44 (1 270) 05.11.2019

Оренбургская Сударыня

ЖЕНЩИНА, СЕМЬЯ, МАТЕРИНСТВО, ДЕТСТВО

стр. 2

С первым снегом!

№44 (1 270) 05.11.19 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

Сосуды под контролем ангиографа

Врачи Оренбургской областной клинической больницы получили суперсовременный ангиограф. Оборудование предназначено для диагностических исследований и проведения операций на сосудах.

Современный ангиографический комплекс будет работать в отделении рентгенохирургических методов диагностики и лечения. Аппарат создает 3D-карту сосудистой системы пациента. Руководствуясь ею, врачи могут быстро добраться до нужного участка сосуда и восстановить его через крохотный прокол в бедре. Весь путь инструмента и сам пораженный участок хирурги видят на большом мониторе в 60 дюймов. На экран можно вывести также изображения, полученные при магниторезонансной и компьютерной томографии.

* * *

Аппарат пришел на смену предыдущей версии ангиографа и имеет множество преимуществ за счет новых физических параметров и программ для исследования сосудов. Устройство оснащено инновационным детектором из кристаллического кремния, который снижает электронный шум и позволяет получать изображения при низких дозах излучения. К тому же аппарат выдает снимки высокого контрастного разрешения при любом телосложении пациента, а технология оптимизации рентгеновского импульса помогает снизить лучевую нагрузку на всех, кто находится в операционной, до 60 %.

- Ангиограф такого класса - единственный в области и самый современный из представленных в настоящее время на российском рынке. Лечение на нем уже проходят плановые и экстренные пациенты, - объясняет Виктор Демин, заведующий отделением рентгенохирургических методов диагностики и лечения ГБУЗ «Оренбургская областная клиническая больница». - С помощью аппарата проводятся исследования сосудов, устранение аневризм мозговых артерий, брюшной аорты, операции на аортальных клапанах - наиболее сложные вмешательства, когда требуется облегчить само проведение процедуры и уменьшить количество вводимого контраста.

Освоение аппарата требует времени, но и на сегодняшних этапах новый комплекс оправдывает ожидания докторов.

Новый ангиографический комплекс позволит оказывать помощь более 1 200 пациентам с сосудистой патологией в год.

* * *

Ангиографический комплекс стоимостью около 90 млн рублей приобретен в рамках национального проекта «Здоровье» и федеральной программы «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями». Новое медицинское оборудование также получили городская клиническая больница им. Н. И. Пирогова г. Оренбурга, больницы в Бузулуке и Орске.

- Оренбургская медицина совершенствуется и развивается. Медицинские учреждения пополняются высокотехнологичным оборудованием, которое позволяет проводить уникальные операции пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями, спасая жизни людей, - говорит Татьяна Савинова, и. о. министра здравоохранения Оренбургской области. - Рентгенохирурги областной больницы сегодня показывают уровень профессионализма, который вызывает не только уважение, но порой и изумление. Но все же достичь поставленной задачи - снижения смертности от сердечно-сосудистых заболеваний - мы сможем сочетанием диспансерного наблюдения со стороны участковых врачей и фельдшеров, высоких технологий, достойного лекарственного обеспечения и заботы пациентов о своем здоровье.

Людмила ЯКОВЛЕВА.

ПРОИСШЕСТВИЯ

Оставил без паспортов

В Оренбурге предстал перед судом местный житель. Мужчину признали виновным в уничтожении паспортов своих матери и брата. Как выяснилось, подсудимый долго просил родственников дать ему денег, но все время слышал отказ. Обидевшись, он решил отомстить и бросил паспорта матери и брата в микроволновую печь. От этого документы пришли в негодность и больше не могли быть использованы по назначению. Суд приговорил злоумышленника к наказанию в виде штрафу в размере 15 тысяч рублей.

375 тысяч за сломанную ногу

Жительница Орска выиграла суд у сетевого магазина. В иске она указала, что на входе поскользнулась на мокрой тряпке, упала, сломала ногу. По словам женщины, за два года сломанная кость у нее так и не срослась полностью, что мешает заниматься спортом и ограничивает ее в движениях и нагрузках. Кроме того, травмированная нога стала короче другой на 3 см. Из-за этого приходится использовать специальные вставки в обувь. Факт тяжкого вреда здоровью пострадавшая подтвердила медицинскими документами. Представители магазина пытались доказать, что женщина пострадала по собственной неосторожности. Изучив показания свидетелей и фотографии, суд встал на сторону истицы. Она получит 250 тысяч рублей в качестве возмещения морального ущерба и 125 тысяч рублей за отказ от добровольной компенсации.

Ангелина МАЛИНИНА.

ИННОВАЦИИ

Библиотека по новым стандартам

В Сорочинске появилась первая в области модельная библиотека нового формата.

Благодаря национальному проекту «Культура» при софинансировании из местного бюджета учреждение получило 5 млн 350 тысяч рублей. За счет этих средств удалось преобразить как внутреннее пространство библиотеки, так и информационную базу.

Обновленная библиотека стала удобной для всех пользователей. Для маленьких читателей установили яркий стол-трансформер, книжные шкафы и полки необычных форм с красочными книгами и развивающими играми. Появились новые нестандартные посадочные места: кресло-«колесо», кресло-«мешок». В переоборудованном читальном зале можно теперь проводить лекции и кинопоказы.

В библиотеке до модернизации было 2 700 читателей. Теперь, как надеются сотрудники библиотеки, число посетителей вырастет.

Читатели получили доступ к Национальной электронной библиотеке и полнотекстовой базе данных «ЛитРес: мобильная библиотека». Закуплены электронные книги, интерактивные доска и стол, очки виртуальной реальности. Любители печатных изданий могут выбрать что-нибудь из 8 000 книг или журналов. Кстати, треть из них поступила в 2019 году.

Изменилась технология обслуживания - все издания снабжены специальными штрихкодами. Теперь книгу можно получить намного быстрее. Организованы четыре компьютеризированных рабочих места для посетителей с доступом к полнотекстовым базам данных и в сеть Интернет. А с помощью Wi-Fi можно выйти в Интернет и со своего устройства.

Инга ПРОХОРОВА.

ГИДРОМЕТЦЕНТР СООБЩАЕТ

Какой будет предстоящая зима?

В Оренбуржье выпал первый снег. Область ждет наступления зимы. О том, какой будет погода в ближайшие месяцы, рассказали в Гидрометцентре.

По словам главного синоптика страны Романа Вильфанда, в последний месяц осени по всей территории России температура будет около или выше нормы, а режим осадков окажется близок к обычному. Среднемесячная температура в Оренбуржье, согласно данным прошлых лет, в ноябре составляет -3^{0}С.

Первый месяц зимы станет неожиданно теплым для большинства регионов России. Оренбург в число самых холодных городов не попадет. «Классическая зима» наступит лишь во второй половине декабря. В январе в Оренбуржье будет теплее, нежели в некоторых городах Приволжья, самым холодным городом будет Пермь, где ожидается около -15°С. Зато в феврале в перечень холодных городов попадет Оренбург - синоптики

обещают здесь среднемесячную температуру около -13°С.

Специалисты уверяют, что зима во многих регионах будет теплее обычного, температуры установятся выше средних многолетних значений.

Впрочем, как уточняют сами метеорологи, долгосрочные прогнозы не бывают точными, они сбываются с вероятностью 58-81 %.

Марина ПЕТРЕНКО.

Прогноз погоды

	СРЕДА, 06.11	ЧЕТВЕРГ, 07.11	ПЯТНИЦА, 08.11	СУББОТА, 09.11	ВОСКРЕСЕНЬЕ, 10.11	ПОНЕДЕЛЬНИК, 11.11	ВТОРНИК, 12.11
Бузулук	+4...+7	+8...+12	+11...+9	+3...+3	-4...+1	-6...-7	-13...-7
Оренбург	0...+5	+5...+7	+9...+11	+2...-1	-5...-2	-5...-7	-10...-10
Орск	0...+5	+3...+6	+7...+10	+2...-5	-8...-3	-6...-9	-9...-9

Станция зарядки оказалась бесполезной

Иван Дзюба: «Установка «быстрых» электрозаправок через каждые 100 км - мечта каждого владельца электроавтомобиля».

В Орске появилась заправка для электромобилей. Однако на «быструю» зарядку транспорта нужно потратить 5-6 часов.

Третья в области специализированная станция подзарядки электромобилей несколько недель назад была установлена за торговым комплексом «Борисовский» в Орске. По неофициальным данным, сегодня в этом городе и близлежащих Новотроицке и Гае насчитывается около 20 электрокаров. А потому появление электрозаправки здесь стало событием долгожданным и значимым. Владельцы «электричек» поспешили испробовать новое оборудование. Однако их ожидало разочарование.

- Мы очень надеялись, что у нас появится такая же электрозаправка, как в Оренбурге, около ТЦ «Армада 2», где зарядить машину возможно всего за полчаса. Однако стандарт, который может держать установленная у нас станция, нашим японским машинам не подошел. Станция была бы удобна для европейских электромобилей. Владельцам же «япошек» (а их большинство) можно воспользоваться обычной розеткой и штатным зарядным устройством. Но это долгий процесс. До полного объема аккумулятор заряжается почти полдня. Простаивать столько времени здесь вряд ли кто- то будет, - рассказывает владелец электромобиля из Орска Иван Дзюба.

За развитие инфраструктуры для электромобилей Иван Дзюба, как и многие другие владельцы электрокаров, ратует неспроста. Свой Nissan LEAF орчанин приобрел в Японии около двух лет назад. За это время мужчина оценил достоинства машины и даже продал свой бензиновый автомобиль, который поначалу оставил на всякий случай.

По словам Ивана Дзюды, электромашина оказалась удобной во многих смыслах. Несмотря на то, что электромобиль был подержанным (с пробегом 50 тысяч километров), японское качество говорит само за себя. Да и ломаться в электрокаре особо нечему. Еще один огромный плюс - экономичность. Если раньше на заправку бензинового автомобиля у владельца уходило порядка 6 000 рублей в месяц, то на электрокар нужно около 1 000 рублей. Это та сумма, которая тратится раз в месяц на оплату энергии, необходимой для подзарядки батареи автомобиля. Заряжает Иван свой электромобиль прямо в собственном дворе от обычной розетки в 220 Вт. Одной подзарядки хватает примерно на 100 км. Для ежедневных поездок по городу этого достаточно.

Несмотря на то, что электрокары имеют множество преимуществ над бензиновым транспортом, сегодня у них есть огромный минус. На электротранспорте автовладелец Иван Дзюба не может отправиться не только в соседний регион, но и даже, к примеру, в областной центр. Ведь количество километров на одном заряде ограничено, а мест для подзарядки в нашей области раз-два и обчелся. Да и те в большинстве случаев не облегчают жизнь владельцам электрокаров. Тем более, как стало известно из сообщений автомобилистов, заправочная станция у ТЦ «Армада 2» в Оренбурге сейчас не функционирует, а сроки восстановления ее работы неизвестны. Осталась одна - у ТРК «Гулливер».

Марина СЕНЧЕНКО.

ИЗ ЖИЗНИ ОБЛАСТИ

Капремонт закончили досрочно

Комплексные капитальные ремонты в средних школах № 24 Оренбурга и № 12 Бузулука завершены раньше срока.

Всего же в 2019 году в Оренбургской области отремонтируют 29 школ. Ремонтные работы в учебных учреждениях области проходят в рамках национального проекта «Образование». Общий объем финансирования на эти цели превысил 730 млн рублей. В этом году правительство региона изменило подход к ремонтам в школах. Теперь устраняются не только отдельные недочеты, а идет полномасштабное благоустройство школ, полностью меняются инженерные сети и т. д. Эта практика будет внедряться и дальше. А отремонтированные таким образом учебные заведения не потребуют дополнительных финансовых вложений в ближайшие 10 лет. В настоящее время идет ремонт или ведется подготовка к нему в школах Оренбурга, Медногорска, Переволоцкого, Октябрьского, Новосергиевского и Северного районов. Чтобы образовательный процесс не прерывался, школьников переводят в соседние школы. При необходимости организуется подвоз детей.

