раскалить масло, выложить печень, петрушку, полить их соком лимона, перемешать и жарить до зарумянивания. Затем добавить лук и влить томатный сок, перемешать и тушить 20 мин на медленном огне. Поперчить и посолить, перемешать. Подавать блюдо горячим. Сушеный лук можно заменить свежим.

БЛИННЫЙ ПИРОГ

Для блинов - 1 л молока, 3 яйца, 1,5 ст л сахара, 2 ст муки, растительное масло, щепотка соли; для начинки - 600-700 г куриного филе, 2-3 ст л майонеза, специи; для заливки - 200 мл сметаны, 150 г твердого сыра, 2 яйца.

Обычным образом пожарить блины. Отварить филе, измельчить его в блендере и добавить мелконарезанную зелень, специи и майонез. Далее начинить блины этим фаршем и, начиная с центра, выкладывать их по кругу в форме улитки. Натереть на мелкой терке сыр, добавить сметану и яйца, все хорошо перемешать и этой заливкой покрыть блинные рулетики. Запекать в духовке при средней температуре 20 мин. Перед подачей пирог немного остудить.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПИРОГ С ГРИБАМИ

800 г свежих грибов, 700 г картофеля, 50 г репчатого лука, 1 ст л топленого масла, 1 ст л сметаны, 3 яйца, 1 ч л молотых сухарей, 1 ч л муки, соль.

Картофель очистить и отварить, затем перекрутить его в мясорубке, дать остыть, ввести желтки. Белки яиц взбить, ввести в картофельную массу, разделить смесь пополам. Грибы крупно нарезать и выложить на сковороду к предварительно обжаренному луку, жарить до выпаривания жидкости. Остудить, ввести перемешанную с мукой сметану, подсолить и перемешать. Форму для запекания смазать маслом, выложить в нее половину картофеля, сверху уложить грибы с луком, затем распределить оставшийся картофель. Обмазать пирог сухарями, смазать взбитым яйцом, запечь до зарумянивания в разогретой до 200°С духовке.

СУЛУГУНИ В ЛАВАШЕ

3 листа тонкого лаваша, 300 г сыра сулугуни, 2 ст л майонеза, 2 зубчика чеснока, небольшой пучок петрушки, веточка душицы, 6-7 помидоров.

Смешать тертый сыр с мелкорубленой зеленью, чесноком и майонезом. Помидоры нарезать тонкими пластинками. Лаваш разрезать на две части поперек. Выложить на край сырную смесь, сверху помидоры, свернуть лаваш конвертиком. Обжарить с двух сторон до золотистой корочки на сковороде или гриле. Подавать горячим.

ВИНЕГРЕТ С ГОРБУШЕЙ И ЯБЛОКОМ

240 г горбуши в собственном соку, 2 маринованных (соленых) огурца, 1 луковица, 1 зеленое яблоко, 1 вареная свекла, 2 ст л растительного масла, 1 ч л хрена столового, перец, соль.

Кубиками нарезать овощи, соединить. Добавить нарезанную некрупно горбушу, хрен, перемешать. Поперчив и посолив, полить маслом.

САЛАТ С ГРИБАМИ И ФАСОЛЬЮ

200 г соленых грибов, 200 г фасоли, 2 вареные свеклы, 2 соленых огурца, 4 вареные картофелины, сок лимона, рассол грибной.

Отварить фасоль до готовности. Кубиками нарезать свеклу, грибы, картофель, огурцы. Соединить с остывшей фасолью, заправить лимонным соком и грибным рассолом.

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С РОЗМАРИНОМ

1 кг филе грудки индейки, 1 ч л соли, розмарин, белый молотый перец.

Филе индейки натереть перцем, солью и розмарином, плотно завернуть в фольгу. Положить мясо в фольге в форму для запекания и поставить ее в разогретую до 220°С духовку. Запекать 25 мин, затем выключить духовку и оставить в ней индейку еще на 2 часа, не открывая дверцу духовки. Подавать можно к любым гарнирам или самостоятельно.

Сложи и сохрани

ЧЕМ БОЛЕЕТ РАССАДА?

На пути от семян до красивых цветов или вкусных плодов растения поджидают различные опасности. Какие болезни могут быть у рассады?

«ЧЕРНАЯ НОЖКА»

Это самая распространенная болезнь при переувлажнении, низкой температуре, загущенных посевах, недостатке света и плохой почве. Спасти сеянец невозможно, его нужно осторожно выкопать с комочком почвы, остальные поливать раствором марганцовки (1 г на 10 л воды) 1 раз в неделю.

КОРНЕВЫЕ ГНИЛИ

Их могут вызвать многие грибы при неправильном уходе (переувлажнение, холодная вода, низкая температура, плохая почва, избыток удобрений). Признаки корневой гнили: главный корень и корневая шейка становятся бурыми, стебель истончается, листочки бледнеют, растение погибает.

Что делать? Удалить больные растения. Под пораженные растения подсыпать мел, перегной, песок. Поливать раствором фунгицидов.

КИЛА

Она поражает рассаду семейства крестоцветных. От этой болезни чаще всего страдают растения на влажных, тяжелых, кислых почвах. Споры возбудителя могут сохраняться в почве на пораженных остатках растений в течение 4-6 лет.

Деформированные корни не способны в полной мере снабжать растение водой и питательными веществами. Это приводит к задержке роста и увяданию. У больных растений недоразвитые соцветия, или они вообще не цветут и засыхают.

Что делать? Удалить и уничтожить больные растения с корнями и комом земли. Рекомендован умеренный полив. Оставшиеся лунки засыпать мелом, толченым древесным углем или золой и свежей почвой. Поливать раствором фунгицидов.

ФУЗАРИОЗНОЕ УВЯДАНИЕ

Болезнь передается через семена и сохраняется в почве на растительных остатках. Заражение начинается с корневой системы. Листья бледнеют, затем поникают и усыхают. Пораженные корни становятся ломкими, больные растения полегают и легко вынимаются из почвы. Загнивают стебли возле корневой шейки, при высокой влажности образуется розоватый налет спороношения гриба.

Что делать? Удалить больное растение с комочком почвы, остальные поливать раствором фунгицидов.

СЕРАЯ ГНИЛЬ

На листьях и стеблях появляются бледно-коричневые расплывающиеся пятна. При повышенной влажности пятна мокрые, гнилостные, сверху образуется темно-серый пушистый налет из спороношения гриба.

Что делать? Опрыскивать 2-4 раза через 10 дней медь-мыльным раствором, другими медьсодержащими фунгицидами или раствором марганцовки.

МУЧНИСТАЯ РОСА

На листьях появляется мучнистый порошащий налет, который потом уплотняется. Молодые листочки деформируются, усыхают или опадают, стебли деформируются.

Что делать? Опрыскивать 2-4 раза через 7 дней растворами фунгицидов, или 0,5%-ным раствором кальцинированной соды, или медно-мыльным раствором.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Татьяна Писнаева:

«РАССАДУ САЖАЮ В СКОРЛУПЕ»

- Для посадки семян на рассаду полезно вместо стаканчиков использовать яичную скорлупу. Перед высадкой растений в грунт скорлупу следует немного раздавить. Яичная скорлупа является прекрасным природным минеральным удобрением. Богатая кальцием, она улучшает состав и структуру почвы, укрепляет растения и помогает им защищаться от некоторых болезней и вредителей.

НА ЗАМЕТКУ

РАСТЕНИЯ ПРОТИВ ВРЕДИТЕЛЕЙ

Кроме химических препаратов, для борьбы с вредителями можно применять настои и отвары.

Настой из ботвы картофеля. В 10 л воды в течение 3-4 часов настаивают 1,2 кг зеленой ботвы или 600-800 г сухой. После процеживания такой настой применяют для опрыскивания против плодовых клещей и тлей.

Отвар из ботвы помидоров. В 10 л воды в течение 30 мин кипятят на небольшом огне 4 кг ботвы. Отвар отстаивают и процеживают. Для опрыскивания против гусениц и личинок пилильщиков 2-3 л отвара разбавляют 10 л воды, к раствору добавляют 40 г мыла.

Настой и отвар тысячелистника обыкновенного. Высушенные растения (около 800 г) настаивают в течение 36-48 часов в 10 л воды. Для приготовления отвара высушенные растения кипятят при том же соотношении воды в течение 30 мин, а перед опрыскиванием добавляют 20-30 г мыла на 10 л отвара. Применяют для борьбы с тлями, медяницами, трипсами, паутинными клещами, а также листоповреждающими гусеницами.

Настой из полыни горькой. 1 кг хорошо провяленной травянистой массы полыни кипятят 10-15 мин в небольшом количестве воды, охлаждают, процеживают и разбавляют водой до 10 л, добавляют 40 г мыла. Применяют для борьбы с листогрызущими гусеницами.

КВН выходит на новый уровень

Поездка «Сборной ОГАУ» на Международную лигу КВН в Минск долгое время оставалась под сомнением из-за отсутствия денег. Финансовый вопрос решился всего несколько дней назад.

С итоговым выступлением на сцену Международной телевизионной лиги КВН оренбургская команда выйдет 22 марта.

Билетом в международную лигу для юмористов «Сборной ОГАУ» стало успешное выступление на XXX юбилейном международном фестивале «КиВиН-2018» в Сочи. Однако шансов продвинуться дальше у ребят практически не было. Поездки на игры сопряжены со значительными финансовыми расходами. На каждое выступление команде необходимо порядка 600 тысяч рублей. В такую «копеечку» обходятся перелеты, проживание, питание, костюмы, реквизит… А Оренбургский государственный аграрный университет в прошлом году прекратил финансирование команды веселых и находчивых.

- Мы очень переживали, что не попадем на очередную игру. Ведь КВН для каждого из нас даже не часть жизни, а целая жизнь. На написание шуток и репетиции мы тратим много личного времени, жертвуем выходными, праздниками и отпусками. И, конечно, мечтаем попасть на Первый канал, - рассказывает капитан команды «Сборная ОГАУ» Алексей Сизов.

Необходимую сумму ребята нашли сами. Для этого обратились за помощью к спонсорам, к представителям власти, часть средств добавили из своих карманов. В итоге 15 марта в Минск отправятся восемь членов команды. В их числе студенты, магистры и преподаватели ОГАУ. Все они начинали играть в КВН еще в школе и постепенно повышали свой юмористический уровень.

- Шутки рождаются по-разному. Поводом может стать обычный разговор с другом, чтение книги, прослушивание музыки, просмотр сериалов, новостей и многое другое, - рассказывают кавээнщики.

Год за годом ребята двигались к своему успеху.

В 2015 году «Сборная ОГАУ» стала чемпионом турнира молодых команд КВН в Оренбурге, в 2016 году выиграла Оренбургскую лигу и приняла участие в межрегиональной.

Выступление на Международной телевизионной лиге в Минске дает право оренбуржцам в следующем году претендовать на участие в сезоне Премьер- или даже Высшей лиги Международного союза КВН на Первом канале.