Главного студотрядовца наградил Путин

Руководитель оренбургского штаба российских студенческих отрядов Валентин Сушко получил благодарственное письмо от Президента РФ Владимира Путина. Церемония вручения прошла в Москве на Всероссийском слете студенческих отрядов.

Оренбуржец был удостоен награды за значительный вклад в развитие движения студенческих отрядов и активную общественную деятельность. На слете также отметили и бойцов студенческого энергетического отряда «Энергостарт». Во Всероссийском конкурсе профмастерства среди студенческих отрядов «Труд крут» приняли участие оренбуржцы Виктор Казанцев и Юлия Клюева. Ребята соревновались в профессии проводника пассажирского вагона. Их творческий номер был признан лучшим.

В Оренбурге установили бюст Тимашева

Памятник прославленному земляку, министру внутренних дел Российской империи Александру Тимашеву торжественно открыли в Оренбурге.

Государственный и военный деятель, генерал-адъютант, генерал от кавалерии, военный генерал-губернатор Казанской, Вятской и Пермской губерний, почетный гражданин 20 российских городов, в том числе Оренбурга, член Государственного Совета - вот лишь малая часть послужного списка Александра Егоровича Тимашева. Он участвовал в войне на Кавказе, внес большой вклад в развитие многочисленных государственных структур Российской империи. Его заслуги были широко признаны не только в России, но и за рубежом. Тимашев был удостоен наград Италии, Швеции, Норвегии, Дании, Бельгии, Германии, Пруссии, Австрии, Персии и других государств.

Марина ПЕТРЕНКО.

ОПРОС

Готовы ли вы отказаться от пластиковых пакетов?

Роспотребнадзор готовит законопроект о поэтапном сокращении производства одноразовых пластиковых пакетов. В будущем ведомство планирует полностью запретить пластиковые пакеты. Эту инициативу уже поддержали в Минприроды. Оренбуржцы рассказали, готовы ли они отказаться от использования пластиковых пакетов, и предложили, чем их можно заменить.

Нина ГУДКОВА, пенсионерка, г. Оренбург:

- Я понимаю, что для природы пластик вреден, однако мы настолько привыкли к полиэтиленовым пакетам, что от них трудно отказаться. Да, можно заменить их на бумагу, но тогда расходы на упаковку и цены вырастут. Для фасовки же иногда пользуемся пластиковыми контейнерами вместо пакетов. Это тоже удобно и практично.

Римма МАКАРКИНА, медсестра, Переволоцкий район:

- От пластиковых пакетов я легко могу отказаться. Планирую заменить их многоразовой сумкой. А вот без фасовочных пакетов не обойтись. Платить больше за товары в биоразлагаемой упаковке я не готова. Да, быть может, станет чище, но еще неизвестно, что входит в состав таких упаковок и не вредны ли они для нашего здоровья.

Андрей АЛЕКСЕЕВ, предприниматель, Оренбургский район:

- Я сам занимаюсь доставкой свинины, но вполне готов отказаться от упаковки мяса в пластиковые пакеты, заменив их на бумажные или биоразлагаемые. Об их производстве и переработке, а не об утилизации пластика должно задуматься государство, ведь именно оно и несет ответственность за защиту окружающей среды.

Ольга ДУСЕМБАЕВА, пенсионерка, Оренбургский район:

- Я думаю, многоразовые сумки в каждом доме есть. Но мне лично удобны пакеты, в том числе и фасовочные. Менять их на что-то другое накладно, ведь бесплатного ничего не бывает. Биоразлагаемые материалы хороши для природы, для сохранения планеты и очистки от мусора, но главное, чтобы они не вредили нашему здоровью.

Татьяна РЯЗАНЦЕВА, медсестра, Курманаевский район:

- По роду своей профессии, конечно, я за то, что пакеты будут биоразлагаемые. Мы уже сегодня должны заботиться о будущем наших детей. Пластик очень пагубно влияет на атмосферу. Сейчас очень много торговых точек, которые используют экологичную упаковку, которая в использовании ничем не уступает пластику.

Евгений МЕЛЬНИКОВ, менеджер, г. Оренбург:

- В магазин приходится ходить ежедневно. Конечно, беру пакеты, а потом использую их под мусор. Авоська, какая раньше была у дедов, могла бы помочь. Но где ее взять? Да и вряд ли носить стану, как, впрочем, и мусор сортировать, откладывая пластик отдельно. И так поступает большинство.

Подготовила Ксения КОРНИЛОВА.

№44 (1 270) 05.11.19 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

Полвека без антракта

Заслуженную артистку России, актрису Оренбургского драматического театра Зинаиду Карпович представлять трудно. У нее две сотни сценических имен, каждый зритель помнит свое, полюбившееся. И за каждым - Она. Яркая и бесконечно талантливая.

Зинаида Карпович работает в Оренбургском областном драматическом театре с 1976 года. В этом году актриса отметила свое 70-летие и 50-летие творческой деятельности.

Блестящая игра в спектакле «Земля Эльзы» стала подарком и самой актрисе, и зрителям.

- Зинаида Михайловна, 50 лет на сцене! Это много или мало?

- Это вся жизнь. Со своей будущей профессией я определилась с малых лет. Когда меня в детстве спрашивали, кем хочу стать, уверенно отвечала, что буду артисткой. По характеру я всегда была лидером, выступала в художественной самодеятельности: пела, танцевала, читала стихи... Участвовала в различного рода соревнованиях между школами и занимала первые места. Друзья и родственники привыкли к таким успехам, и никто не сомневался в моих словах. Я чувствовала, что должна выступать, нести радость людям. Так и сложилось - детская мечта воплотилась в реальность. С двадцати лет я играю на сцене. Начинала в театрах Волгограда и Архангельска, а в 27 лет пришла в Оренбургский драматический театр. И осталась здесь навсегда.

- Бенефис для артиста - это своеобразный рубеж, подведение итогов и новые планы. С каким настроением Вы перелистываете очередную страницу своей творческой жизни?

- Я считаю, что в 70 лет нужно играть что-то грандиозное. Мне повезло, я очень благодарна, что наш художественный руководитель - народный артист РФ Рифкат Исрафилов - дал мне главную роль в спектакле «Земля Эльзы». Думаю, это как раз и есть некий итог. Моя героиня старше меня, но она живет, любит и мечтает, борется за свое счастье и свою любовь. Не всем это дано. Я тоже люблю жизнь, яркую и интересную, во всех ее проявлениях. И играю каждый раз как последний. Надеюсь, что мои бенефисы будут и в 75, и в 80 лет. Силы еще есть. И желание тоже. Чувствую, что и театру, и зрителям я еще нужна. А возраст? Моему партнеру по сцене Александру Папыкину 83 года, но он еще молодым даст фору.

- Вам довелось играть величественную Императрицу в «Капитанской дочке» и добродушную Корову в «Очень простой истории», своенравную свекровь в «Бесталанной», доверчивую вдову в «Невидимом любовнике»... Совсем разные роли и характеры. Как удается перевоплощаться?

- К каждой роли подступаешься потихоньку, постепенно, по шажочку. Изучаешь, пробуешь. На самом деле игра актера - это не перевоплощение, это проживание. В конечном итоге получается, что в каждой героине есть что-то от тебя, а в тебе - от нее. Так рождается образ. Бывает, что роль сразу подошла, а есть такие, на которые долго себя настраивать приходится. Однажды даже отказаться пришлось. В 35 лет мне предложили роль девочки в детском спектакле «Похищение луковиц». Я не стала себя насиловать и объяснила свое состояние режиссеру. Он понял и предложил мне другую роль, с которой я успешно справилась. Бывает и наоборот. Лет десять назад в «Ричарде III» я играла супругу Ричарда Елизавету. Мы готовились представить спектакль на театральном фестивале в Сочи. Неожиданно актриса, которая играла мать короля, заболела. Тогда я, набравшись смелости, пошла к режиссеру Рифкату Исрафилову и предложила себя на эту роль. Он сомневался, но согласился. И я не подвела. Тщательно продумала внешний облик 80-летней королевы. Ходила по сцене с клюкой, отработала походку. В итоге режиссер даже поблагодарил меня за инициативу. Вообще любая новая роль - это чистый лист. Ты даже не знаешь, где тебя ждет успех.

- Бывает ли, что Ваши ощущения характера героини не совпадают с видением режиссера?

- Конечно. Я не отличаюсь покорностью. У меня взрывной характер. Это иногда раздражает режиссеров. Но чаще всего нам удается договориться. Режиссер, который доверяет актрисе, не кричит, не раздражается. Он ждет и терпит. И я благодарна за это терпение.

- Вам тяжело учить слова наизусть?

- Тяжело. Особенно когда это 45 страниц текста, большая часть которого - монологи. Слова запоминаются от сценки к сценке, от репетиции к репетиции. Зубрить сразу все бесполезно. Конечно, в 20 лет заучивать проще, чем в 40 или в 60. В молодости, например, мне довелось играть Ингу в спектакле «Соловьиные ночи». Весь спектакль я должна была говорить на немецком языке. И я выучила все назубок и говорила. Сейчас на такой подвиг уже не способна.

Бенефисная роль Эльзы меня вообще вдохновила. Я как-то поняла, что даже болеть не имею права. Знаете, как солдат на войне. Он ведь встает и идет в атаку. И не думает о недугах. Так и актер, который живет театром.

- Как Вы считаете, актерская профессия сейчас престижна?

- Если зовет душа и есть огромная, безудержная любовь к сцене, как это было со мной, то не думаешь ни о престиже, ни о зарплате. И такие ребята сегодня есть. Новое поколение меняет театр, но продолжает радовать зрителей. Это главное. А вот тем, кто сомневается в правильности выбора, лучше и не начинать. Такие ломаются и уходят. Ведь работа актера - это не только цветы и овации. Не зря поговорка существует «Тяжела и неказиста жизнь российского артиста». Когда-то вместо «российского» говорили «советского». Суть от этого не меняется.

- Премьера спектакля «Земля Эльзы» состоялась, бенефис отгремел. Вы довольны своей работой?

- Мне нравится спектакль, работа всего нашего коллектива, режиссера, актеров, художников. Роль Эльзы тяжелая, я практически не ухожу со сцены, но когда усталая возвращаюсь домой, чувствую себя счастливой. Наш актерский состав зрители долго не отпускают со сцены. Мы несколько раз выходим на поклон, а люди в зале аплодируют нам стоя. Такая реакция дорогого стоит.

- Вы - счастливый человек?

- Да, я считаю себя счастливой. Мне удалось добиться признания зрителей, у меня много поклонников. Я живу недалеко от театра, и когда иду по улице Советской на работу, прохожие порой признаются в любви. Совсем недавно ко мне подошла пожилая пара и сообщила: «Мы очень любим спектакли с Вашим участием и всегда узнаем, когда именно Вы играете на сцене!» Такие признания и теплые слова дают мне силы жить и работать дальше.

Беседовала Ирина ФООС.

СПРАВКА «ОС»

АКТРИСА ЯРКОЙ ФОРМЫ

Зинаида Карпович привлекает внимание зрителей как в небольших эпизодических, так и в значительных ролях комедийного и драматического жанра: салонная красавица Матильда и одинокая старая дева Таня, величественная Императрица («Капитанская дочка») и добродушная Корова («Очень простая история»), жаждущая любви Белотелова («За чем пойдешь, то и найдешь») и неутомимый организатор чужих судеб Телегина («Шикарный мужчина»), страдающая от неразделенного чувства Полина Андреевна («Чайка») и злонравная свекровь Ганна («Бесталанная»), доверчивая вдова Шнютхен («Невидимый любовник»), властная домоправительница Фрекен Бок («Малыш и Карлсон, который живет на крыше»), жестокая в своих расчетах Чебоксарова («Бешеные деньги») и многие-многие другие.

Актриса - лауреат губернаторской премии «Оренбургская лира» за работу в спектакле «Бешеные деньги». Роль Вассы Железновой в постановке по пьесе М. Горького «Васса Железнова и ее дети» отмечена премией «Лучшая актерская работа года».

В последнее воскресенье ноября вся страна будет отмечать День матери. И мы вновь предлагаем своим читателям вспомнить о самом близком человеке на земле - маме - и признаться ей в любви на страницах газеты. Присоединяйтесь к нам, скажите добрые, искренние слова о маме и поклонитесь ей за ежедневный подвиг.

«Всегда поддержит и поможет»

Наталья ЕЛЬЧАНИНОВА, председатель военно-патриотического поискового клуба «Патриот»:

- Мою маму зовут Лидия Петровна Филатова (Толкачева). Она родилась и выросла в райцентре Пономаревка. Мама всегда любила заниматься общественной работой, участвовала во всех школьных делах, была секретарем комсомольской организации в школе. О Лиде Толкачевой не раз писали местные газеты, отмечая ее как одну из лучших учениц. В комсомоле учили умению руководить, работать с людьми, и у моей мамы это идеально получалось.

После окончания Магнитогорского педагогического института мама вернулась учителем начальных классов в свою же школу, где проработала всю жизнь. Она обучила не одно поколение ребятишек, и многие ее выпускники уже приводили собственных детей к своей первой учительнице.

Мама - известный в Оренбуржье педагог. Она первой внедряла в учебный процесс новые образовательные программы. Например, прошла специальное обучение и апробировала систему Занкова. Потом уже опыт ее работы был распространен по всему Пономаревскому району.

Папа трудился водителем, весь день его не бывало дома, и мы практически все свое время проводили с мамой. Школа, уроки, домашние дела, огород, хозяйство - все с мамой.

Как и мама, мы с братом получили педагогическое образование. Как и она, с малых лет привыкли и полюбили общественную работу. Мама научила нас общаться с людьми, логически мыслить, продумывать свои действия на шаг вперед. Может быть, именно благодаря этому я сейчас успешно занимаюсь проектной деятельностью.

Мой брат тоже поисковик, руководитель Пономаревского поискового отряда, с которого и началась наша общественная деятельность. В 2012 году наша организация получила статус областной и объединила 10 поисковых отрядов региона. Сегодня военно-патриотический поисковый клуб «Патриот» входит в состав Оренбургского регионального отделения «Поисковое движение России». Мы ежегодно участвуем в экспедициях, работаем над новыми проектами. Мама поначалу не понимала, чем мы с братом занимаемся и для чего это нужно, но все равно поддержала нас.

Недавно мама вышла на пенсию. А на прошлой неделе получила новый статус: «прабабушка». С годами мама стала еще ближе, а ее советы и пожелания - еще значимее. И так же, как для меня в детстве, так и для своих внуков она стала не только близким человеком, но и настоящим учителем. И какими бы мы ни были взрослыми, самостоятельными, нас всегда тянет в родительский дом, в родную Пономаревку, к маме.

«Спасибо за то, что ты рядом!»

Николай НЕСТЕРЕНКО, старший инспектор отделения пропаганды ОГИБДД МУ МВД России «Оренбургское»:

- Мою маму зовут Валентина Алексеевна. Нас, детей, у нее четверо, я - самый младший. Мы родом из Илекского района, переехали в Ивановку, где живем по сей день. Мама много лет работала помощником воспитателя в детском саду, поэтому весь дошкольный период мы находились под ее постоянным присмотром.

Мама - очень гостеприимная хозяйка и замечательный кулинар. Она не садится за стол, пока всех не накормит своими вкусными блюдами.

Когда мы жили в деревне, держали большое хозяйство. Продукты были свои, домашние. Мама поила нас парным молоком, а в холодильнике всегда стояли творог и сметана. Особенно любил я вкуснейший воздушный хлеб, который пекла мама. Мне нравилось наблюдать, как она аккуратно замешивает тесто, а потом следит, чтобы оно не убежало. Тогда у нас еще была печка-голландка, которую топили дровами. Возвращаешься с улицы, а по всему дому уже плывет аромат горячего свежего хлеба, и на столе стоит кружка холодного молока. Мама и сейчас иногда печет хлеб, но уже в обычной электрической хлебопечке. Этот хлеб не такой, как в моем детстве, хотя тоже вкусный.

В декабре маме исполнится 71 год, а у нее уже восемь внуков и четыре правнука! Они часто бывают в гостях у бабушки Вали. Мама балует их, стараясь угодить каждому, даже готовит сразу по несколько блюд: одному - кашу, другому - оладушки, третьему - курники. Устает, конечно, но ей нравится эта приятная усталость.

Мама привыкла трудиться и, даже находясь на заслуженном отдыхе, не может сидеть без дела. Любит работать в огороде, ходит по грибы, заготавливает на зиму соленья и варенья. Выращивает много клубники и сладкого винограда, чтобы порадовать внучат.

Сколько я себя помню, мама никогда не ругала меня, напротив, нередко хвалила, поддерживала, умела найти самые хорошие слова. Она обрадовалась, когда я в шесть лет сам пришел и записался в сельскую библиотеку, а потом многие годы был в ней постоянным читателем. Мама у меня - самая добрая, она всегда учила нас помогать людям, не отворачиваться от чужой беды. Может быть, именно благодаря ее воспитанию я почти 17 лет назад пришел служить в милицию. По воле случая попал в ГИБДД и нисколько не жалею об этом. Я очень благодарен маме за все, что она делает. Спасибо ей за любовь и тепло, за то, что она всегда рядом.

«Наша мама была настоящим борцом и лидером»

Елена КУЗЬМИНА, директор УДПО «Учебно-методический центр Федерации организаций профсоюзов Оренбургской области»:

- Моя мама, Зоя Васильевна Цыгулева, известна в Оренбурге прежде всего тем, что боролась и отстаивала права других людей. За ответственность, упорство, активную жизненную позицию коллеги-учителя избрали ее председателем первичной профсоюзной организации. В самые тяжелые 1990-е годы мама стала председателем горкома профсоюза работников народного образования и науки РФ, который возглавляла более 25 лет. За свою жизнь она помогла сотням людей, чьи трудовые права были нарушены, была организатором и участником голодовок работников образования Оренбурга, а также многочисленных акций протеста в защиту трудящихся отрасли.

Мама выросла в многодетной семье. Бабушка воспитывала ребятишек одна в послевоенные голодные годы. Мама вместе с братиком - они были двойняшками - жили и учились в интернате, а на выходные уезжали домой. Брата часто обижали, и сестренка Зоя смело защищала его перед обидчиками - так с раннего детства закалялся ее твердый характер. Уже будучи взрослой женщиной, мама никогда не боялась высказывать свое мнение при любом собеседнике, независимо от его статуса. Но при этом в ней сохранялись детская непосредственность, искренность, она никогда не участвовала в интригах и сплетнях.

Мама всегда была очень артистичная. Когда-то она даже мечтала о сцене. Однажды зимой на смотре художественной самодеятельности учителя демонстрировали свои таланты. Кто-то пел, плясал, готовился к следующему выступлению - люди волновались, шумели, и вдруг в зале стало необычайно тихо. Это моя мама вышла читать монолог. Все бросили свои дела и, затаив дыхание, слушали. Не помню, о чем именно она говорила, но монолог был такой трогательный, без излишнего пафоса, что я рыдала. И все остальные в зале. А еще было огромное чувство гордости за маму и за то, как она умеет разговаривать с людьми. Моя работа тоже во многом состоит из общения. Искусство находить общий язык с людьми - высокая планка, заданная мамой. И когда я ее достигаю, думаю: «Хорошо поработала, почти как мама. Почти...»

Моя младшая сестра Юлия - учитель начальных классов, работает в той же школе, где когда-то трудилась мама. Мы с сестрой хорошо учились, и мама очень гордилась нашими успехами. Она умела и пожалеть, и поддержать, но расслабляться или замыкаться в себе никогда нам не давала. Мама не читала нотаций, она учила своим примером. Она не бросала слов на ветер и считала, что нужно быть верным себе и заниматься делом, которое тебе по душе. Мы были с ней очень близки. Мама стала для троих своих внуков необыкновенной бабушкой...

Моей мамы не стало в мае этого года, поэтому рана в моем сердце еще совсем свежая. Но светлый образ мамы по-прежнему живет в душе… Спасибо тебе, моя родная, за все, что ты сделала для нас!

Материалы полосы подготовила Ирина ФООС.

№44 (1 270) 05.11.19 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

ЖЕНСКИЙ ВЗГЛЯД

Мертвые затеи

Вот не поверите: неделю сидела и ломала голову над тем, как разбогатеть! Сижу и представляю, что кредиты закрыты, мой дом стоит, сад цветет, а я сама - такая важная - сижу «на троне в золотой короне».

Ой, что это за звук? А… Это же крыша в гараже протекает. Дождик пошел, и капли с грохотом падают на крышу автомобиля. Ну что такое! Все грезы сразу улетучились! Нет, не получается разбогатеть. «Да и не получится до весны, - подумала я горестно. - Мертвый сезон в туризме наступает».

Так бы и сидела я одна и горевала о своей несчастной бизнес-жизни, если б не позвонила приятельница из Оренбурга. Она цветами занимается давным-давно. Такая, знаете, успешная мадам. Была, оказывается. Удивила, что и у них мертвый сезон, народ цветы перестал покупать! А после приятельницы сестра позвонила. Пришла, говорит, в парикмахерскую, а на дверях вывеска - «Аренда. Продажа». Пошла в другую, а там только ученики пенсионеров «под ноль» стригут. И у них, что ли, мертвый сезон? Не может же вроде бы быть такого... Ан нет, есть!

Пустынно и жутковато становится и в крупных торговых центрах. Еще недавно они кишели покупателями, а нынче там, как по бульвару, гуляют мамы с колясками, чтобы не мерзнуть на улице. А количество торговых отделов снижается: только за последний год закрылись 668 тысяч точек у представителей малого и среднего бизнеса. Есть даже официальная цифра - минус 20 % по всей стране. Умирают также рекламные и концертные проекты, остаются невостребованными бренды дорогой одежды, простаивают крупногабаритные объекты недвижимости, тишина в автосалонах, дорогих ресторанах и салонах красоты... Словом, глухо у всех, кто когда-то с гордостью позиционировал себя как представитель VIP-услуг.

Причины закрытия налицо: нет у народа денег, отказывает он себе в излишествах, на самое необходимое выгадывает. Не дарят влюбленные друг другу цветы, не ужинают семейные пары в кафе. Одежду большинство покупает на рынках, женщины красят волосы сами и отпуска проводят на дачах. Праздничное настроение в стране перед Новым годом - на нуле!

Но парламентарии, из числа тех, кто уверен, что прожить на 3 000 рублей в месяц реально, думают иначе. Они убеждают частных предпринимателей в том, что те сами виноваты: неправильно расставляют приоритеты, не ту нишу для бизнеса выбирают, не тем делом занимаются. Рекомендуют обратить свой взор в сторону производства востребованных продуктов: туалетной бумаги, хлеба, металлопрофиля. Или оказывать услуги по ремонту одежды и обуви, на крайний случай открывать пункты проката бытовой техники и мебели.