Марина СЕНЧЕНКО.

В повседневной жизни модель Ангелина Цайгер одевается удобно и комфортно. Она уверена, что эксклюзивная одежда подходит исключительно для фотосессий и ярких мероприятий.

УВЛЕЧЕНИЕ

Секреты успеха начинающей модели

Быть моделью мечтают многие девчонки. И для исполнения этой мечты сегодня есть все возможности. Агентства открываются одно за другим. Проводятся кастинги, показы, фотосессии…

Первые шаги по подиуму оренбурженка Ангелина Цайгер сделала на занятиях в модельной школе «Matreshka». Она пришла туда, чтобы научиться красиво ходить на каблуках, правильно делать макияж и освоить прочие женские премудрости. О карьере модели девушка в самом начале не мечтала. А потом втянулась, захотела развиваться и совершенствоваться, с удовольствием участвовала в фотосессиях и показах.

В декабре прошлого года Ангелина Цайгер с отличием окончила школу «Matreshka» и успешно прошла кастинг в модельное агентство «Sigma». Совсем скоро она завершит очередной курс обучения и сможет подписывать контракты с непосредственными заказчиками.

Помимо модельной школы, Ангелина посещает фитнес, увлекается танцами и конным спортом, изучает английский язык, основы дефиле, диетологию.

О будущем девушка пока не думает. Занятия в модельном агентстве считает увлечением.

- У модели должен быть очень твердый характер. Нельзя сдаваться, если что-то не получается, надо быть работоспособной, креативной, уметь создавать комфортную атмосферу для людей, которые с тобой работают, ведь, как известно, в каждой съемке задействована целая команда, - рассказывает Ангелина.

Родители уважают выбор дочери и во всем ее поддерживают.

Анна ПАРАСТАЕВА.

КУЛЬТУРА

Обменялись эмоциями

Молодежь из Оренбурга представила своим ровесникам в Гае две постановки «Без ноги» и «Пять дней из жизни Гоши». Социальный театр, главные роли в котором играют самодеятельные артисты, поднимает актуальные проблемы современной молодежи. В процессе взаимодействия актеры обсуждают спектакли со зрителями и вовлекают их в действие.

Проект реализуется в Оренбуржье по инициативе социального агентства «Здоровье молодежи».

По замыслу организаторов, в основе каждого спектакля лежат актуальные для подростков проблемы. Сталкиваясь с ними в безопасной обстановке, наблюдая за решением со стороны, зрители имеют возможность обнаружить наличие обозначенной проблемы в своей жизни, оценить действия героев и сопоставить их с собственными, выработать отношение к тому или иному образцу поведения, увидеть последствия на чужом опыте.

В перспективе планируется показывать социальные постановки в разных городах и районах области и помогать подросткам «примерять» различные роли и получать опосредованный опыт.

СПОРТ

Фитнес – на высоте!

15 команд представили Оренбуржье в масштабных соревнованиях по фитнес-аэробике среди спортсменов Приволжского, Южного и Северо-Кавказского округов.

Всего за призы и путевки на чемпионат и первенство России боролись более 1 200 спортсменов из 23 городов страны. Наши девчонки из Оренбурга, Соль-Илецка, Новотроицка и Орска показали очень достойные результаты.

Итоги подводились в нескольких дисциплинах: «степ-аэробика», «аэробика», «аэробика 5», «хип-хоп», «хип-хоп - большая группа».

Новотроицкая команда «Данс» в возрастной категории 8-10 лет признана лучшей по дисциплине «аэробика».

Оренбурженки 8-10 лет из группы «Джолли» завоевали бронзовую медаль в дисциплине «аэробика 5».

Успешно выступили и другие девчонки.

Финалистами чемпионата стали оренбургские команды «Либерти» и «Мегадрайв», «Боди Данс» из Новотроицка, «Орчаночка» и «Звездочки» из Орска.

Чемпионат и первенство России пройдут с 29 марта по 3 апреля в Москве.

Инга ПРОХОРОВА.

НАЛОГОВАЯ СООБЩАЕТ

Пора декларировать доходы

Отчитаться о доходах, полученных в 2018 году, необходимо не позднее 30 апреля. Представить декларацию необходимо, если в 2018 году налогоплательщик, к примеру, продал квартиру, которая была в собственности меньше минимального срока владения, получил дорогие подарки не от близких родственников, сдавал имущество в аренду или получал доход из зарубежных источников. Отчитаться о доходах также обязаны индивидуальные предприниматели, нотариусы, адвокаты, блогеры и другие лица.

Если налоговый агент не может удержать НДФЛ с дохода, он обязан сообщить об этом налоговому органу и налогоплательщику до 1 марта. В этом случае налоговый орган пришлет уведомление, на основании которого НДФЛ необходимо будет оплатить не позднее 2 декабря.

Полный перечень ситуаций, при которых граждане обязаны отчитаться о своих доходах, приведен на сайте ФНС России (www.nalog.ru).

Справки по новой форме

С 1 января 2019 года Федеральная налоговая служба утвердила новую форму сведений о доходах физических лиц и суммах налога на доходы физических лиц.

Утверждены две формы справки. Первая имеет машиноориентированную форму и предназначена для налоговых агентов, представляющих налоговую отчетность на бумаге (форма 2-НДФЛ). Вторая форма - справка о доходах и суммах налога физического лица, которая выдается налоговыми агентами физическим лицам по их заявлениям для представления по месту требования. Форма справки, выдаваемой работникам, осталась прежней, за исключением незначительных изменений по сравнению с действующей формой 2-НДФЛ.

Справки по новой форме представляются начиная с отчетности за 2018 год.

Неплательщиков накажут

В декабре прошлого года истек срок уплаты имущественных налогов. Однако свои обязательства выполнили не все граждане.

Проверить наличие задолженности можно с помощью сервиса «Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц» на сайте ФНС России, на Едином портале госуслуг или при личном визите в инспекцию.

Своевременная уплата налогов позволит избежать многих негативных последствий: начисления пени, необходимости уплаты госпошлины и исполнительного сбора, удержания долга из зарплаты или пенсии, блокировки счетов, ареста имущества и т. д.

Не опаздывайте с заявлением

Физические лица, имеющие право на льготы по транспортному, земельному налогам или налогу на имущество, подают в налоговый орган заявление о предоставлении налоговой льготы. Предоставление документов, подтверждающих право на налоговую льготу, теперь является правом, а не обязанностью налогоплательщика.

В целях корректного исчисления налогов за 2018 год, заявление необходимо подать до 1 мая 2019 года. Это особенно важно для граждан, у которых право на получение налоговой льготы возникло в 2018 году.

ИФНС России по Дзержинскому району г. Оренбурга.

Как изменить программу реабилитации ребенка-инвалида?

Реабилитация детей-инвалидов - это непрерывный активный процесс, направленный на уменьшение последствий нарушения функций органов и систем организма, развитие способностей ребенка, улучшение качества его жизни, в том числе с помощью технических средств реабилитации (ТСР).

Использование ТСР способствует оптимальной реализации физического, психического и социального потенциалов ребенка-инвалида. По мере восстановления утраченных функций меняется нуждаемость в ТСР. Например, сначала необходимы комнатная и прогулочная коляски, потом, когда ребенок-инвалид становится более активным, требуется активная коляска, далее - ходунки, трости и т. д.

Каждый вид ТСР подбирается индивидуально с учетом физиологических особенностей на данном этапе реабилитации и условий использования. Например, при выдаче рекомендаций о нуждаемости в кресле-коляске учитываются вид спинки, сиденья, подлокотника, подножки, приспособлений, а также ширина, глубина, высота сиденья, высота спинки и подлокотника, предназначение, тип управления.

* * *

Ст. 10 Федерального закона от 24.11.1995 №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ» гарантирует предоставление ТСР и услуг за счет средств федерального бюджета в соответствии с перечнем, утвержденным распоряжением Правительства РФ №2347-р от 30.12.2005 г.

ТСР передаются в безвозмездное пользование, поэтому не подлежат продаже или дарению третьим лицам. Сроки использования ТСР до их замены утверждены приказом Минтруда России №85н от 13.02.2018 г.

Порядок обеспечения инвалидов ТСР определен Постановлением Правительства Российской Федерации №240 от 07.04.2008 г.

Рекомендации по ТСР имеют юридическую силу и дают ребенку-инвалиду право на соответствующую поддержку со стороны государства только тогда, когда они внесены в его индивидуальную программу реабилитации или абилитации (ИПРА).

* * *

В соответствии с Федеральным законом №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ», решение об обеспечении ТСР принимается федеральными учреждениями медико-социальной экспертизы (МСЭ) при установлении медицинских показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями, последствиями травм и дефектами. При этом учитываются рекомендации, указанные в направлении на МСЭ, выданном медицинской организацией. Кроме того, в формировании ИПРА ребенка-инвалида могут с правом совещательного голоса принимать непосредственное участие специалисты как медицинских организаций, так и государственных внебюджетных фондов, службы занятости населения, а также работодатели, педагоги и другие специалисты. Если для аргументации назначения тех или иных реабилитационных (абилитационных) мероприятий требуется провести сложные виды диагностики, ребенок-инвалид направляется в реабилитационно-экспертный отдел Главного бюро МСЭ субъекта РФ или в Федеральное бюро МСЭ.

* * *

В соответствии с приказом Минтруда России №486н от 13.06.2017 г. «Об утверждении Порядка разработки и реализации ИПРА инвалида (ребенка-инвалида)», срок действия ИПРА соответствовал установленному сроку инвалидности (у детей - 1 год, 2 года, 5 лет, до достижения возраста 14 и 18 лет). И срок проведения реабилитационных мероприятий не должен был превышать срока действия ИПРА. Приказ Минтруда России №322 от 30.05.2018 г. снял прямое соответствие срока инвалидности сроку действия ИПРА, оставив лишь положение о том, что срок, в течение которого рекомендовано проведение реабилитационных или абилитационных мероприятий, не должен превышать срока действия ИПРА ребенка-инвалида.

* * *

Потребность детей-инвалидов в ТСР за счет федерального бюджета достаточно высокая. В 2018 году в Оренбургской области из 4 655 детей, первично и повторно признанных инвалидами, 22,2% были определены как нуждающиеся в ТСР. Причем на каждого ребенка-инвалида в среднем приходилось 4,4 вида ТСР.

Среди детей-инвалидов в РФ и в нашей области наибольшая потребность в трех видах ТСР: сложной ортопедической обуви, подгузниках и комнатных креслах-колясках с ручным приводом.

* * *

Перечень медицинских показаний и противопоказаний для обеспечения инвалидов ТСР определяется Правительством РФ.

Медицинские противопоказания подразделяются на абсолютные и относительные. Абсолютным противопоказанием к рекомендации конкретного вида ТСР являются имеющиеся стойкие расстройства функций организма, степень выраженности которых полностью исключает возможность применения ТСР (или их применение может привести к прогрессированию патологического процесса).