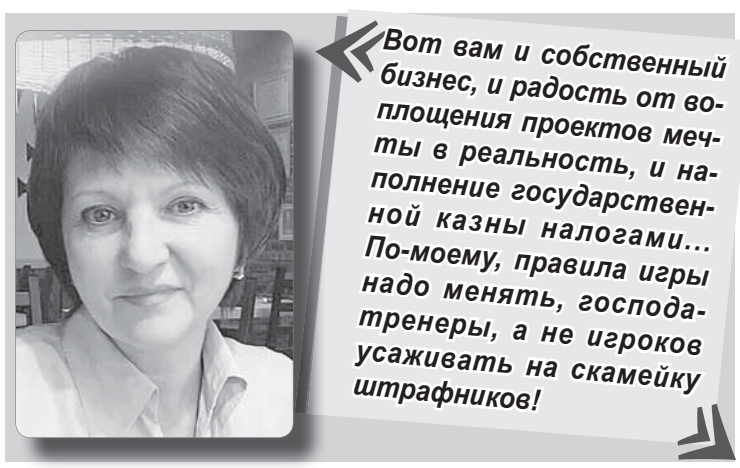
Меня размышления некоторых господ из Госдумы по поводу производства туалетной бумаги окончательно расстроили. Я вот, например, на прошлой неделе прочитала, что известный тележурналист Дмитрий Киселев стал председателем Союза виноградарей и виноделов России. «Не может же он, - подумала я, - этот пост занять, не зная, чем айсвайн от дегоржажа отличается?» Оказалось, знает! С 2015 года Киселев вкладывает деньги не в туалетную бумагу, а в создание игристых вин в Коктебеле. У Анны Седоковой - своя линия одежды; у Тимати - студия звукозаписи, бургерные и магазины; у Натальи Королевой - салон красоты; у Сергея Жукова - кондитерская. Это - звезды. Известны мне и множество других не столь популярных личностей, которые шьют, ткут, обучают детей, дрессируют собак, расписывают автомобили, занимаются дизайном домов, выращивают саженцы, рисуют картины, фотографируют.

Их проекты абсолютно не связаны с производством и на рост ВВП страны существенно не влияют, но труд приносит людям колоссальное удовольствие! И стоимость их услуг на порядок ниже, чем у VIPов! Однако и они вынуждены закрываться, потому что главный тормоз в их работе - бюрократия и неподъемное налоговое бремя.

Вот и получается, что выдумщики из Госдумы, призывающие предпринимателей к сугубо утилитарным занятиям, лишают народ-потребитель праздника!

Вот я, к примеру, открыла гостевой дом. Мне нравится дело, которым я занимаюсь, да и к пенсии небольшая прибавка. Однако! Те, кто может позволить себе слетать на «ноябрьские» праздники покататься по Аравийской пустыне на джипах, ко мне в избу-пятистенку никогда не поедут. А те, кто все лето «отдыхал» на даче, не могут себе позволить истратить за выходные то, что отложили на продукты или ЖКУ...

Галина ШИРОНИНА.



Вот вам и собственный бизнес, и радость от воплощения проектов мечты в реальность, и наполнение государственной казны налогами… По-моему, правила игры надо менять, господа-тренеры, а не игроков усаживать на скамейку штрафников!

В свободном стиле

Сидели девушки дома, скучали. Заели их будни и хлопоты по хозяйству. Решили, что нечего надеть. Так возникла идея организовать своп-вечеринку, или, как ее еще называют, дресс-кроссинг. Это мероприятие, на котором собирается большая компания людей и меняется надоевшей одеждой и аксессуарами под легкую музыку и веселое кино.

В планах организаторов - специальные вечеринки для мамочек, на которых можно будет обмениваться детской одеждой.

Вечеринку с красивым названием Freestyle, что в переводе на русский язык означает «свободный стиль», мы с подружкой Мариной Тонеевой организовали и провели в одном из крупных торговых комплексов Оренбурга.

- Я сама была на подобной тусовке в январе. Мне очень понравилось. Запаслась позитивом, освободила свой шкаф и несколько новых кофточек принесла домой почти за бесценок, - рассказывает Марина.

Желающих обновить гардероб необычным способом в торговом центре собралось немало. Веселая суета, смех, ароматный кофе. Мероприятие действительно предоставило оренбуржцам возможность найти новых друзей и сэкономить на покупках.

Своп-вечеринки, или вечеринки по обмену, появились в 1940-е годы в Англии и были мерой вынужденной. В тот период люди как никогда нуждались в одежде и предметах быта, на производство которых у страны не было ресурсов. В 1960-е годы «своп» пережил второе рождение. Люди начали обмениваться одеждой не из-за нужды, а ради хорошего времяпрепровождения. К 2000-м содержание мероприятия окончательно сформировалось: кофе, музыка, непринужденное общение, интересные лекции от стилистов и визажистов. Этим традициям следовали и мы, организовывая свою вечеринку.

Модный стилист Оренбурга Татьяна Гриценко провела с женщинами стильную игру, участники которой в непринужденной обстановке учились подбирать наиболее подходящие образы для разных случаев жизни. Все желающие могли получить консультацию по составлению базового гардероба из имеющихся вещей.

Анна Моргачева рассказала, как избавиться от ненужных вещей раз и навсегда.

Психолог Роман Галимов поднял очень важную для многих женщин тему «Действительно ли то, что я делаю, является тем, что я хочу», а визажист Анна Костенко не только рассказала девушкам, как сэкономить на косметике, но и продемонстрировала секреты нанесения макияжа.

- Впервые на такую вечеринку меня привела подруга, - делится впечатлениями Елизавета Климова, студентка второго курса ОГУ. - Мне очень понравилось. Как любой современный человек, я стараюсь ответственно относиться к окружающему миру, поэтому редко покупаю одежду. В России многие до сих пор предвзято относятся к вещам б/у. Среди моих знакомых таких людей большинство. А вот японцы верят, что у каждой вещи есть душа, к которой нужно бережно относиться, и искренне радуются, когда их одежда не пылится на полках, а обретает новых хозяев.

Одежду, которая не нашла своих обладателей на вечеринке, мы отвезли в благотворительный фонд «Колыбель», а книги - в библиотеку им. Н. А. Некрасова. Планируем продолжать проводить подобные встречи для девушек и не останавливаться на достигнутом.

Алена КАРПУНИНА.

КУЛЬТУРА

Гармонисты празднуют юбилей

Народный коллектив «Кувандыкская гармонь» отметил десятилетие творческой деятельности большим концертом.

Около 30 вокальных и инструментальных композиций подготовили музыканты для любимых зрителей. Эмиль Кужбаев исполнил «Башкирские наигрыши», Александр Семин - «Казачьи напевы».

Творческий коллектив - постоянный участник и лауреат российских и международных фестивалей.

На ура приняли земляки композиции «Выйду на улицу», «Кадриль», «Параня», «Яблочко» и другие.

Самому взрослому участнику ансамбля «Кувандыкская гармонь», Николаю Немых, 70 лет. Но возраст не мешает ему играть на инструменте собственного изобретения - на ложках-кастаньетах - любимую «Одессу».

За годы деятельности ансамбль «Кувандыкская гармонь» дважды становился лауреатом Международного фестиваля «Играй, гармонь!» имени Геннадия Заволокина.

Инга ПРОХОРОВА.

От помощницы – до сиделки и дочери

В области активно развивается служба социальных сиделок. Услуга предоставляется комплексными центрами социального обслуживания населения.

Каждый день соцработник Нина Чеснокова из п. Тюльгана спешит к своим подопечным. Две родные сестры - 76-летняя Любовь Артемовна Леонтьева и 68-летняя Валентина Артемовна Торопчина - живут в одной квартире. Давно похоронив родителей, мужей и братьев, они остались друг для друга единственными близкими людьми. Однако без посторонней помощи пенисонерки обходиться уже не могут.

Новый день для двух сестер начинается с гигиенических процедур, измерения артериального давления, кормления, приема лекарств. Во всем этом женщинам помогает социальная сиделка Нина Чеснокова. Она же наводит порядок в квартире и исполняет поручения бабушек. К примеру, Любовь Артемовна, как женщина верующая, в дни православных праздников просит поставить свечи в храме за умерших родственников и купить просфоры. Валентине Артемовне требуется принести новые книги из библиотеки. Вечером Нина Чеснокова возвращается к своим подопечным на час-полтора.

- Уходя, Нина обязательно оставит на прикроватной тумбочке что-нибудь для перекуса перед сном, - говорят сестры Любовь и Валентина. - А на следующий день мы ее ждем с нетерпением. Она - наша связь с внешним миром: новости расскажет, поговорит с нами. Она для нас незаменимая помощница - и внимательная дочь, и опытная нянька. Без нее, наверное, мы оказались бы в доме-интернате. Но не хочется доживать свою жизнь в казенном учреждении. Дома лучше.

Сестры Любовь Артемовна и Валентина Артемовна особо ждут вторника и пятницы. В эти дни их социальная сиделка проводит с ними весь свой рабочий день. Хлопочет по хозяйству, готовит по заказу, купает, переодевает и причесывает бабушек. Как самая настоящая дочка.

Седьмого ноября у Любови Артемовны день рождения. Сиделка Нина Чеснокова уже думает над праздничным меню и подарком имениннице. Старушки рады и небольшому презенту. Для них главное - внимание и забота.

* * *

В Тюльганском районе услугами социальных сиделок сейчас пользуются 16 человек (в прошлом году - 4). Это люди разного возраста, социального статуса, семейного положения, но все они не способны обслуживать себя самостоятельно. Родственники в силу определенных причин не могут обеспечить им регулярный уход, а пользоваться услугами частной сиделки не всем по карману.

- Отличие социальной сиделки от обычного соцработника - в большем спектре услуг, ежедневном уходе за подопечным в дневное время в рабочие дни, в периодичности посещения до трех раз в день, - говорит Татьяна Труфанова, директор ГБУСО «КЦСОН» в Тюльганском районе. - Услуги социальной сиделки предоставляются как гражданам, признанным нуждающимися в данном виде социального обслуживания, так и в рамках предоставления платных услуг по существующим тарифам.

* * *

Стационарозамещающая технология - услуга социальной сиделки - активно развивается в Оренбуржье с 2017 года и реализуется в рамках национального проекта «Демография».

Министерством социального развития Оренбургской области разрабатывается региональная программа, направленная на повышение качества жизни граждан старшего поколения. Она включает систему долговременного ухода за оренбуржцами пожилого возраста и инвалидами и предоставление услуг в сфере социального обслуживания и оказания медицинской помощи гражданам на дому с привлечением патронажной службы и сиделок.

Людмила ЯКОВЛЕВА.

С марта 2017 года получателями услуг социальных сиделок стали 626 человек. В настоящее время услуга предоставляется 377 жителям Оренбуржья. Наиболее активно данный вид социальной помощи развивается в Орске, Оренбурге, Сорочинске, Новотроицке, Новоорском, Саракташском и Тюльганском районах.

ОТКРЫТЫЙ МИР

Хеллоуин – отмечать или нет языческий праздник?

В прошедшие выходные десятки развлекательных заведений области присоединились к празднованию Хеллоуина. Сотни оренбуржцев надели костюмы монстров, ведьм и вампиров.

Так, в одном из ночных клубов областного центра была организована вечеринка нечисти, ведущей которой стал Граф Дракула. Для гостей были подготовлены специальное меню и шоу-программа, полная ужасов и леденящая кровь. Все, кто пришел в костюмах, смогли зайти в клуб бесплатно. За лучшие наряды здесь даже раздавали призы.

На вечеринке другого ночного заведения гостей встретили падшие ангелы. В клубе была организована работа адского гримера, который делал желающим профессиональный грим при помощи «хирургических» инструментов.

- На праздник Хеллоуин каждый год приходит много народа. Чаще всего это молодые люди от 18 до 30 лет. Им нравятся неординарность, драйв и энергия данных мероприятий. Представьте, вас обслуживает персонал в образе Дракулы, вампира или зомби, - рассказывают маркетологи развлекательных заведений. - Невообразимые образы, которые создают профессиональные визажисты, способны вызывать яркие эмоции.

Присоединились к празднованию Хеллоуина и кинотеатры, приготовив для зрителей фильмы о злодеях и нечисти. Особой популярностью пользовались триллер «Джокер», фэнтези «Малефисента», фильм «Zомбилэнд: Контрольный выстрел» и др.

Провести жуткий праздник на коньках оренбуржцев зазывал даже один из ледовых дворцов. Здесь также приветствовались костюмы, были организованы фотосессии и розыгрыш призов.

Несмотря на то, что Хеллоуин стал популярным в кругу молодежи, мнения по поводу его празднования в обществе разделяются.

- Молодые любят этот праздник из-за впечатлений, адреналина, который будоражит кровь. Парни и девушки хотят жить активно и испытывать разнообразные эмоции. Запрещать им это делать не нужно. Мы все равно не предотвратим интеграции различных культур. Сегодня важно жить в мире и относиться с уважением к традициям других людей и других государств, - считает психолог Ирина Якиманская.