Относительные противопоказания указывают на значительную сложность и возможность осложнений при применении конкретного вида ТСР, а также на необходимость принятия особых мер предосторожности при его использовании либо применения менее эффективного, но более безопасного ТСР.

* * *

В последние годы с учетом унификации, расширения возможностей ТСР и появления новых средств перечень медицинских показаний и противопоказаний неоднократно изменялся. Формулировки показаний расширялись, а противопоказания ограничивались и становились более четкими. Это способствует исключению субъективного подхода к назначению ТСР.

Существенные изменения, практически в каждое положение, внес приказ Минтруда № 888н от 28.12.2017 г.

Новый перечень расширил показания для ТСР и конкретизировал требования при рекомендации двух и более ТСР со схожими функциональными характеристиками.

Например, ранее в ИПРА было достаточно указать «подушка противопролежневая». Теперь необходимо конкретизировать вид (полиуретановая, гелевая или воздушная) в зависимости от характера инвалидизирующей патологии, анатомических и патофизиологических особенностей, от степени потенциального риска развития пролежней.

В связи с этим перед исполнителем в лице Фонда социального страхования по окончании срока эксплуатации ТСР, выданного ребенку-инвалиду с пролонгированным сроком инвалидности по старому классификатору, встает вопрос, какой конкретно вид ТСР выдавать теперь.

В таких случаях исполнитель просит внести уточнения в ИПРА.

* * *

Чтобы внести изменения в ИПРА, перед инвалидом (его законным/уполномоченным представителем) встает вопрос оформления новой программы через обращение в бюро МСЭ с новым пакетом направительных документов из медицинского учреждения.

Есть еще один вариант - обращение в бюро МСЭ с заявлением о выдаче новой ИПРА без оформления нового направления на МСЭ по форме 088/у-06. Случаи, когда законодательно можно выдать инвалиду (ребенку-инвалиду) новую ИПРА без оформления посыльного листа, указаны в п. 34 Постановления Правительства РФ №95 от 20.02.2006 г. «О порядке и условиях признания лица инвалидом» (в ред. Постановления Правительства РФ №60 от 24.01.2018 г., вступило в силу 06.02.2018 г.).

Согласно этому документу, ребенку-инвалиду по заявлению взамен ранее выданной составляется новая ИПРА без оформления нового направления на МСЭ (формы 088/06):

- при изменении персональных, антропометрических данных, уточнении габаритных размеров и иных технических характеристик ранее рекомендованных видов реабилитационных и (или) абилитационных мероприятий, которые определены пп. 4, 5, 6, 7, 14 примечания к перечню медицинских показаний и противопоказаний (ходунки, кресло-коляска с ручным приводом (комнатная, прогулочная, активного типа), с электроприводом и малогабаритная, кресло-стул с санитарным оснащением);

- в целях устранения допущенных при оформлении ИПРА технических ошибок (описка, опечатка, грамматическая или арифметическая ошибка);

- при необходимости включения в ИПРА рекомендаций о товарах и услугах, предназначенных для социальной адаптации и интеграции в общество, на приобретение которых направляются средства материнского (семейного) капитала;

- в случае если в ИПРА вносятся рекомендации о товарах и услугах, относящихся к медицинским изделиям. Достаточно представить в бюро МСЭ справку медицинской организации, содержащую информацию об основном диагнозе, осложнениях и сопутствующем(-их) диагнозе(-ах) ребенка и решение о его нуждаемости в приобретении товаров и услуг, относящихся к медицинским изделиям. Если заявление на внесение уточнений в ИПРА по медицинским изделиям поступило в течение одного года с даты выдачи указанной программы, предоставление справки не требуется.

Во всех остальных случаях, в т. ч. для определения нуждаемости в новом ТСР дополнительно к тем, что вписаны в ранее разработанную ИПРА, должен быть соблюден обычный порядок освидетельствования.

* * *

По результатам анализа правоприменительной практики с 07.12.2018 г. вступил в силу новый приказ Минтруда России №680н от 31.10.2018 г. Он внес ряд принципиальных изменений в порядок определения нуждаемости детей-инвалидов в ТСР.

1. Из перечня абсолютных медицинских противопоказаний исключены хронический алкоголизм, наркомания и токсикомания.

2. По значительному ряду позиций ТСР при нарушении психических функций, которые определены как выраженные или значительно выраженные, абсолютные медицинские противопоказания исключены либо перенесены в относительные (опоры, ходунки; кресла-коляски; протезы и ортезы; приспособления для одевания, раздевания и захвата предметов; специальные устройства для чтения «говорящих книг»; сигнализаторы звука - световые и вибрационные; слуховые аппараты; кресла-стулья с санитарным оснащением).

3. Из графы «Медицинские противопоказания» по позиции «Кресло-коляска с ручным приводом прогулочная» исключены слова «выраженный, значительно выраженный парез или паралич обеих (одной) нижней конечности».

4. В разделе «Ортопедическая обувь» пересмотрены абсолютные противопоказания. Современные модели позволяют использовать обувь даже при отсутствии опороспособности нижней конечности.

* * *

Изменить ИПРА, срок которой не превышает одного года, несложно. При очередном переосвидетельствовании будет разработана новая ИПРА с учетом новых медицинских показаний и противопоказаний к ТСР. Но при пролонгированном сроке инвалидности законному/уполномоченному представителю ребенка-инвалида нужно проявить инициативу по оформлению новых направительных документов для освидетельствования по цели «разработка ИПРА».

Приказ Минтруда России № 680н от 31.10.2018 г. внес дополнения в приказ №888н. Им установлено, что протезы и ортезы, ортопедическая обувь и обувь на протез могут рекомендоваться в ИПРА на бессрочный период через 4 года наблюдения и определения невозможности устранения патологического состояния, а специальные средства при нарушениях функций выделения и абсорбирующее белье с подгузниками - через 2 года.

Этот же приказ предусмотрел ряд особенностей назначения ребенку-инвалиду с пролонгированным сроком инвалидности телевизоров с телетекстом для приема программ со скрытыми субтитрами, телефонных устройств с текстовым выходом, голосообразующих аппаратов и протезов с внешним источником энергии.

Согласно приказу, необходимо оценивать эффективность использования ТСР и вновь определять медицинские показания и противопоказания по истечении сроков пользования, что подразумевает новое переосвидетельствование.

* * *

Нормативно-правовые акты, определяющие медицинские показания и противопоказания для ТСР, продолжают совершенствоваться.

Приказ Минтруда России №768н от 05.12.2018 г. (вступил в силу с 05.01.2019 г.) внес значительные изменения в перечень показаний и противопоказаний для обеспечения инвалидов (детей-инвалидов), имеющих стойкие нарушения сенсорных функций (слуха, сочетанное нарушение зрения и слуха). Новый приказ обеспечил максимальную индивидуальность и объективность при определении нуждаемости в протезировании и позволил существенно расширить возможности для реабилитации.

Т. Н. СМАГИНА, Д. В. ШИКАРЕВ, С. В. СКОПИНЦЕВА, С. Ю. МОРОЗОВА, ФКУ «ГБ МСЭ по Оренбургской области».

НЕДВИЖИМОСТЬ

ПРОДАЮ

▶ Газифицированный дом 64 м² в с. Новоникольском Шарлыкского р-на. Цена договорная. Т. 8-912-348-86-26. (228*)

▶ 2-комн. кв-ру 45 м² после ремонта на 2-м этаже 16-квартирного дома в с. Городище. Есть земля 2 сотки, вода, гараж с погребом. Т. 8-922-830-29-66. (276*)

▶ Срочно квартиру 70 м² со всеми удобствами в с. Рождественка (55 км от Оренбурга). Имеются летняя кухня, баня, гараж, хозпостройки. Т. 8-987-197-63-17. (278*)

▶ СРОЧНО! 2-комн. кв-ру 41,6 м² в 2-этажн. доме на втором этаже в с. Краснохолм. Недорого. Т. 8-906-835-41-58. (313*)

▶ Дом 57 м² с удобствами, в доме хол. и гор. вода, Интернет. Имеются надворные постройки, гараж, баня. Цена договорная. В с. Тугустемир Тюльганского р-на. Т.: 8-929-281-59-66, 8-927-351-71-27. (320*)

▶ Дом 24,5 м², зем. уч-к 10 соток в с. Кардаилово. Цена - 320 т. р. Т. 8-906-832-84-02. (334*)

▶ Дом 110 м² со всеми удобствами, в с. Кардаилово. Цена - 1,5 млн руб. Т. 8-987-884-69-54. (351*)

▶ Дом рубленый и земельный участок 732 м² в Оренбурге на ул. Фрунзе, 17. Есть гараж, сарай, погреб, баня. Т. 56-18-52. (367*)

▶ Комнату 12,6 м², 1/4-этажн. 4-квартирного кирпичного дома на ул. Челюскинцев, 17б. Цена - 600 000 руб. Т. 8-987-789-17-70. (368*)

▶ 2-комн. кв-ру в с. Городище, ул. Больничная, 4, кв.17 (2-й этаж). После ремонта. Участок 2 сотки, вода. Гараж с погребом. Цена - 1 млн руб. Т. 8-922-830-29-66. (409*)

▶ Дом 66 м², смешанной постройки, со всеми удобствами, в с. Сакмара. Гараж, сарай, баня - новые. Участок 10 соток. Возможен обмен на кв-ру в Оренбурге. Т. 8-932-844-21-97. (175*)

▶ 1-комн. кв-ру на 1/2-этажн. дома в п. Нижнесакмарском (10 км от города). Мебель и бытовая техника в подарок. Есть земельный участок. В шаговой доступности д/сад, школа, магазины, ФАП. Электричка, автобус каждый час. Т. 8-922-551-95-85. (431*)

▶ 2-комн. кв-ру в п. Переволоцком. Т. 8-922-550-39-87. (432*)

▶ Дом со всеми удобствами в с. Благодарном Тюльганского р-на. Жилая площадь 55 м², общая - 120 м², участок 40 соток. Имеются надворные постройки. Т. 8-922-803-99-77. (46*)

▶ 13/18 доли 3-комн. кв., СУР, ул. Юных Ленинцев, 16. Т. 8-905-894-00-55. (63)

▶ Жилой дом 60 м² в с. Благодарном Тюльганского р-на, земельный участок 10 соток. Есть баня, сарай. Отопление газовое. В доме водопровод, санузел. Т. 8-987-893-54-41. (65)

▶ Гараж кирпичный в пер. Обходном, S 24 м². Т. 77-77-04. (81)

▶ 1-комн. кв-ру, 30 м², 9/9, за магазином «Чайка» (пр. Гагарина). Т. 77-77-04. (82)

▶ Срочно дом со всеми удобствами (142 м²) в с. Сакмара. Есть баня, погреб, земельный участок 10 сот., надворные постройки и гараж. Т. 8-922-894-14-47. (84*)

РАЗНОЕ

▶ Инвалид-колясочник возьмет в дар ручную швейную машинку и тумбочку на кухню.Т. 8-912-843-80-01. (319*)

▶ Пенсионерка из Оренбурга приглашает работающую женщину-пенсионерку для совместного проживания и помощи по дому. Т. 8-922-555-04-20. (434*)

КУПЛЮ

▶ 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. (43)

▶ Иконы, награды, фарфор, бронзу. Т. 69-14-49. (4)

▶ Антиквариат. Покупка, оценка, продажа. Ул. Советская, 52. Т.: 60-53-02, 8-905-898-99-45. (31)

▶ Иконы, медали, фарфор. Дорого. Т. 8-905-898-99-45. (62)

▶ Выкуп авто: аварийных, требующих ремонта и т. д. Выезд, эвакуатор - бесплатно. Т.: 8(3532)55-65-66, 8-902-365-65-66 (Viber, WhatsApp). (61)

ПРОДАЮ

▶ Ассенизационную машину. Бочка 3,75 м³, на базе автомобиля ГАЗ. Дизель. 2014 г/в., сост. отл., в эксплуатации недолго. Цена договорная. Т. 8-903-366-72-96. (3*)

▶ Швейную электрическую машинку с тумбой в рабочем состоянии. Т. 33-99-38. (53*)

МЕНЯЮ

▶ Мужские коньки с ботинками 39 р-ра на 36 р-р. Т. 38-62-75. (80*)

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; ул. Туркестанская, 17. Т. 60-60-10**. (14)

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

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

▶ Ремонт телевизоров без выходных. Пенсионерам скидки. Т. 55-75-20. (12)

▶ Ремонт телевизоров любых моделей. Гарантия. Т.: 55-06-03, 64-53-72. (15)

▶ Ремонт холодильников, морозильников на дому. Гарантия. Без выходных. Т. 60-55-08. (8)

▶ Ремонт компьютеров, мониторов у вас дома. Т.: 55-06-03, 64-53-72. (16)

▶ Ремонт электроплит, СВЧ, ПММ, духовок, пылесосов. Т. 8-987-845-66-21. (64)

▶ Ремонт швейных машин. Гарантия. Т. 61-39-03. (67)

САНТЕХНИКИ

▶ **Водопровод**, отопление, земляные работы, **прочистка канализации**. Натяжные потолки. Без выходных. **Т. 25-18-64.** (18)

▶ **ОТОПЛЕНИЕ, ВОДОПРОВОД, КАНАЛИЗАЦИЯ. ОПЫТ РАБОТЫ. Т. 45-75-32.** (34)

ЭЛЕКТРИКА

▶ Замена электропроводки в квартирах, домах. Гар. Дог. Т. 8-903-395-53-83. (397)

МЕБЕЛЬ

▶ **РЕМОНТ, ПЕРЕТЯЖКА МЯГКОЙ МЕБЕЛИ. ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ. СКИДКА 15%. Т. 21-58-54.** (5)

▶ Перетяжка мягкой мебели, замена пружинных блоков, обивки. Скидка. Изготовление пуфов. Т. 69-37-12. (19)

▶ Ремонт, перетяжка мягкой мебели. Пенсионерам скидки. Качество, доставка. Изготовление диванов - от 14 тыс. руб. Т.: 60-54-64, 8-922-836-22-14. (11)

РАЗНОЕ

▶ **Натяжные потолки. Недорого. Т.: 90-19-17, 8-919-842-40-89.** (7)

▶ Грузчики + «газель». Т. 23-64-35. (17)

▶ 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. (6)

▶ Изготовим металлические заборы, ворота, двери, решетки, оградки, козырьки, печи для бань и др. Качественно. Недорого. Т.: 61-43-41, 96-26-32. (9)

▶ **Изготовим стальные двери, ворота, печи для бань, козырьки и другие конструкции. Т. 8-903-366-68-23. (36)**

▶ Шоу от Светланы. Баян. Домра. Гитара. Свадьбы. Юбилеи. Домашние торжества. Т.: 8-912-349-74-64, 64-09-68. (23)

▶ Заказ «газели», грузчики, вывоз мусора. Т. 222-880. (54)

▶ Частный санитар. Оказываю уход по необходимости: поднимаю, переодеваю, купаю, кормлю, помогаю выполнять упражнения и ходить. Обслуживание в Оренбурге, Благовещенке, Крючковке. Работаю официально. Т. 8-987-196-08-35. (28)

▶ Ведущая компания «Грузилкин» («Возим-Грузим») качественно окажет транспортные услуги. Квартирные и офисные переезды, иногородние переезды, услуги опытных грузчиков и мебельщиков в удобное для вас время. Организуем перевозку попутным транспортом. Любая форма оплаты. Т. 8(3532)925-892. (83)

РАБОТА

▶ Срочно требуются два воспитателя в детский сад №150 по адресу: г. Оренбург, ул. Братская, 3/1. С высшим педагогическим образованием, педагогическое среднее специальное образование обязательно. Т.: 43-15-55, 36-76-22. (321*)

▶ Оператор на телефон, охранник, вахтер-диспетчер, 18-26 т. р., соцпакет. Своевременная оплата. Т. 8-932-544-77-67. (20)

▶ Администратор офиса, диспетчер, оператор, делопроизводитель (архивариус), пом. бухгалтера. 16-28 т. р. Т. 8-905-815-27-21. (21)

▶ **Пом. библиотекаря, 17 т. р. Т. 57-81-83.** (70)

▶ **На склад, 1 350 р. Т. 57-81-83.** (71)

▶ **Диспетчер, 19 000 р. Т. 57-81-83.** (72)

▶ **Снабженец, 31 000 р. Т. 92-07-50.** (74)

▶ Мед. работник. Оформление по ТК РФ. 20 000 - 25 000 р. Т. 60-14-50. (77)

▶ **Зам. по АХЧ, 25 000 - 30 000 р. Т. 55-42-03.** (78)

▶ Помощник руководителя, 26 000 р. Т. 92-07-50. (75)

▶ Бухгалтер (первичка), 30 000 р + премия. Т. 60-45-77. (79)

▶ Офис-менеджер, 25 000 р. Т. 92-07-50. (76)

▶ Фасовка семян, клейка пакетов на дому. З/п 12 500 р. Вышлем всем бесплатно! Отправляйте СМС-заявку (Ф. И. О., точный адрес, индекс) по т. 8-987-840-08-17. (55)

▶ Сортировщик документов, 17 000 руб, вахтер на полдня, оплата - 11 000 руб. Т. 8-953-835-30-15. (85)

▶ **Во взрослую поликлинику ГБУЗ «ГКБ №5» г. Оренбурга на постоянное место работы требуются:**

1. Врач-хирург - 1 чел.: высшее образование, наличие действующего сертификата по специальности «хирургия». Работа по графику, соцпакет, з/п договорная.

2. Врач-оториноларинголог - 2 чел.: высшее образование - специалитет по одной из специальностей «лечебное дело», наличие действующего сертификата по специальности «оториноларингология». Работа по графику, соцпакет, з/п договорная.

3. Врач - терапевт участковый - 2 чел.: наличие действующего сертификата по специальности «терапия», усовершенствование по циклу «терапия». Работа по графику, соцпакет, з/п договорная.

4. Администратор - 3 чел. Работа по графику, соцпакет, з/п договорная.

5. Уборщик служебных помещений - 6 чел. Работа посменно.

6. Врач-кардиолог - 2 чел.: высшее образование, наличие действующего сертификата. Работа по графику, соцпакет, з/п договорная.

7. Врач-офтальмолог - 1 чел.: высшее образование, наличие действующего сертификата. Работа по графику, обеспечен соцпакет, з/п договорная.

8. Медсестра участковая - 2 чел. Наличие действующего сертификата по специальности «сестринское дело в терапии». Работа по графику, соцпакет, з/п договорная.

Обращаться по адресу: г. Оренбург, ул. Салмышская, 13, отдел кадров. Т. 62-98-72. (49*)

ЗНАКОМСТВА

▶ **МУЖЧИНА**, 49 лет. Для создания семьи познакомлюсь с татаркой от 45 до 48 лет, можно с инвалидностью, без вредных привычек. Т. 8-922-853-00-83.

▶ **ВДОВА**. Для общения и серьезных отношений познакомлюсь с одиноким мужчиной до 60 лет, без в/п, желательно верующим. Подробности при общении. Т. 8-922-815-44-42.

▶ **МУЖЧИНА**. Познакомлюсь с казашкой до 55 лет, не склонной к полноте, свободной от детей, готовой к переезду. Т. 8-922-629-55-19.

▶ **МУЖЧИНА**, 72 года, рост 175 см. По генетике долгожитель, спортивного телосложения. Познакомлюсь с порядочной женщиной, не зацикленной на детях. Для серьезных отношений и семейной жизни. Т. 8-987-118-40-92.

▶ **МУЖЧИНА,** 37 лет, рост 178 см. Симпатичный славянин. Живу в Оренбурге, имею жилье. Работаю, вредных привычек нет. Имею намерение создать семью. Познакомлюсь с одинокой женщиной из Оренбурга. Можно с одним ребенком. Т. 8-919-849-65-72.

▶ **МУЖЧИНА,** 54 года, татарин. Познакомлюсь с женщиной 45-50 лет с ВИЧ-статусом. Т. 8-905-893-02-64.

Если ИП не действует...

С целью прекращения начислений страховых взносов на обязательное пенсионное страхование в фиксированном размере, индивидуальному предпринимателю, фактически не осуществляющему деятельность, необходимо направить в регистрирующий орган пакет документов о прекращении деятельности любым удобным способом в порядке, установленном ст. 9 ФЗ №129 «О государственной регистрации юридических лиц и индивидуальных предпринимателей» от 08.08.2001 г.

При направлении документов на государственную регистрацию в электронном виде с 1 января 2019 года государственная пошлина не уплачивается.

Всю интересующую информацию можно получить на официальном сайте ФНС России (www.nalog.ru) или по телефону единого контакт-центра ФНС России 8-800-222-22-22.

Межрайонная ИФНС России №10 по Оренбургской области.

ОМК
ОРЕНБУРГСКАЯ МЕМОРИАЛЬНАЯ КОМПАНИЯ
ПАМЯТНИКИ
(гранит, мрамор)
ЦЕНА мраморного памятника с изготовлением (высота - 95 см) - 6 865 руб, с установкой - 10 715 руб.
Льготникам - без оплаты
г. Оренбург, ул. Комсомольская, 36
Тел. 8-987-849-24-34.

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, 8- 953-832-51-00.

С днем рождения!