Иную позицию в этом вопросе занимают представители православной церкви.

- Хеллоуин берет свое начало в язычестве, а потому именно из-за оккультных корней христианам недопустимо участвовать в нем. У православного человека есть другой, более значимый повод посмотреть в лицо смерти без страха - Светлое Христово Воскресение, Пасха Господня, - уверен иерей Леонид Кудрячов, настоятель храма Благовещения Пресвятой Богородицы г. Оренбурга.

Марина СЕНЧЕНКО.

В праздновании Хеллоуина приняли участие около 3-5 % оренбуржцев.

НОВОВВЕДЕНИЕ

Что ждет нас в ноябре?

С 1 ноября 2019 года в России вступили в силу несколько новых законов.

Закон о суверенном Интернете был принят с целью обеспечить бесперебойную работу российского сегмента Сети и защитить его от вмешательств.

Другой нормативный акт вводит запрет для микрофинансовых организаций выдавать кредиты под залог жилья, включая доли в долевом строительстве или общем имуществе.

Еще один документ затрагивает оформление дорожно-транспортных происшествий. Согласно ему, небольшие аварии без пострадавших с участием двух машин можно будет оформить через приложение «Госуслуги», телематическое устройство или «ЭРА-ГЛОНАСС». Пока нововведение будет действовать только в Москве, Подмосковье, Санкт-Петербурге и Ленинградской области.

Еще одно новшество касается организации паломнических поездок. Ими теперь не смогут заниматься туристические агентства. Данные функции станут прерогативой религиозных организаций.

Инга ПРОХОРОВА.

№44 (1 270) 05.11.19 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

ПРОЕКТ

Пенсионеры шагают к здоровью

В Оренбургской области действуют 155 клубов различной направленности для представителей старшего поколения. Особой популярностью пользуются школы «Шаг к здоровью».

Школы здоровья открыты на базе 40 комплексных центров социального обслуживания населения. В рамках регионального проекта «Старшее поколение» эта форма работы с пожилыми людьми получила новый толчок к развитию. Муниципальные образования присоединяются к проекту «Шаг к здоровью» одно за другим.

- На данный момент клубами здоровья уже проведено более 80 мероприятий. Самой массовой стала акция «День зарядки», организованная накануне Дня пожилого человека. В ней приняли участие 600 получателей социальных услуг, - отмечает и. о. министра социального развития Оренбургской области Татьяна Самохина.

Целью подобных мероприятий является повышение качества жизни пожилых людей, мотивация их к активности.

В программе школ здоровья - профилактические лекции, интерактивные мероприятия, посвященные здоровому образу жизни, которые проводят сотрудники медицинских организаций, занятия по освоению скандинавской ходьбы, спортивные праздники, зарядки, включающие в себя дыхательную гимнастику, изучение простых приемов, помогающих поддерживать организм в тонусе и долгие годы сохранять бодрость, физическую и умственную активность.

Наряду со стандартными формами работы каждый центр социального обслуживания находит что-то свое, что привлекает внимание получателей услуг. Например, в Бузулуке организовано посещение пожилыми людьми бассейна, в Октябрьском районе к проведению оздоровительных занятий привлечен опытный педагог, волонтер «серебряного» возраста, эксперт Общественной палаты Оренбургской области по вопросам образования, здравоохранения, физической культуры и спорта Николай Рамазанов, в Северном округе Оренбурга мероприятия проводятся совместно с областным центром медицинской профилактики, в Орске очень популярны спортивные праздники.

АКЦИЯ

О самом главном – из первых уст

Медико-профилактическая акция «Поговорите с доктором» продолжает шагать по области. Очередным адресом в маршрутном листе регионального центра медицинской профилактики и областной общественной организации «Совет женщин» стал Соль-Илецк.

Интересный диалог с многочисленной женской аудиторией провели главный невролог области Сергей Вельмейкин, главный терапевт регионального министерства здравоохранения Светлана Быкова, главный психотерапевт региона Татьяна Шувалова, заведующая женской консультацией областной больницы № 2 Светлана Кшнясева и уролог-андролог областной больницы № 2 Сергей Михайленко.

Особое внимание врачи уделили ежегодному профилактическому осмотру и диспансеризации.

Акция «Поговорите с доктором» всегда проходит в непринужденной обстановке - с музыкальными паузами, викторинами и призами за активность.

Проект стартовал в 2017 году в Оренбурге. За это время состоялось 26 мероприятий в различных районах области.

Марина ПЕТРЕНКО.

Юность по локоть в мазуте

Жительница села Черный Отрог Саракташского района Вера Федоровна Лысова отметила свой 95-летний юбилей. Через всю жизнь женщина пронесла память об ужасах и тяготах военных лет. И очень хочет, чтобы ее воспоминания стали предупреждением современной молодежи: новой войны допустить нельзя!

С почтенным юбилеем Веру Лысову поздравили родственники, односельчане и представители власти.

Когда началась Великая Отечественная война, Вере Федоровне исполнилось шестнадцать лет.

- В первые дни всех девчат и ребят собрали в сельсовете, который находился в то время около дома Александры Филипповны Поповой. Председатель сельсовета сказала, что к нам в село прибудет летная военная эскадрилья, которой нужны наши рабочие руки для ремонта авиационной техники, - рассказывает ветеран.

Так деревенская девчонка стала авиамехаником.

В сельских мастерских увеличили ворота, чтобы проходили машины с трофейными запчастями, и приступили к работе.

Технику в Черный Отрог свозили со всех фронтов. Сначала девчонки не различали авиалом - железки и железки. Но уже через несколько месяцев работы начали по останкам фюзеляжа определять типы самолетов: «СБ» - скоростной бомбардировщик, «Р-5» и «У-2» - разведчики, «УТ» - тренировочный.

Уцелевшие части из раскуроченных двигателей девчата извлекали при помощи тракторных ключей. Винтики-гаечки отдельно складывали, детали мотора промывали дизтопливом. Ни защитных масок, ни перчаток у них не было.

- За день так надышишься керосиновыми парами, что они из легких и к утру не выветривались. Руки по локоть в мазуте. И не отмывались ничем, - вспоминает Вера Федоровна.

Бригадир был строгим, требовал, чтобы юные механики работали без брака. И всегда подгонял, повторяя, что фронт ждет помощи, что нужно работать изо всех сил. И девчонки старались не подвести: трудились с раннего утра до позднего вечера.

Тяжело было, зимой холодно. Руки к железкам примерзали. Но никто не жаловался. С 1941 по 1944 год несли свою трудовую вахту молодые жители Черного Отрога.

После войны Вера Федоровна работала в пуховязальной артели, сменив гаечный ключ на спицы, а авиационные моторы на горы козьего пуха.

Сначала распухшие пальцы рук, со ссадинами и порезами, не чувствовали тонкой пуховой нити, потом постепенно привыкли.

- Почти век живу на земле. А руки, кажется, до сих пор мазутом пахнут. И голос бригадира слышится, который нас подгоняет, - вздыхает Вера Федоровна.

Людмила ЯКОВЛЕВА.

Николая Уколова по праву можно назвать «серебряным» волонтером. Он добровольно и безвозмездно участвует в патриотическом воспитании подрастающего поколения посредством картин и проникновенных поэтических строк.

УВЛЕЧЕНИЕ

Стихи и картины – для молодежи

Житель Гая Николай Иванович Уколов обратился к волонтерам за помощью в подключении цифрового телевидения. И поразил ребят масштабом своей личности.

Студенты медицинского колледжа, работающие в отряде добровольцев «Альфа», уже несколько дней находятся под впечатлением от знакомства с удивительным человеком.

Николай Иванович Уколов - почетный гражданин города, замечательный поэт и художник. Он не мог видеть страшных боев, так как встретил войну десятилетним мальчишкой, но трудностей в его жизни хватило. Наравне со взрослыми Николай Иванович работал в колхозе, помогал выращивать хлеб, вязать снопы, косить сено. После Победы восстанавливал страну из руин, всю жизнь посвятил служению Родине.

- Я даже и не знал, что в Гае живут такие герои. Очень рад, что моя добровольческая деятельность дала мне возможность познакомиться с человеком, который и на заслуженном отдыхе продолжает писать стихи и картины, активно работает с молодежью, не остается в стороне от проблем общества. Очень хочу быть похожим на этого человека, - признается волонтер Айткали.

Сейчас Николай Иванович готовит к выпуску свою третью книгу «Немеркнущая связь времен и поколений» и ищет спонсоров, которые смогут оказать материальную поддержку в издании.

Инга ПРОХОРОВА.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Татьяна Саратцева: «РАЗРАБОТАЛА СВОЮ СИСТЕМУ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

- Я провожу уже пятый марафон среди людей, которые мечтают избавиться от лишнего веса. Мне делать это легко, поскольку все, что я советую другим, испробовала на себе. Победили в борьбе с лишними килограммами и мои близкие. Они - ходячая реклама. Сейчас среди моих подопечных есть женщины с диагнозом «сахарный диабет». По их отзывам, после нескольких дней на системе правильного питания уровень сахара нормализуется. Основной принцип питания - разбить все продукты на 5-7 приемов пищи, потребляя при этом в общей сложности 1 200 калорий. Есть следует каждые два-три часа, чтобы организм не успел почувствовать голод. Утро начинается с двух стаканов воды. Вообще выпивать следует не менее 1,5-2 л чистой воды ежедневно. Потом прием пищи - 200-250 г. Через час снова стакан воды. И так в течение дня. Последний раз можно поесть за 2-3 часа до сна. Если говорить о рецептах правильного питания, то на просторах Интернета их сейчас можно найти множество. В моей системе раз в неделю мы устраиваем себе пир, съедая то, что хочется (пирожное, булочку или шоколадку). Такие поблажки не позволят набрать вес, а, наоборот, мотивируют на то, чтобы в течение шести дней питаться правильно, без срывов и в конце недели получить заслуженную и желанную награду - вкусняшку. А два раза в месяц можно позволить себе праздник и отступить от привычной продуктовой корзины.

О ЧЕМ РАССКАЖЕТ «КАРТА ПРЫЩЕЙ»?

Состояние здоровья в прямом смысле отражается на лице. И виновником косметических проблем далеко не всегда оказывается неправильный или недостаточный уход.

Наша кожа очень чутко реагирует на любые сбои в работе организма. Нехватка витаминов и микроэлементов, гормональные изменения, нарушения в работе внутренних органов - все это отражается на ее состоянии. Еще древние целители обнаружили закономерность: признаки старения и различные кожные проблемы появляются в первую очередь в зоне проекций «проблемных» внутренних органов. Иногда даже кожа «сигналит» раньше, чем возникают какие-либо жалобы на здоровье. Например, появлениями воспалений или пигментных пятен.

Самый простой пример такого сигнала - угревая болезнь: в подростковом возрасте ее обычно провоцируют гормональные изменения. По окончании пубертатного периода работа сальных желез нормализуется, и проблема исчезает сама собой. Следующий пик акне у женщин часто возникает в 40-45 лет. И виноваты в этом опять же гормональные изменения. У дерматокосметологов даже есть определение - менопаузальные угри. Также прыщи на лице могут появляться с завидным постоянством - каждый месяц в конце менструального цикла - из-за скачка гормонов.

Составить точную «картину», каким образом и где именно внутренние проблемы отражаются на нашей коже, официальная медицина и современная наука пока, увы, не могут. Врачи продолжают исследовать эту взаимосвязь. Но то, что она существует, сомнению не подлежит. Например, стойкие и медленно образующиеся пигментные пятна на лице часто возникают при дисфункции яичников и заболеваниях печени. А неожиданное обострение акне может говорить о неполадках в работе желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы - все это приводит к нарушению обмена веществ, что неминуемо сказывается на состоянии кожи. В общем, если вы давно вышли из подросткового возраста и вдруг столкнулись с проблемой прыщей, имеет смысл отправляться не к косметологу, а в поликлинику и пройти полное обследование.

Любая проблема, связанная с кожей, - это отражение неполадок внутри организма. По состоянию кожи можно вычислить, какие именно погрешности мы совершаем в питании и образе жизни. Например, причиной высыпаний на лице часто становятся запоры. Состояние кожи на щеках и крыльях носа показывает, насколько хорошо работает тонкий кишечник, на лбу и висках - печень и желудок. Если нет четкой локализации прыщей, они возникают то здесь, то там - обратите внимание на питание и гормональный фон.

ИЩЕМ ПРОЕКЦИИ

Появились «заеды» на губах, прыщики на щеках около носа? Это может указывать на сбои в работе поджелудочной железы, желудка или легких (особенно если прыщи локализуются ближе к крыльям носа).

Постоянно трескаются и долго не заживают губы, а на лбу много мелких подкожных прыщиков? Проверьте кишечник, это может быть свидетельством его «зашлакованности» или дисбактериоза. Если прыщи локализуются в основном вдоль линии роста волос, это может говорить о проблемах с желчным пузырем и поджелудочной.

Беспокоят прыщи, локализующиеся в нижней части лица? Стоит проверить эндокринную систему (щитовидную железу, надпочечники, гипофиз, эпифиз).

Мелкая сыпь и сухость кожи, особенно на лбу, нередко говорят о сбоях в работе мочевого пузыря.

Покраснение, увеличивающиеся капиллярные звездочки, припухлость кожи кончика носа часто сигнализируют о сердечно-сосудистых заболеваниях.

Угревая сыпь вокруг губ и мелкие белые прыщики в средней части лица могут указывать на проблемы с пищеварительной системой, «зашлакованность» кишечника.

Беспокоят милиумы, болезненные прыщи около переносицы? Или на коже лба начали появляться пигментные пятна? Это может говорить о том, что печень не справляется с нагрузкой.

Глубокие болезненные подкожные прыщи на щеках и подбородке часто являются свидетельством гормональных нарушений. Если к тому же подбородок выглядит краснее остального лица, женщинам имеет смысл пройти обследование у гинеколога, чтобы исключить воспалительные процессы в органах малого таза.

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
Оренбургская Солидарность
№44 (1 270) 05.11.19

ТАТЬЯНА САРАТЦЕВА,
г. Новотроицк

«Яркая, жизнелюбивая, отрытая и удивительно добрая», - так говорят о Татьяне Саратцевой ее друзья. Она идет по жизни, счастливо улыбаясь и заряжая своим позитивом родных, знакомых и всех, кто доверился ей и решил последовать ее примеру.

Татьяна - мама в декрете. Любимая работа делопроизводителем пока ждет. Старшая дочка Татьяны Аленушка учится во втором классе, а младшему сынишке Дмитрию только год и три месяца, но уже полгода Татьяна активно работает в социальных сетях, проводя для женщин марафоны стройности.

Глядя на ладно сложенную Татьяну, и не скажешь, что ей самой не раз приходилось объявлять войну лишнему весу. Впервые девушка решила избавиться от ненужных килограммов, когда участвовала в конкурсе красоты «Стальная королева». К финалу она подошла с результатом минус 15 кг. Тогда и узнала, что ждет ребенка. И снова стрелочка весов поползла вправо… Как только перестала кормить дочку грудью, занялась своей фигурой. И вновь победила в борьбе с лишним весом. А теперь очередной успех - после рождения второго ребенка Татьяна вернула себе прежние формы.

Она перепробовала не одну методику похудения и не одну диету, прочла много книг о правильном питании, занималась разными видами фитнеса, пока не выработала свою систему снижения веса, которой охотно делится с другими. Начинала работать с друзьями и родными, а теперь в ее группе около 50 человек с разных уголков России. И вместе с каждым она вновь и вновь проходит путь к идеальному весу, поддерживая, сопереживая, мотивируя.

Саму Татьяну во всем поддерживает супруг Александр. Будучи знакомы еще со студенческой поры, они вновь встретились через несколько лет. За чашкой чая поделились своими переживаниями, мечтами и планами и поняли, что созданы друг для друга.

У них близкие увлечение и интересы: туризм, баня, создание красоты. Он занимается разведением цветов. Она - изготовлением удивительных букетов. Сначала Татьяна делала сладкие подарки из конфет, зефира, шоколада, а с переходом на правильное и полезное питание заменила сладости сухофруктами и орехами.

Татьяну и Александра трудно в выходные застать дома. (Последний год, когда родился сын, - исключение.) Походы, поездки, пешие прогулки… Супруги любят отдыхать активно, и лучше - в компании друзей.

Вместе с подругами Ириной Панкратовой и Аленой Молчановой Татьяна ежегодно устраивает костюмированные тематические вечеринки. На праздник приглашаются все друзья и близкие, пишется сценарий, и каждая из семей готовит свой концертный номер.

Еще один обязательный праздник в семье Татьяны и Александра - встреча Рождества. В этот день бабушка Люда собирает всех родных. Дети учат стихи, взрослые придумывают репризы и вместе выступают, зарабатывая освященные в церкви пятачки. Их надо хранить в кошельке целый год, а перед началом нового обязательно истратить и получить еще.

Отношение к вере у Татьяны особое. Молитвы она переняла в детстве от бабушки-соседки. Слепая женщина приходила сидеть с маленькой девочкой и учила ее безграничной любви к Богу. И сейчас у Саратцевых дома висит вышитая мамой икона святой Татьяны. Женщина каждый день обращается к ней. Не просит чего-то, говорит спасибо.

- Я счастливый человек, - признается Татьяна Саратцева. - Можно, конечно, мечтать о новой машине, коттедже, поездке на море. Но это все второстепенно. Главное, чтобы мои родные и близкие были здоровы, счастливы и тоже шли по жизни с улыбкой.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:
Детская — ДЕЛАЕМ ПАЛАТКУ
У зеркала — ДРЕСС-КОД: ИСКУССТВО БЫТЬ УМЕСТНОЙ
Урожайные сотки — КАК ОБРЕЗАТЬ МАЛИНУ?

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Татьяна Саратцева: «МЫ ЛЮБИМ БАЛКОНЫ»

- Нам с мужем почему-то очень нравятся большие балконы. Мы специально купили квартиру с огромным балконом с видом на лес и речку. Обустроили его по своему вкусу. Это настоящая зона отдыха со множеством цветов, которые разводит Александр, с огромным и уютным диваном. Мы обожаем по вечерам сидеть здесь вместе за чашкой душистого травяного чая, обсуждать события дня прошедшего, наслаждаться красотами природы и пением птиц.

НА ЗАМЕТКУ

✻ Чтобы бутылка с растительным маслом не оставляла жирные следы, оберните ее «поясом» из бумажного полотенца. Лучше всего закреплять полотенце резинкой, а полотенце менять по мере пропитывания его маслом.

✻ Чтобы вытирать пыль в два раза реже, смочите тряпку кондиционером для белья. Пыль будет садиться меньше. Приятный бонус - ароматизация помещения.

СТИРКУ
перо-пуховых подушек, одеял и покрывал производит фирма «ЗОЛУШКА».
Стирка нового пера.
Время работы:
с 10.00 до 19.00 без перерыва,
в субботу до 15.00.
Выходной - воскресенье.
Адрес: г. Оренбург, пр. Победы, 114
(гостиница «Виктория»).
Т.: 45-59-13, 59-29-11.
ВНИМАНИЕ!
Никаких филиалов «Золушка» не имеет!

ДЛЯ ЧЕГО В ИНТЕРЬЕРЕ ЗЕРКАЛА?

Помимо своего прямого назначения, зеркало, как хороший актер, может играть огромный диапазон ролей. Одна из основных - преобразовывать пространство.

1. Расширение пространства. Пожалуй, главная роль зеркала в интерьере. Узкие помещения как по волшебству увеличиваются в два раза. Для такого фокуса необходимо не стесняться в размерах - по возможности установить зеркало во всю стену, от угла до угла, от пола до потолка. Прием «зеркальной стены без шва» (правильным образом размещенной) отлично работает в помещении любого размера.

Но соблюдайте меру! С огромными зеркальными поверхностями в интерьере довольно легко уйти в крайности. Скажем, зеркальные фасады шкафов не должны попадать в поле зрения лежащего на кровати человека, иначе спросонья можно случайно испугаться собственного отражения.

2. Корректировка конструктива. Хорошо известна способность зеркала «растворять» ненужные в интерьере конструкции, выступы.

3. Добавить перспективы. Удачно расположенное зеркало может добавить еще больше перспективы и создать ощущение большего пространства.

4. Умножить свет. Когда хочется добавить в интерьер больше легкости и воздушности, имитация существующего окна, где вместо стекла используются зеркала, - удачная находка.

Однако важно учитывать и то, что расположено за окном: если пейзаж серый и скучный или, еще того хуже, за окном стройка, глухой фасад другого здания, есть ли смысл его дублировать?

Правило работает не только в случае с естественным светом - зеркало может выступать в роли «копира», то есть множить чудесную картинку несколько раз.

5. Добиться большей эффективности. Если речь идет об общественном или домашнем спортивном зале, без зеркала во всю стену не обойтись! Кто, как не оно, расскажет вам о ваших достижениях и маленьких победах над собой? Ну или пожурит за чрезмерный аппетит.

6. Украсить стены. Зеркало как самостоятельный арт-объект - очень распространенный интерьерный прием. Здесь единственный совет: позаботиться о правильных пропорциях всех составляющих композиции.

7. Маскировка реальной задачи. Зеркало в ванной можно использовать как предмет двойного назначения. Скажем, за его поверхностью разместить вместительную систему хранения для всевозможных тюбиков декоративной косметики, которые «захламляют» вид самой совершенной ванной комнаты.

БЫТОВКА

ЧЕМ УБРАТЬ ЗАПАХ ПОТА С ОДЕЖДЫ?

• **ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО.** Перед тем как отправлять одежду в стирку, намыльте подмышки и воротник рубашки обычным хозяйственным мылом. Затем пройдите по ткани щеткой и только после этого отправляйте предмет одежды в стиральную машину. Это не только избавит от лишнего запаха, но и удалит желтые следы пота на белой ткани.

• **СОЛЬ.** Разбавьте в 1 ст теплой воды 2-3 ст л соли. В определенный момент соль перестанет растворяться, такой концентрат нам и нужен. Смочите этим раствором некоторые участки одежды из деликатной ткани и оставьте на пару часов. После постирайте одежду как обычно. Тщательно выполаскивайте ткань, чтобы на ней не осталось солевых подтеков.

• **ПИЩЕВАЯ СОДА.** Растворите в 2 л воды 5 ст л пищевой соды. Замочите в этом растворе одежду и оставьте на пару часов. После вещь нужно прополоскать и повесить сушиться.

• **НАШАТЫРЬ И СОЛЬ.** Для очищения от запахов белых тканей в 1 ст соленой воды растворите 1 ст л нашатырного спирта. Обработайте этим составом зону подмышек на одежде. Оставьте на некоторое время, а потом прополощите в большом количестве проточной воды.

• **ЛИМОН.** От легкого запаха пота можно избавиться, протерев зону подмышек на одежде лимонными корками. Если запах довольно стойкий, приготовьте такой состав. Возьмите 2 ст л чистого лимонного сока и смешайте с 1 ст л столового уксуса. Смочите в приготовленном растворе ватный диск и обработайте ткань. Вместо сока лимона можно использовать лимонную кислоту.

• **УКСУС.** Обычно этот состав применяется в сложных случаях. Чтобы избавиться от запаха пота, налейте на определенные участки одежды чистую неразбавленную эссенцию (пищевую). Через 10 минут, когда ткань хорошо пропитается, налейте в тазик воды и опустите в нее предмет одежды. Оставьте вещь отмачиваться в уксусной воде еще пару часов, а потом постирайте в обычном режиме. Осторожно! Уксус нельзя использовать в борьбе с запахом на деликатных тканях.

ДРЕСС-КОД: ИСКУССТВО БЫТЬ УМЕСТНОЙ

Сегодня существуют устойчивые нормы и представления, как надо выглядеть на работе. Правил дресс-кода множество. Но есть несколько универсальных рекомендаций, подходящих практически всем.