Галину Хуснутдинову,
Рашида Батретдинова,
Валерия Корду,
Рената Файзулина,
Зинаиду Файзулину,
Анну Володину,
Наталью Кузьмину,
Наталью Лапину,
Юрия Булдина,
Людмилу Карпову,
Наталью Михайлову,
Альфию Савгабаеву,
Веру Васину,
Гльсиру Битаеву,
Ирину Скоторенко,
Александру Старилову,
Нину Ерещенко,
Юлию Кадынцеву,
Сергея Васильева,
Викторию Акбашеву,
Валентину Вислоушкину,
Любовь Аткину,
Дину Тажбаеву,
Раузу Матаеву,
Владимира Зенина,
Людмилу Русаеву,
Виктора Маслова,
Валентину Миногину,
Светлану Рыжкову,
Валентину Богатыреву,
Наталью Овсиенко,
Ольгу Роженицкую,
Владимира Князева,
Ирину Богомолову,
Ольгу Дергунову!

Пусть ваши сбудутся мечты,
Хотим вам пожелать
Любви, здоровья, доброты,
Совсем не унывать!

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!

Дорогого Виктора Ивановича Баранова поздравляем с юбилеем!

Солидный возраст - восемьдесят пять!
Тебе гордиться можно выдержкой своей -
И не прибавить, не унять...
Иди по жизни веселей!
Бери от жизни лучшие мгновенья,
С родными время больше проводи.
Тебе желаем света и терпенья...
Знай, много еще будет впереди!

Жена, дети, с. Красный Коммунар.

Любимого сына Айдара Марсельевича Сундукова поздравляем с 20-летием!

Сынок, ты отмечаешь важный,
Серьезный первый юбилей,
Тебе исполнилось ведь двадцать,
Ты развивайся и взрослей!
Тебя мы любим больше жизни,
Хотим, чтоб счастлив был всегда,
А молодость и оптимизм свой
Ты пронеси через года!

Папа, мама, с. Чесноковка.

Уважаемую Таисию Васильевну Нелюбову поздравляем с юбилеем!

С юбилеем, коллега, мы Вас поздравляем,
Успехов в работе мы Вам пожелаем,
Расстройств пусть не будет у Вас понапрасну,
А жизнь будет Ваша светла и прекрасна.
Ведь Вы, без сомненья, достойны всего,
Живите Вы долго, живите легко,
А если вдруг помощь Вам будет нужна,
То помните: рядом коллеги, семья!

Коллектив ГБУСОН «СРЦН «Гармония», г. Оренбург.

Любимую, дорогую Марину Владимировну Сукманову поздравляем с 20-летием!

Двадцать лет - улетный возраст!
Прямо скажем, юбилей.
В 20 звезды светят ярче,
Греет солнышко сильней,
Каждый день похож на праздник
От рассвета до зари...
Будь счастливей всех на свете,
Будь любимой и люби!

С любовью, родители, бабушка, дедушка, семья Бондаревых, с. Городище.

Любимую Ольгу Роженецкую поздравляем с днем рождения!

Красавица, открытая душа,
Сердечно поздравляем с днем рожденья!
Со всех сторон ты чудо, хороша -
Нет в этом ни малейшего сомненья.
И пусть так будет миллионы дней,
Пускай в твоих глазах любовь струится.
Будь радостней, задорней, веселей,
И пусть в твой дом удача постучится!

Любящие родственники, с. Каменноозерное.

Дорогую Ольгу Владимировну Босенкову поздравляем с юбилеем!

Со славным юбилеем поздравляем
И жизни радостной, красивой Вам желаем,
Успехов и удач, любви и понимания,
От близких теплоты Вам и внимания!
Чтобы работа спорилась, отлично получалась
И только радость дальше Вам встречалась,
А на поддержку - добрые друзья.
Года - богатство, с ним грустить нельзя!

Коллектив МБДОУ № 165, г. Оренбург.

Уважаемую Калиму Алибековну Аманову поздравляем с днем рождения!

С днем рожденья поздравляем,
Вам счастливых дней желаем.
Пусть невзгоды прочь уходят,
Пусть печали все проходят.
Сбудется, о чем мечтали,
Беды чтобы Вас не знали,
Были радость, доброта,
В Вашем сердце теплота!

Коллектив ГБУСОН «СРЦН «Гармония», г. Оренбург.

Дорогую, любимую Гузяль Насибуллеевну Адельшину поздравляем с юбилеем!

Пусть в день рождения сбываются желания,
Пусть ни на миг не гаснет блеск в глазах,
Пусть дарят все свою любовь, внимание,
И теплые слова звучат в устах!
Тебя родные дружно поздравляют
С чудесным праздником, с прекрасным днем твоим,
От всей души и искренне желаем,
Чтоб ангелом был женский путь храним!

Муж, дети, с. Чесноковка.

Уважаемую Елену Вячеславовну Засенко поздравляем с днем рождения!

От души всем коллективом
Поздравляем Вас, коллега,
Ценим как специалиста,
Любим Вас как человека!
Пусть удача помогает,
Заряжает оптимизмом.
Будьте счастливы, здоровы
И успешны в личной жизни!

Коллектив ГБУСОН «СРЦН «Гармония», г. Оренбург.

Уважаемую Яну Викторовну Озерскую поздравляем с днем рождения!

Сегодня разрешите Вас поздравить.
О возрасте не спросим - ни к чему!
Желаем жить без горя, без печали,
Не изменяя коллективу своему!
Успехов мы в труде желать не будем -
И так успешны на работе Вы,
Вас уважают, ценят, любят люди.
И с ними Вы всегда милы!

Коллектив ГБУСОН «СРЦН «Гармония», г. Оренбург.

Дорогого Алексея Александровича Бузина поздравляем с днем рождения!

Настал этот день - поздравления, речи,
Родные, друзья, полон яствами стол...
Здесь торт именинный, подарки и свечи,
И час поздравлений уже подошел!
Любви настоящей, цветной, ароматной,
Мечты чтоб сбывались, удачи в твой дом!
Красивым всегда быть, гордым и статным,
Мужчиною быть чтоб всегда и во всем.

Родственники Корнеевы, Бузины, с. Мустаево.

Уважаемую Валентину Павловну Зайчикову поздравляем с днем рождения!

Пусть наступивший день рожденья
Вам дарит лучшие мгновенья,
Пусть только счастья череда
Идет за Вами сквозь года!
Пускай Вам творческий успех
В делах сопутствует во всех,
Пусть будет к Вам судьба щедра -
Любви, здоровья и добра!

Коллектив ГБУСОН «СРЦН «Гармония», г. Оренбург.

Уважаемую Екатерину Дмитриевну Федорошко поздравляем с юбилеем!

Что пожелать Вам в юбилей?
Конечно, счастья и удачи!
Не унывать и быть смелей -
Вот в жизни главная задача!
Пусть будет больше в жизни солнца,
И в дни тревоги и невзгод
В огромном сердце пусть найдется
Любви и счастья уголок.

Коллектив СОШ, с. Мустаево.

Уважаемого, дорогого Галима Ишмухаметовича Даминдарова поздравляем с юбилеем!

Заботливый муж, прекрасный отец,
Везде и во всем ты большой молодец!
Тебя с юбилеем мы поздравляем,
Всегда молодым оставаться желаем.
Пусть будут здоровье, надежда, любовь,
Пусть липнет удача к тебе вновь и вновь.
Мы любим и ценим тебя, наш родной,
Мы верим в тебя и гордимся тобой!

Абзалиловы, Усмановы, Гайсины, с. Татарская Каргала.

Уважаемую Альфию Фаритовну Савгабаеву поздравляем с днем рождения!

Желаем то, что счастьем называют,
Пускай тревоги все, как лед весной, растают,
Удачи неземной и вдохновенья,
Любви и верности, железного терпенья,
Творений новых и безумных мыслей...
И столько счастья, что не перечислить!
Пусть жизнь для Вас успехом озарится
И в день рожденья чудо приключится!

Коллектив СОШ, с. Мустаево.

Уважаемую Ирину Скоторенко поздравляем с днем рождения!

В чудесный, светлый праздник - день рождения -
Желаем краски жизни ощутить!
И улыбаться каждому мгновению,
Большую жизнь свою до дна испить!
Пусть сердце Ваше счастьем наполняется,
В глазах всегда сияет яркий свет,
Заветные мечты все исполняются,
И всех печалей пусть простынет след!

Коллектив СОШ, с. Мустаево.

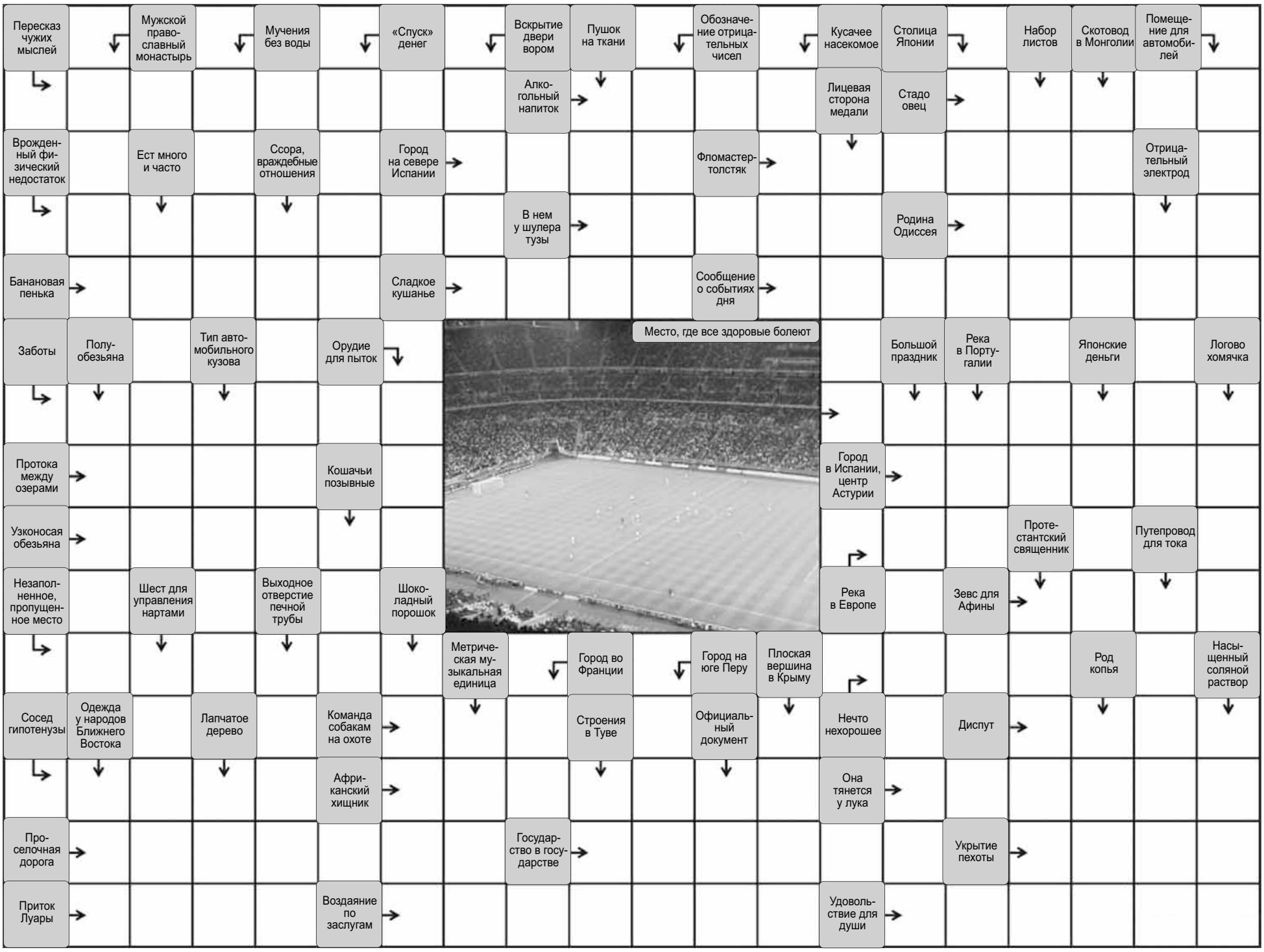
Хотите поздравить близких?

Телефон для справок: 77-30-87.

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.



Астрологический прогноз с 12 по 18 марта 2019 года

Овен

Влияние планет вы ощутите на себе сразу - куда-то испарятся шумные друзья, надоедливые поклонники. Провести эту неделю предстоит в тихой и спокойной обстановке. Это, с одной стороны, хорошо, а сдругой - слишком непривычно.

Телец

Интриги и подковерные игры будут серьезно тревожить вас на работе. Однако вы вряд ли сможете оказать какое-то влияние на происходящее - останется только наблюдать и следить за ситуацией, не выпуская ее из-под пристального контроля.

Близнецы

Ваши нерешительность и смущение могут повредить имиджу делового человека и профессионала. Вам не следует отмалчиваться, смело говорите о том, что вы знаете и умеете, делитесь секретами мастерства. Это все будет вам на руку.

Рак

Приятные новости придут от ваших партнеров - взаимная работа была настолько эффективной, что с вами решили продолжить сотрудничество либо продлили контракт. В перспективе вашу контору ждет хорошая прибыль, а лично вас - премия.

Лев

В дружеской компании возможно возникновение легкого флирта. Но речь не идет ни о каких серьезных отношениях. На подвиги совершенно не тянет, да и воспоминания о прежних отношениях еще слишком свежи.

Дева

Сплошные накладки и неурядицы на работе с коллегами. Вас могут постоянно подводить, а руководство будет уговаривать поработать внеурочно. Придется всех выручать и всех подменять, несмотря на желание все бросить и хоть немного отдохнуть.

Весы

В данный период вероятны многочисленные приятные встречи и новые знакомства. Пусть из этого ничего серьезного и не получится, но вы развлечетесь и наконец-то почувствуете себя по-настоящему желанными, привлекательными и красивыми.

Скорпион

В семье вы можете держаться в стороне, быть одиноким волком. А все потому, что в данный момент семейные обязанности вам кажутся невероятно скучными - хочется про все забыть и по-настоящему отдохнуть от различных хлопот.

Стрелец

Придется побороться за свои кровно заработанные. Вероятно, может даже возникнуть конфликт интересов с кем-то из коллег. Но неожиданно для себя вам удастся взять верх, несмотря на общую неуверенность в себе и упадок сил.

Козерог

Похоже, что вас позовут в гости или гости заявятся к вам сами. В числе приглашенных (или гостей) окажется человек, который сыграет в судьбе огромную роль. Он поможет осуществиться вашей заветной мечте. Но вам надо обязательно уделить время своей внешности.

Водолей

Деньги, деньги и еще раз деньги - вот что выйдет у вас на первое место. Положение планет может принести вам скрытые тревоги и волнения. Особенно велик риск различных переживаний о собственном здоровье. Не нагнетайте тревогу - все будет хорошо.

Рыбы

Наконец-то пришло время позитивных перемен. Появятся реальные возможности заработать большие деньги. Пусть не все еще до конца ясно и не все проблемы решены, но свет в конце тоннеля уже виден.

ХА! ХА! ХА!

С утра такой плоский живот, что даже завтракать жалко.

* * *

- Мам! Хочу есть… Мам, хочу играть… Ма-а-ам!..

«Как прекрасно быть матерью», - подумал папа, лежа на диване и почесываясь.

* * *

К врачу ходят, чтобы услышать, как болезнь называется, а потом почитать о ней в Интернете.

* * *

- Надеюсь, что подарок, который я сделаю, будет прекрасно смотреться у тебя на пальце.

- Спасибо, милый. Только не покупай слишком дорогой.

- Да ты что! Где ты видела дорогой наперсток?

* * *

Муж возвращается домой после работы, на столе записка: «Дорогой, я ушла к подруге, на ужин рыба, удочка в коридоре».

* * *

- Похоже, в нашей конторе грядут серьезные перемены.

- С чего ты это взял?

- Сегодня мониторил истории поисковых запросов, так вот: наш главный бухгалтер искал «Уголовный кодекс РФ», «органические яды» и «климат Магадана».

* * *

Психиатр спрашивает у пациентки:

- Скажите, а нет ли в Вашей семье случаев мании величия?

- Иногда муж заявляет, что он глава семьи.

Ответы на сканворд из №9

По горизонтали: Бог. Бомба. Абасы. Пакет. Пахота. Визир. Ирод. Баллас. Ребус. Ладонь. Мена. Морг. Маха. Откат. Гапит. Нара. Душа. Каспаров. Баба. Аудитор. Хата. Ласа. Набат. Лак. Асадо. Трек. Косуха. Калахари. Ретро. Лива. Отрада. Ефимок. Амур. Юрта. Маяк. Тюфяк. Имам. Юнион. Тарб. Тактика. Роман. Овес. Ария. Гаер. Лук. Трап. Какао. Нега. Ант.

По вертикали: Икебана. Балерина. Лифт. Пирамида. Авиатор. Аре. Ату. Хам. Юность. Абак. Бах. Шакал. Орф. Азау. Батрак. Ятаган. Агатис. Акри. Канапе. Киот. Обапол. Акр. Сборка. Осада. Колос. Жмых. Ара. Акт. Метелка. Оболтус. Судорога. Асуан. Каштан. Осот. Кот. Альманах. Ракита. Отара. Храм. Мир. Лавр. Рот. Дураки. Глава. Дар. Мая.

ПАМЯТНИКИ
Стела
ГРАНИТНАЯ МАСТЕРСКАЯ
Мрамор - от 4 200 р
Гранит - от 12 600р
РАССРОЧКА до 6 месяцев
цены на установку - от 3 000р
СКИДКИ пенсионерам
Предоставляем документы на компенсацию участникам и инвалидам ВОВ, ветеранам ВС и БД
www.стела56.рф
91-50-50
СКИДКА 5% предъявителю купона

№10 (1 236) 12.03.19 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

Амур на пенсию не уходит

Согласно стереотипам, возвышенные чувства - удел молодых и беззаботных, а искренняя любовь возможна только на заре взрослой жизни. Тем временем, пока юные девы морщат носики в сторону дам и джентльменов в возрасте «ягодка опять», у ровесников их родителей кипят страсти, порой как в бразильских сериалах. Помните, главная героиня любимого многими поколениями фильма «Москва слезам не верит» говорила: «Теперь я точно знаю, что в 40 лет жизнь только начинается»? Быть может, успех киноленты объясняется как раз тем, что миллионы зрителей увидели на экране пример того, как, получив удар судьбы в молодости, потерпев неудачу в личной жизни, все же можно найти и любовь, и счастье, и от былых иллюзий с переживаниями избавиться. Значит, и у них получится, даже если уже когда-то обожглись, в подушку наревелись и сами на себе крест поставили…

ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ

Валентина вышла замуж в первый раз еще в советские годы, по современным меркам рано - в 20 лет. Одну за другой родила трех дочерей и тихо жила в небольшом селе обычной будничной жизнью. Девчонок в садик поутру отведет, сама на работу на велосипеде катит - на почту. Весь день газеты и письма развозит односельчанам, вечером и на выходных спешит в свой огородик за домом. О каком-то особом женском счастье не задумывалась - крыша над головой есть, девочки накормлены, в клуб кино привозят. Ну жили и жили с мужем, как все, пожалуй. Обычная размеренная жизнь: здесь побелить, там подвязать, кошка окотилась, наседка на яйца уселась, молоко убежало…

Когда дочери пошли в школу, распался Советский Союз, а вместе с ним и совхоз, в котором работал муж Валентины Федор. Работы в деревне не стало, разве что на своем огороде, да на речку и в лес можно было ходить рыбачить, охотиться, грибы собирать и солить на зиму. Федор безуспешно искал подработку и по соседним селам, и в райцентре, но нигде толком не платили. Работы для комбайнера не было, и он не придумал ничего лучше, как запить на месяц и повеситься в сарае.

Жить от этого веселее и легче не стало. Последние деньги семьи ушли на похороны, на мясо для поминок раньше времени пустили единственную свинью, не дождавшись холодов, к которым обычно откармливали поросенка все лето. Валя было застыла в отчаянии… Но вовремя спохватилась: пока она будет горевать, кто о ее девочках позаботится? Они росли послушными, много хлопот не доставляли, хорошо учились в школе, помогали по хозяйству, вот только быстро вырастали из одежды и обуви да тетрадки новые просили. Пусть и тошно, но все же Валентине некогда было особо ни горевать, ни о личной жизни думать. Так потянулись год за годом…

Но, правду говорят, чудеса случаются. Каким-то невероятным образом в конце 90-х в их селе, где даже детский сад стоял заколоченным, восстановили старый клуб. Откуда нашлись у районного начальства деньги в такое трудное время - непонятно. Но клуб заработал. Стали там после уроков школьники собираться: кто в библиотеку за книжками, кто в шашки играть приходил. Нашлись и среди взрослых любители песни петь зимними вечерами.

Стала туда со временем захаживать и Валентина - девочки подросли и сами дома справлялись с хозяйством. В клубе повстречался ей баянист Павел. Он недавно переехал в соседнее село с сыном и маленькой внучкой, тоже вдовец - жена в аварии с подругой разбилась.

Селяне подшучивали: «Вот и встретились два одиночества». Да так встретились, что уже не смогли жить порознь. Когда по 45 лет им исполнилось, оказалось - будет у них общий ребенок, сынок. Вся деревня пальцем у виска крутила: «Вон что удумали на старости лет, своих детей сколько, куда еще рожать?» Но поговорили и успокоились, другие темы для пересудов нашлись.

За заботой о ребенке Валя и Паша не заметили, как подкралась пенсия, а только подшучивали, что у них наступила вторая молодость, и потому с ровесниками им делиться болезнями некогда - у сына в разгаре переходный возраст, экзамены на носу, скоро в университет поступать... Какая там старость?! Кстати, Валя и Паша до сих пор поют по вечерам в клубе и на сельских праздниках, а он для нее выращивает замечательные цветы в палисаднике каждое лето.