Мужчинам в этом смысле значительно легче. Для того чтобы соответствовать стандартному деловому дресс-коду, им достаточно надеть классический костюм. Ну и, конечно, проследить, чтобы к нему случайно не повязать галстук кричащей расцветки и не обуть какие-нибудь несуразные туфли или сандалии. Впрочем, для женщины, работающей в офисе, костюм также самое простое решение. Причем годится почти любой - пиджак и юбка, пиджак и брюки, платье и жакет… Исключение - наборы из коротких брюк типа капри и пиджака, с такими сочетаниями надо быть очень осторожными. Правильно выбранный костюм позволяет построить на его основе много комплектов, каждый из которых будет соответствовать требованиям работодателя.

Для начала надо усвоить, что стандартный дресс-код предполагает несколько формальных ограничений.

Минимальная длина юбки - одна ладонь выше колена. Максимальная - одна ладонь ниже колена. Юбки до пола выглядят необоснованно, как и мини. Максимальная глубина выреза блузки или топа - 10 см вниз от яремной впадины. Под запретом топы на бретельках или с голыми плечами (если вы собираетесь носить их без жакета и пиджака). Часто бывают запрещены голые ноги, а также туфли с открытыми мысками, иногда и пятками. Исключены блестящие ткани и некоторые элементы отделки - стразы, люрекс, пайетки, а также кружева и прозрачные ткани.

Конечно, в компаниях, занимающихся творчеством, дресс-код может полностью отсутствовать, а в финансовых учреждениях быть строгим. В любом случае есть смысл иметь в шкафу несколько предметов одежды, которые сделают вас уместной, где бы то ни было.

Белая хлопковая блузка. Предельно простая, без каких бы то ни было излишеств в виде галстучков, бантов, оборок, жабо, но из ткани высокого качества. Блузка должна сочетаться и с юбкой, и с брюками и давать возможность носить аксессуары - шейные платки, бусы, броши…

Прямые брюки со стрелкой. Черные, коричневые или серые. Важно, чтобы они хорошо ложились на универсальные туфли на удобном каблуке. Выбирайте брюки без карманов, они проще в уходе.

Юбка нейтрального цвета (черная, серая, коричневая, синяя, песочная), прямая или А-силуэта, на скрытой боковой застежке-молнии. Такая застежка, в отличие, например, от фронтальной, позволяет носить юбку с абсолютно любым «верхом».

Черный однобортный пиджак, сидящий точно по фигуре. Сочетается практически со всем, включая большинство платьев, даже с джинсами.

Универсальные черные кожаные туфли на удобном каблуке.

С этим базовым гардеробом будет просто сочетать многие повседневные вещи - трикотажные пуловеры, футболки из плотного хлопка и тонкие шелковые блузки. Для того чтобы каждый комплект выглядел по-новому, достаточно просто менять аксессуары и обувь.

АКСЕССУАРЫ

КАК НОСИТЬ ЗОЛОТОЙ БРАСЛЕТ?

Чтобы данный аксессуар всегда радовал глаз, перед его приобретением полезно ознакомиться со следующими рекомендациями модных стилистов.

• Золотой браслет не носят вместе с часами.

• Идеальная длина этой вещицы превышает окружность запястья на 1-1,5 см. Такое украшение будет свободно лежать, не вызывая дискомфорта, и не слетит во время движения. При этом следует обязательно учитывать, что золотой браслет на правую руку и точно такая же модель на левую могут незначительно отличаться по длине.

• Для модниц, которые очень часто сбрасывают и набирают лишние килограммы, лучше всего подойдет золотой браслет, длина которого регулируется.

• Тонкие браслеты на руку будут хорошо смотреться только на обладательнице миниатюрного запястья. На широком и полном теле такие украшения могут потеряться.

• Инкрустация из драгоценных камней не всегда уместна. Очень хорошо, если такой же декор имеется на ожерелье или серьгах.

• Крупные браслеты на руку, которые выглядят слишком массивно, лучше всего подходят для запястий средней ширины.

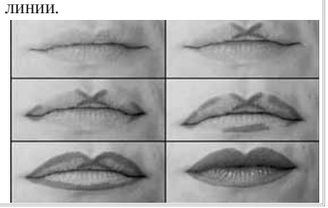
ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Татьяна Саратцева: «ЛУЧШИЙ КОМПЛИМЕНТ - СЛОВА ДОЧЕРИ»

- Следить за фигурой и заниматься собой необходимо так же, как чистить зубы. Физическая нагрузка - одна из обязательных составляющих ухода за собственным телом. Мне очень нравится дыхательная гимнастика типа оксисайза или бодифлекса. Особенно интересными и полезными для меня стали видеоуроки Марины Корпан. Упражнения на задержке дыхания подтягивают кожу и мышцы в тех местах, которые при обычной гимнастике не затрагиваются. Уменьшается объем желудка, и, соответственно, насыщение происходит быстрее. В идеале необходимо заниматься каждое утро натощак, а еще лучше - после выпитого стакана воды. 15 минут вполне достаточно. Найти комплексы подобных упражнений можно в Интернете. При помощи дыхательной гимнастики и правильного питания мне самой удалось после родов вернуть свой вес - похудела с 83 до 60 кг. Я слышала много восхищенных отзывов в свой адрес, но самым лучшим комплиментом для меня стали слова дочери. Когда я забирала ее из детского сада, она обняла меня и прошептала: «Мама, все детки говорят, что ты у меня самая красивая!»

ШПАРГАЛКА

Не умеете прорисовывать контур губ? Попробуйте начать с крестика в центре верхней губы, затем обозначьте уголки и соедините получившиеся линии.



ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 «Доброе утро».
09.00, 12.00, 03.00 Новости.
09.50 «Модный приговор». (6+)
10.50 «Жить здорово!». (16+)
12.10, 17.00, 01.00 «Время покажет». (16+)
15.00 Новости.
15.15 «Давай поженимся!». (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
18.00 Вечерние новости.
18.30 «На самом деле». (16+)
19.40 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Отчим». (16+)
23.30 «Вечерний Ургант». (16+)
00.00 «Познер». (16+)
03.05 «Время покажет». (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 «Доктор Рихтер». (16+)
23.15 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
02.00 Т/с «Личное дело». (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры.
06.35 «Пешком...».
07.05 «Передвижники. Илларион Прянишников».
07.35 Легенды мирового кино.
08.10 Красивая планета.
08.25, 22.20 Т/с «Место встречи изменить нельзя».
09.30 «Другие Романовы». «Легко ли быть великим князем?».
10.15 «Наблюдатель».
11.10 Х/ф «От и до».
12.25, 18.45, 00.30 Власть факта.
13.05 Д/с «Энциклопедия загадок».
13.30 Д/ф «Маркус Вольф. Разведка в лицах».
15.10 «Агора».
16.10 Х/ф «Морской волк».
17.45 Исторические концерты.
19.45 Главная роль.
20.05 «Правила жизни».
20.30 «Спокойной ночи, малыши!».
20.45 Д/с «Мечты о будущем».
21.40 «Сати. Нескучная классика...».
00.00 Открытая книга.
01.10 Х/ф «От и до».
02.20 Атланты. В поисках истины.
02.45 Цвет времени.

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 «Акценты». (12+)
06.40, 13.50, 15.50, 18.10, 22.50 «Видеоблокнот». (12+)
07.00 «Акценты: сердце Евразии». (12+)
07.30, 13.30, 20.10 «Жизнь здоровых людей». (16+)
08.00 «Полчаса о вере». (16+)
08.30, 15.10 «Туристический рецепт». (12+)
09.00 «Таланты и поклонники». (12+)
09.25 Х/ф «Новые приключения неуловимых». (6+)
11.00 Х/ф «Табор уходит в небо». (12+)
13.00, 18.20 «Национальный аспект». (16+)
14.00, 23.00 «Один день». (16+)
14.30, 19.35 «Летопись Оренбуржья». (12+)
15.30, 17.00, 19.00, 20.30, 23.30, 01.55 «Новости дня». (12+)
16.00, 17.20, 02.25 Х/ф «Волчье солнце». (12+)
21.05 Х/ф «Ваша честь». (12+)
00.00 Х/ф «Узник старой усадьбы». (12+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «Эхо недели». (16+)
07.27, 07.57, 08.27, 12.57, 18.27, 19.57, 23.27 «Погода в Оренбурге». (12+)
07.30, 12.30, 18.00, 19.30, 23.00 «Новости ОРЕН-ТВ». (16+)
08.00 «Круглый стол». (16+)
08.30, 16.30, 23.30 «Новости». (16+)
09.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00, 16.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Документальный спецпроект». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 Х/ф «Звездный путь». (16+)
22.20 «Водить по-русски». (16+)
00.00 «Неизвестная история». (16+)
01.00 Х/ф «Игра Эндера». (12+)
03.00 Х/ф «Цвет ночи». (16+)

НТВ

05.10 Т/с «Второй убойный». (16+)
06.00 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.05 «Мальцева». (12+)
09.00, 10.20 Т/с «Морские дьяволы». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.00 «Сегодня».
13.25 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
14.00, 00.30 «Место встречи». (16+)
16.25 «Следствие вели...». (16+)
17.15 «ДНК». (16+)
18.15, 19.40 Т/с «Пять минут тишины». (12+)
21.00 Т/с «Хорошая жена». (16+)
23.00 «Своя правда». (16+)
00.05 «Сегодня. Спорт».
00.10 «Поздняков». (16+)
02.45 Т/с «Второй убойный». (16+)

СТС

06.00 «Ералаш». (0+)
06.15 М/с «Том и Джерри». (0+)
06.40 М/с «Драконы. Гонки по краю». (6+)
07.30 «Уральские пельмени». Смехbook». (16+)
08.25 «Русские не смеются». (16+)
09.30 М/ф «Ранго». (0+)
11.40 М/ф «Моана». (6+)
13.50 Т/с «Дылды». (16+)
19.00 Т/с «Ивановы-Ивановы». (16+)
19.50 Х/ф «Планета обезьян». (12+)
22.05 Х/ф «Национальная безопасность». (12+)
23.55 «Кино в деталях». (18+)
00.55 Х/ф «Проигранное место». (18+)
02.40 «Супермамочка». (16+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Удачная покупка». (16+)
06.40 «Присяжные красоты». (16+)
07.40 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.40 «Давай разведемся!». (16+)
09.45, 05.20 «Тест на отцовство». (16+)
10.45, 03.45 «Реальная мистика». (16+)
12.40, 02.25 «Понять. Простить». (16+)
14.30, 01.55 «Порча». (16+)
15.00 Х/ф «Случайная невеста». (16+)
19.00 Т/с «Женский доктор - 4». (16+)
23.05 Т/с «Ласточкино гнездо». (16+)
05.30 Видеоблокнот. (12+)

МАТЧ

08.00 «Вся правда про...». (12+)
08.30 «Играем за вас». (12+)
09.00, 10.55, 13.00, 16.35, 20.00, 23.55 Новости.
09.05, 13.05, 16.40, 20.05, 01.20 Все на Матч!
11.00 Футбол. Чемпионат Испании. «Бетис» - «Севилья». (0+)
13.35 Футбол. Чемпионат Италии. «Парма» - «Рома». (0+)
15.35 «Инсайдеры». (12+)
16.05 «Сезон больших сомнений». (12+)
17.40, 05.00 Смешанные единоборства. (16+)
19.40 «Сборная России в лицах». (12+)
21.05 «Большой мини-футбол». (12+)
21.25 Мини-футбол. Париматч - Чемпионат России. КПРФ (Москва) - «Динамо-Самара».
23.25 «На гол старше». (12+)
00.00 Тотальный футбол.
01.00 «Локомотив» - «Краснодар». (12+)
01.50 Х/ф «Крадущийся тигр, спрятавшийся дракон». (12+)
04.00 Д/ф «Бату». (12+)
07.00 «Самые сильные». (12+)
07.30 «Жестокий спорт». (16+)