БЕС В РЕБРО

Виктору уже давно стукнуло 35 лет, когда Олесе только исполнилось 20. На празднике в честь именинницы и познакомились, начали общаться, встречаться. Хотя Олесю настораживала разница в возрасте, но она не особенно ощущалась: общаться им было интересно. Виктор на свой возраст не выглядел, молодую девушку не поучал, в современных увлечениях разбирался.

Когда с ней, 20-летней студенткой, Виктор решился заговорить о своих чувствах и серьезных намерениях, она попросту испугалась и вскоре пропала, порвала все связи. Обманула, сказав, что выходит замуж за другого, а сама потом жалела и ревела по ночам, потому что на самом деле просто боялась реакции своих родителей, родственников, подружек: вдруг общество осудит их союз?

Но жизнь предоставила ей второй шанс обрести любимого с такой же разницей в возрасте. Теперь уже Олесе было 35 лет. А тот, кого ей припасла судьба, готовился к полувековому юбилею, хотя с его взглядом на мир эта цифра никак не хотела вязаться.

Александр уже успел устать в браке, не приносившем никакой радости ни ему, ни жене. Подрастали и становились все более самостоятельными дети. Жена, понравившаяся ему в юности своим заводным характером, превратилась в склочную завистливую бабенку, с которой было неинтересно. В политике или культуре она не разбиралась, предпочитала гулять по магазинам за обновками, листать дамские романы да обсуждать с подругами программы из телевизора.

Александр с горечью понимал, что их с женой связывают разве что дети, общая фамилия и нажитое имущество. А душевно, духовно они давно стали чужими. Совместных планов не строили - уж очень разные взгляды были на отпуск, ремонт, покупки, что рождало только споры и ссоры. Так и жили - она у телевизора, он увлекся спортом и туризмом.

Но судьба решила иначе. К нему на работу устроилась та самая Олеся - уже не юная робкая нимфа, а молодая женщина в поре «немного за 30», успевшая обжечься в первом браке за ровесником. Увидев начальника своего отдела, поняла - это и есть любовь. Оказалось, взаимная.

Наверное, недаром придумана поговорка про беса в ребро. Александр никогда не думал, что в 50 лет можно вот так взять и потерять голову. Долго переживал, как подойти и заговорить, если от одного ее взгляда коленки подкашивались, как у мальчишки. И что скажут люди?

Все разрешилось само собой. Олеся засиделась на работе допоздна перед ревизией, коллеги разошлись, она осталась в конторе с начальником, и разговор от накладных перешел в русло семьи и личной жизни. Неожиданно для Александра да и самой себя Олеся призналась в своих чувствах. Однажды она из-за того, что оглядывалась на стереотипы, уже упустила человека, к которому питала симпатию. А вот теперь не прогадала…

Пробежали годы. Скоро Олесе самой отмечать полувековой юбилей, но за это время они с Александром так и не успели ни поссориться, ни исчерпать тем для общения. Живут душа в душу. А его бывшая жена, кстати, с облегчением тогда приняла весть о разводе и вскоре уехала к своему школьному кавалеру на другой конец страны.

В ТИХОЙ ГАВАНИ

Ольга - энергичная, шумная и звонкая, стремится вперед сама и ведет за собой других. А ее муж Михаил - домашний добряк, надежный, как железобетонный блок. Миллионов не зарабатывает, но неплохую сумму стабильно каждый месяц приносит, без разговоров выполняет все домашние дела.

Интересно, что две противоположности смогли найти друг друга и ужиться, когда обоим уже было более 40 лет. Ураган-Ольга в свои 20-25 лет прошла бы мимо спокойного парня и не обратила внимания. А Михаил и не скрывает, глядя на свои фотографии, что юнцом он бы такой девушке не приглянулся.

Ольга, набив в молодости синяки об амбициозных мужчин, видящих только карьеру и лелеющих свой эгоизм, захотела спокойной семейной гавани. Чтобы за дверью родной квартиры можно было не быть начальником и локомотивом, а выговориться, рассказать, как хочется побыть слабой женщиной, а не круглосуточным Железным Дровосеком.

Их предприятия отмечали новогодний корпоратив в одном ресторане за соседними столами. Михаил пригласил на медленный танец симпатичную хохотушку Ольгу, потом еще раз и еще. Разговорились, он предложил проводить ее до дома. Она удивилась своим ощущениям - никогда еще ей не было так спокойно и надежно, хотелось не соперничать, а, напротив, выдохнуть и успокоиться.

Все новогодние праздники они общались по телефону, вместе бродили по заснеженному парку. Михаил оказался собеседником с большим кругом интересов и трезвым взглядом на жизнь. Друг о друге им все уже было понятно - это судьба. Оставалось как-то сказать об этом союзе пожилым родителям и детям-студентам. Вопреки опасениям, все прошло гладко - и поладили, и общие интересы нашлись. Теперь уже растят Ольга и Михаил общих внуков, которых с каждым годом только прибавляется, и подшучивают друг над другом: «женился дедушка на бабушке», а своим детям говорят, что только сейчас поняли - именно во взрослом возрасте и пришла к ним самая настоящая любовь со спокойным, опытным взглядом на вещи, ситуации, окружающих. А все, что было в молодости, все переживания и увлечения попросту померкли перед чувствами в зрелом возрасте, потому что уже хочется не драм, скандалов, глупой ревности или интриг, а тепла, спокойствия и надежности. И не спеша погулять в парке, держась за руки.

Подготовила
Инга ПРОХОРОВА.

ПРАЗДНИК

Здравствуй, Весна!

Россия богата своими традициями, обычаями, народными праздниками. Одна из таких традиций - Масленица.

Всю масленичную неделю педагоги и студенты-практиканты из Оренбургского педагогического университета наряжались в героев русских сказок и рассказывали детям о каждом дне Масленицы.

А ребятишки с нетерпением ждали визита Скомороха, Медведя и Весны, активно взаимодействовали с персонажами, отвечали на их вопросы и разгадывали загадки. Всю неделю мы веселились, играли в народные игры, ели блины, водили хороводы, зазывали Весну, готовились к прощанию с Зимой.

Масленичные гуляния закончились большим праздником на центральной площадке. Дети с удовольствием участвовали в конкурсах и играх. Самым ярким итогом недели стало угощение вкусными блинами и сжигание чучела.

О. Е. ПОГРЕБНОВА, инструктор по физической культуре МБДОУ №199, К. Р. МИРОНОВА, студентка ОГПУ.

Дорогого Насибуллу Пазуловича Жамбакова поздравляем с юбилеем!

Пятьдесят - для мужчины
не возраст,
Это только начало расцвета.
Просто юноша сделался
взрослым,
Просто годы прошли незаметно.
Разреши с юбилеем поздравить,
Благ земных всех тебе
пожелать,
Грусть, уныние в прошлом
оставить,
Быть здоровым, любить
и мечтать!

Родственники, с. Чебеньки, г. Оренбург, г. Уральск, с. Октябрьское, с. Броды.

Дорогую, любимую нашу маму, бабушку, жену Любовь Тимофеевну Флигареву поздравляем с красивым юбилеем!

Спасибо тебе за твою доброту, мудрость, понимание, терпение. Желаем крепкого здоровья, долголетия, весеннего настроения, хороших новостей и частых встреч с близкими и родными!

Муж, дети, внуки - Флигаревы и Широковы.

Дорогого, любимого Герфана Абдулхаковича Рахматуллина поздравляем с днем рождения!

Имениннику желаем
Мы ни дня не унывать,
Думать только о хорошем,
Доброту везде встречать,
На сложнейшие вопросы
Все ответы четко знать
И приятные подарки
Постоянно получать!
Чтобы ласковое солнце
Освещало путь всегда,
Чтоб оно за облаками
Не скрывалось никогда,
Чтоб десятою дорогой
Обходили грусть, беда,
А житейские проблемы
Уходили в никуда!

Жена, дети, внуки, правнучка, сватья, Совет ветеранов, с. Зубочистка Вторая.

ТРАДИЦИЯ

На помощь воспитателям приходят мамы

Этой зимой природа не поскупилась на снег. И прогулки в детском саду превратились в настоящие приключения. Во время пребывания на свежем воздухе наши воспитанники получают заряд бодрости, у них улучшается настроение. В нашей группе «Лучики солнца» мы постоянно работаем над тем, чтобы сделать каждый выход на улицу увлекательным. И в этом нам активно помогают родители. Мы благодарны нашим мамам, Марии Лиходедовой и Марине Фадиной, за то, что к моменту выхода детей на прогулку, они расчищают дорожки, строят снежные тоннели и лабиринты.

Вот так вместе мы и делаем пребывание детей в дошкольном учреждении комфортным и интересным. Благодаря инициативе мам горы снега превращаются в оригинальные постройки, а прогулки - в праздник.

Совместные игры на свежем воздухе способствуют воспитанию положительных черт характера, создают благоприятные условия для выстраивания дружеских отношений в коллективе.

Дарья ГОЛОЛОБОВА, воспитатель Саракташского детского сада №11 «Радуга».

КОНКУРС

А ну-ка, девчонки!

Вканун Международного женского дня мы провели замечательное мероприятие для девочек.

В конкурсах и эстафетах наши воспитанницы показали, какие они быстрые, ловкие, смелые, гибкие и пластичные. Девочки из группы №7 подготовили для всех гимнастический номер с помпонами, а воспитанницы группы №5 исполнили танец с лентами.

Обе команды подготовили визитные карточки, продумали костюмы и эмблемы, продемонстрировали, какие они хозяюшки, сделали прически воспитателям, приготовили завтрак для мам.

Мальчики болели за своих девчат и поддерживали их кричалками.

Судили соревнования мамы воспитанниц старших групп. Праздник получился веселым и интересным.

О. С. ЗАХАРОВА, инструктор по физкультуре детского сада №156 г. Оренбурга.

СПОРТ

В детском саду – олимпиада

Малые зимние олимпийские игры стали ярким событием в нашем детском саду. Несмотря на то, что игры назывались малыми, а возраст участников не превышал семи лет, борьба за медали развернулась нешуточная.

К проведению мероприятия мы тщательно готовились. Педагоги вместе с детьми придумывали названия и девизы команд, проводили беседы на темы «Зимние виды спорта», «История возникновения Олимпийских игр», разрабатывали спортивные эмблемы. Ребята упражнялись в беге, ходьбе на лыжах, катании на санках, играли в хоккей.

Все на празднике было по-настоящему: флаг, гимн, судьи и болельщики. Завершились спортивные состязания праздничным салютом.

Все участники зарядились энергией и получили много позитивных эмоций.

Н. С. РЕДНИКОВА, С. З. СУЛТАНГАЛИЕВА, Е. В. БЕЗМОГОРЫЧНАЯ, МБДОУ №118, г. Оренбург

ВОСПИТАНИЕ

«Поступай по этикету!»

Воспитанники старшей и подготовительной групп после визита в театр были искренне удивлены поведением некоторых зрителей во время спектакля.

«А разве ребята не знают, как правильно вести себя в театре?» - такой вопрос задали наши дети педагогам. Он заставил не только над ответом задуматься, но и над ситуацией, которая сложилась в обществе.

На сегодняшний день родители много внимания уделяют формированию у детей навыков чтения, письма, счета и т. д. И забывают о такой важной стороне развития личности, как этическое и морально-нравственное воспитание.

Этикет - очень важная часть общечеловеческой культуры, выработанная на протяжении многих веков в соответствии с представлениями народа о добре, справедливости и человечности.

Вся наша жизнь регулируется правилами этикета, и от того, насколько правильно себя ведет ребенок, зависят его личное самочувствие, общение со сверстниками и взрослыми, успешность деятельности.

В дошкольных учреждениях для усвоения норм этикета создано немало возможностей. В процессе повседневного общения со сверстниками дети учатся жить в коллективе, овладевают на практике азбукой поведения.

После посещения театра мы решили вместе с детьми обсудить ситуацию, свидетелями которой они стали, выслушать мнение каждого…

В этом нам помог «Детский совет». Эта форма работы используется в нашем учреждении не первый год. У нас разработан план мероприятий в соответствии с интересами и пожеланиями детей. И с каждым выполненным пунктом плана «багаж» знаний и умений воспитанников увеличивается.

Ценность технологии «Детский совет» и других форм работы, которые мы используем, в том, что они позволяют поставить ребенка в условия, при которых поступок, соответствующий моральной норме, становится для него личностно значимым.

Хочется, чтобы процесс усвоения нравственно-этических норм не ограничивался стенами детского сада и школы, а имел продолжение в повседневной жизни каждой семьи. Родители должны помнить, что привитые в детстве навыки приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни.

Инна ФЕДОРОВА, Татьяна МАКСИМОВА, ЧОУ «Центр образования на Марсовом поле», г. Оренбург.

Только с 11 по 17 марта

ЦЕНЫ ПОПОЛАМ!

Скидка до 50%

на детскую одежду и обувь *

Магазины «ТРИКОТАЖНЫЙ РАЙ» в Оренбурге:
пр. Гагарина, 29а, ТЦ «Чайка», 3-й эт.
ул. Беляевская, 19, ТЦ «Клондайк», 2-й эт.

Телефон рекламной службы 77-68-42

В ООО «ПОКРОВСКИЙ ЗАВОД МНОГОГРАННЫХ ОПОР»

ТРЕБУЮТСЯ:

- **комплектовщики,** з/п - 16 тыс руб;
- **инженер-конструктор** I категории (ведущий инженер) с опытом работы, знанием офисных программ, программы Kompas 3D, разработки раздела КМД, умением подсчитывать объем сырья для производства, з/п - 46 тыс руб;
- **руководитель службы охраны труда** (опыт работы), з/п от 26 тыс руб.

Тел.: 8 (3532) 301-333, 8-922-837-00-46.

Ледовый Дворец Звёздный

ГРАНДИОЗНОЕ АКВА ШОУ

ул. Комсомольская, 197/3

с 23 МАРТА г. Оренбург

ЦИРК НА ВОДЕ

0+

БИЛЕТЫ В ПРОДАЖЕ ВО ВСЕХ КАССАХ ГОРОДА

VK.COM/CIRK_ORENDURG_1
WWW.CIRKNAVODE.RU

8(3532)91-99-92
8(986)781-99-92

ВАША ОТЧЕТНОСТЬ - В ГАЗЕТЕ

Газета «Оренбургская сударыня» предлагает организациям публикацию

- информации о торгах,
- бухгалтерской отчетности,
- проектно-сметной документации,
- объявлений о собрании акционеров.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ!

Т. (3532) 77-68-42, orsud@yandex.ru

Бабушка Надежда

- Снимает порчу, родовое проклятие.
- Соединит распавшуюся семью.
- Вернет мужскую силу и придаст уверенности в себе.
- Очистит ауру, избавит от алкогольной зависимости.
- Снимет детский испуг, поможет вам и вашим детям.

Опыт работы - более 40 лет

8-961-529-97-54

Судьба не дело случая, а результат выбора

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ОБОГРЕВАТЕЛЬ С ЭФФЕКТОМ ГОРЯЧЕГО КИРПИЧА

Современный вариант русской печи от завода «ТеплЭко»

В старину русская печь занимала половину избы, требовала внимания и заботы, а за тепло заставляла человека поработать. Зато в доме было тепло и комфортно. Современная система центрального отопления избавила нас от необходимости растапливать печь и подкидывать дрова, но многие все же не отказались бы обзавестись хотя бы буржуйкой.

Что ж, мечты сбываются! Не буржуйкой, а целой русской печью сегодня может обзавестись каждый, при этом займет новая печь всего около *1 м² на стене*, не потребует дров и вообще какого-либо внимания, ее всего лишь надо включить в розетку.

Речь идет об экономичном обогревателе **«ТеплЭко»**, который сочетает в себе лучшие тепловые характеристики кирпича русской печки и современные технологии, сделавшие его компактным и экономным.

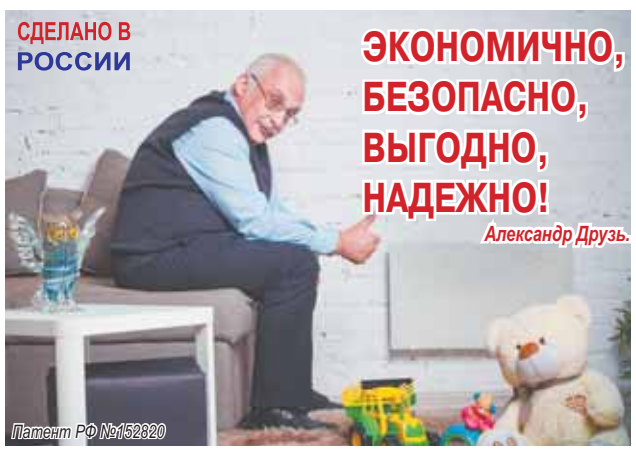
МЕЧТЫ О ТЕПЛЕ

Во многих квартирах батареи то греют, то не греют. Если в мае квартирную «печку» можно отключить, в сентябре ее не включишь, так как отопительный сезон не начался. А еще иногда батареи засоряются… А еще падает давление в системе… А еще… Да мало ли отговорок мы слышали о том, почему в квартире становится холодно. Послушав о причинах похолодания, мы достаем обогреватели: масляные, тепловентиляторы, калориферы. Одни сушат воздух, другие угрожают пожаром, к третьим нельзя подпускать детей. В общем, мороки с ними не меньше, чем с громадной русской печью. При этом они еще крайне «прожорливы»: счет за электроэнергию лучше оплачивать с закрытыми глазами!

Обогреватель **«ТеплЭко»** разом решает все эти проблемы. Он представляет собой декоративную панель, внутри которой спрятан хромоникелевый нагреватель, залитый составом из кварцевого песка. **«ТеплЭко»** можно использовать как отдельно, так и создавая отопительные системы - количество обогревателей зависит от площади. Один обогреватель устанавливается на 9 квадратных метров при условии стандартной высоты потолков. До требуемой температуры такая панель нагревается за 10-15 минут, а остывает, как плотная кирпичная стена, несколько часов.

«ТеплЭко» не сушит воздух, не сжигает кислород, пожаробезопасен (*так как* поверхность не нагревается более чем до 98 *градусов*) и в четыре раза экономичнее обычного чайника (даже за сутки работы одна панель потребляет всего 2,5 *кВт.* при использовании терморегулятора). Номинальная мощность обогревателя: 400 Вт, размер: 600 мм*350мм*25мм, вес: 12 кг.

АКЦИЯ!
Цена на обогреватель «ТЕПЛЭКО»
до 26 марта всего
~~3900 р.~~ 2400 р.



ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Тепло - это инфракрасные лучи, но не все из них безопасны для человека, только те, которые находятся в диапазоне излучения человеческого тела - от 6 до 20 мкм. Внешнее излучение с такими длинами волн наш организм воспринимает как свое собственное и интенсивно его поглощает. За счет этого в организме активизируется микроциркуляция крови, ускоряется метаболизм, улучшается самочувствие, исчезает усталость. Природный источник длинноволновых инфракрасных лучей - это солнце, а бытовой - русская печь, излучающая тепло, комфортное для организма. Обогреватели **«ТеплЭко»** используют естественные свойства кварцевого песка накапливать тепло, а затем долгое время отдавать его в длинноволновом инфракрасном диапазоне по принципу горячего кирпича. В отличие от всех других обогревателей, **«ТеплЭко»** не только безвреден, но и оказывает благотворное влияние на здоровье человека.

CE Подтвержденное европейское качество

Обогреватель «ТеплЭко» - победитель конкурсов «100 лучших товаров России» в 2015, 2017 гг. и «Лучшие товары и услуги ГЕММА» в 2017, 2018 гг.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ И НАДЕЖНЫЙ

Главное преимущество обогревателя **«ТеплЭко»** - его самостоятельность. Оптимальную температуру, которую он должен поддерживать в комнате, можно задать с помощью терморегулятора. *И все. Он будет работать, создавая атмосферу настоящего домашнего, «обжитого» уюта - когда можно играть с детьми на полу, спокойно спать, ворочаясь и раскрываясь, какие бы морозы ни трещали за окнами.* Еще обогреватель **«ТеплЭко»** идеально подходит для дачи, гаража и офиса. Несколько обогревателей способны полностью заменить центральное теплоснабжение.

Завод **«ТеплЭко»** является единственным в России производителем энергосберегающих обогревателей из кварцевого песка высокой степени очистки. Купить обогреватель вы можете в нашем фирменном магазине или заказать доставку по телефону. А для установки обогревателя потребуются минимум сил и сноровки, три самореза и отвертка.

И пусть простота обогревателя не вызывает сомнений в его долговечности. Как известно, все гениальное устроено довольно просто. И обогреватель **«ТеплЭко»** может работать практически вечно, ведь его нагревательные элементы не контактируют с воздухом и не окисляются. Гарантия - 5 лет, срок эксплуатации не ограничен.

КОНТАКТЫ

Телефон компании «ТеплЭко»:
8-800-333-03-35
(бесплатно по России).
Единственный в Оренбурге фирменный магазин компании «ТеплЭко»
расположен по адресу:
г. Оренбург,
ул. Салмышская, 58/1, пом. 7.
Тел.: 8 (3532) 48-65-18, 8-901-096-08-78.
Режим работы: пн-сб 10.00-20.00.
Без обеда. Воскресенье - выходной.
www.tepleko.ru

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 П3096. ПОДПИСКА С ЛЮБОГО МЕСЯЦА.
Отпускная цена за 1 экземпляр - 13 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 14 000 экз. Заказ №10/302.
Время подписания в печать по графику - 11 марта в 23.00.
Фактическое время подписания в печать - 11 марта в 23.00.