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.00 «Ералаш». (6+)
08.10 Х/ф «Внимание! Всем постам...». (0+)
09.50 Д/ф «Неизвестные Михалковы». (12+)
10.55 Городское собрание. (12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События.
11.50, 00.35 Петровка, 38. (16+)
12.00 Х/ф «Коломбо». (12+)
13.35 «Мой герой. Владимир Качан». (12+)
14.50 Город новостей.
15.05, 01.45 Т/с «Пуаро Агаты Кристи». (12+)
17.00 «Естественный отбор». (12+)
18.20 Т/с «Мастер охоты на единорога». (12+)
22.30 «Холод стены». (16+)
23.05, 03.35 «Знак качества». (16+)
00.55 Д/ф «Женщины Андрея Миронова». (16+)
04.20 Д/ф «Сталин против Ленина. Поверженный кумир». (12+)
05.10 Д/ф «Карьера охранника Демьянюка». (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 18.30, 03.10 «Известия».
05.20, 09.25, 13.25 Т/с «Шеф». (16+)
19.00 Т/с «След». (16+)
23.10 Х/ф «Условный мент». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск».
00.25 Т/с «След». (16+)
01.10, 03.50 Т/с «Детективы». (16+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold». (16+)
09.00, 12.30 «Дом-2». (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой». (16+)
13.30 «Танцы». (16+)
15.35, 16.00, 16.30 Т/с «Универ». (16+)
17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с «Интерны». (16+)
19.00, 19.30 Т/с «Жуки». (16+)
20.00, 20.30 Т/с «Полярный». (16+)
21.00 «Где логика?». (16+)
22.00 «Однажды в России». (16+)
23.00 «Дом-2». (16+)
01.05 Х/ф «Девять месяцев». (12+)
03.00 Х/ф «Луковые новости». (16+)
04.20, 05.15 «Открытый микрофон». (16+)
06.10, 06.35 «ТНТ. Best». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00, 21.15 Новости дня.
08.20, 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
08.35 «Не факт!». (6+)
09.40, 12.05 Т/с «Гончие». (16+)
12.00, 16.00 Военные новости.
14.05, 16.05 Т/с «Гончие». (16+)
16.20, 21.25 «Открытый эфир». (12+)
18.10 Д/с «Перелом. Хроника Победы». (12+)
18.50 Д/с «Оружие мира. 100 лет Михаилу Калашникову». (12+)
19.40 «Скрытые угрозы». (12+)
20.25 Д/с «Загадки века». (12+)
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 Т/с «МУР». «1941». (16+)
02.50 Х/ф «Не забудь... Станция Луговая». (0+)
04.10 Х/ф «Ссора в Лукашах». (0+)

ТВ-вторник 12 ноября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 «Доброе утро».
09.00, 12.00, 03.00 Новости.
09.50 «Модный приговор». (6+)
10.50 «Жить здорово!». (16+)
12.10, 17.00, 01.00 «Время покажет». (16+)
15.00 Новости.
15.15 «Давай поженимся!». (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
18.00 Вечерние новости.
18.30 «На самом деле». (16+)
19.40 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Отчим». (16+)
23.30 «Вечерний Ургант». (16+)
23.55 «Право на справедливость». (16+)
03.05 «Время покажет». (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 «Доктор Рихтер». (16+)
23.15 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
02.00 Т/с «Личное дело». (16+)
03.50 Т/с «Семейный детектив». (12+)

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, 14.05 Д/с «Мечты о будущем».
08.30 Красивая планета.
08.45, 22.20 Т/с «Место встречи изменить нельзя».
10.15 «Наблюдатель».
11.10, 01.25 Д/ф «Девять новелл о счастье».
12.10 Д/с «Первые в мире».
12.25, 18.40, 00.40 «Тем временем. Смыслы».
13.10 Д/ф «Мир Александры Пахмутовой».
13.55 Цвет времени.
15.10 «Эрмитаж».
15.40 «Белая студия».
16.25 Х/ф «Морской волк».
17.30 Красивая планета.
17.45 Исторические концерты.
19.45 Главная роль.
20.30 «Спокойной ночи, малыши!».
20.45 Д/с «Мечты о будущем».
21.40 Искусственный отбор.
23.30 Цвет времени.
00.00 Д/ф «Дотянуться до небес».
02.20 Атланты. В поисках истины.
02.45 Цвет времени.

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 «Правильный выбор». (12+)
06.40 «Таланты и поклонники». (12+)
07.30, 15.10 «Туристический рецепт». (12+)
07.50, 13.50, 15.50, 18.10, 22.50 «Видеоблокнот». (12+)
08.25 «Соседи». (12+)
09.25, 21.05, 04.05 Х/ф «Ваша честь». (12+)
11.05 «Дым Отечества». (12+)
13.00 «Поединок умов». (6+)
14.00, 23.00 «Один день». (16+)
14.30 «Летопись Оренбуржья». (12+)
16.00, 17.20, 02.20 Х/ф «Волчье солнце». (12+)
18.20 «Акценты: сердце Евразии». (12+)
18.50 «Тема дня». (12+)
19.25, 20.55, 23.55, 02.10 «Как быть?». (16+)
19.35 «Обратная связь». (12+)
00.05 Х/ф «Клад». (6+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00, 15.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!». (16+)
07.30, 08.00, 12.30, 18.00, 19.30, 23.00 «Новости ОРЕН-ТВ». (16+)
07.57, 08.27, 12.57, 18.27, 19.57, 23.27 «Погода в Оренбурге». (12+)
08.30, 16.30, 23.30 «Новости». (16+)
09.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00, 16.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 Х/ф «Стартрек: Возмездие». (12+)
22.30 «Водить по-русски». (16+)
00.00 «Загадки человечества». (16+)
01.00 Х/ф «Стартрек: Бесконечность». (16+)
03.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

НТВ

05.10 Т/с «Второй убойный». (16+)
06.00 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.05 «Мальцева». (12+)
09.00, 10.20 Т/с «Морские дьяволы». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.00 «Сегодня».
13.25 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
14.00, 01.20 «Место встречи». (16+)
16.25 «Следствие вели...». (16+)
17.15 «ДНК». (16+)
18.15, 19.40 Т/с «Пять минут тишины». (12+)
21.00 Т/с «Хорошая жена». (16+)
23.00 «Своя правда». (16+)
00.05 «Сегодня. Спорт».
00.10 «Крутая история». (12+)
03.35 Т/с «Второй убойный». (16+)

СТС

06.00 «Ералаш». (0+)
06.15 М/с «Том и Джерри». (0+)
06.45 М/с «Драконы. Гонки по краю». (6+)
07.05 Т/с «Сеня-Федя». (16+)
08.00 Т/с «Ивановы-Ивановы». (16+)
09.05 «Уральские пельмени». Смехbook». (16+)
09.45, 00.45 Х/ф «Охотники за привидениями». (0+)
11.55 Х/ф «Планета обезьян». (12+)
14.20 Т/с «Воронины». (16+)
17.25 Т/с «Дылды». (16+)
18.30 Т/с «Ивановы-Ивановы». (16+)
20.00 Х/ф «Планета обезьян. Революция». (16+)
22.35 Х/ф «Рэмпейдж». (16+)
02.35 «Супермамочка». (16+)
03.25 Т/с «Молодежка». (16+)
04.55 «Ералаш». (0+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Удачная покупка». (16+)
06.40 «Присяжные красоты». (16+)
07.40 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.40 «Давай разведемся!». (16+)
09.45, 05.20 «Тест на отцовство». (16+)
10.45, 03.45 «Реальная мистика». (16+)
12.40, 02.25 «Понять. Простить». (16+)
14.30, 01.55 «Порча». (16+)
15.00, 19.00 Т/с «Женский доктор - 4». (16+)
23.05 Т/с «Ласточкино гнездо». (16+)
05.30 Видеоблокнот. (12+)
05.40 «Жизнь здоровых людей». (16+)
06.10 Новости. (12+)

МАТЧ

08.00 «Вся правда про...». (12+)
08.30 «Играем за вас». (12+)
09.00, 10.55, 13.50, 16.30, 19.45, 00.15 Новости.
09.05, 13.55, 16.35, 19.50, 00.20 Все на Матч!
11.00 Футбол. Российская Премьер-лига. (0+)
12.50 Тотальный футбол. (12+)
14.30 Смешанные единоборства. (16+)
17.35 Смешанные единоборства. (16+)
19.25 Восемь лучших. (12+)
20.20 «КХЛ. Наставники». (12+)
20.50 Хоккей. КХЛ. ЦСКА - «Спартак» (Москва).
01.00 Х/ф «Гладиатор». (16+).
02.50 Гандбол. Чемпионат России. Женщины. ЦСКА - «Ростов-Дон». (0+)
04.35 Спортивные танцы. Кубок мира по латиноамериканским танцам среди профессионалов. (0+)
05.45 «Команда мечты». (12+)
06.15 Х/ф «Реальный Рокки». (16+)

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.00 «Доктор И...». (16+)
08.35 Х/ф «Женщины». (0+)
10.40 «Короли эпизода. Надежда Федосова». (12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События.
11.50, 00.35, 05.45 Петровка, 38. (16+)
12.05 Х/ф «Коломбо». (12+)
13.35 «Мой герой. Анна Котова-Дерябина». (12+)
14.50 Город новостей.
15.05, 01.45 Т/с «Пуаро Агаты Кристи». (12+)
17.00 «Естественный отбор». (12+)
18.20 Х/ф «Отель «Толедо». (12+)
22.30, 04.20 «Осторожно, мошенники! Родные паразиты». (16+)
23.05 Д/ф «Мужчины Юлии Началовой». (16+)
00.00 События. 25-й час.
00.55 «Прощание. Нонна Мордюкова». (16+)
03.35 Д/ф «Мужчины Юлии Началовой». (16+)
04.55 Д/ф «Атаман Краснов и генерал Власов». (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 18.30, 03.20 «Известия».
05.40 Д/ф «10 негритят. 5 эпох советского детектива». (12+)
06.30 Х/ф «Знахарь». (12+)
09.25 Т/с «Лучшие враги». (16+)
13.25 Т/с «Дознаватель». (16+)
16.40 Т/с «Дознаватель-2». (16+)
19.00 Т/с «След». (16+)
23.10 Т/с «Условный мент». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск».
00.25 Т/с «След». (16+)
01.10, 03.25 Т/с «Детективы». (16+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold». (16+)
09.00, 12.30 «Дом-2». (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой». (16+)
13.30 «Танцы». (16+)
15.35, 16.00, 16.30 Т/с «Универ». (16+)
17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с «Интерны». (16+)
19.00, 19.30 Т/с «Жуки». (16+)
20.00, 20.30 Т/с «Полярный». (16+)
21.00 «Импровизация». (16+)
22.00 «Шоу «Студия «Союз». (16+)
23.00 «Дом-2». (16+)
01.05 Х/ф «Идиократия». (16+)
02.40 Х/ф «Миссис Даутфайр». (12+)
04.35, 05.25 «Открытый микрофон». (16+)
06.10, 06.35 «ТНТ. Best». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00, 21.15 Новости дня.
08.20, 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
08.35 «Не факт!». (6+)
09.40 Т/с «Гончие». (16+)
12.00, 16.00 Военные новости.
12.05, 16.05 Т/с «Гончие». (16+)
16.20, 21.25 «Открытый эфир». (12+)
18.10 Д/с «Перелом. Хроника Победы». (12+)
18.50 Д/с «Оружие мира. 100 лет Михаилу Калашникову». (12+)
19.40 «Легенды армии». (12+)
20.25 «Улика из прошлого». (16+)
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 Х/ф «Чужая родня». (0+)
01.40 Х/ф «По данным уголовного розыска...». (0+)
02.50 Х/ф «Светлый путь». (0+)
04.25 Х/ф «Старик Хоттабыч». (0+)

№44 (1 270) 05.11.19 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 «Доброе утро».
09.00, 12.00, 03.00 Новости.
09.50 «Модный приговор». (6+)
10.50 «Жить здорово!». (16+)
12.10, 17.00, 00.00, 02.10 «Время покажет». (16+)
15.00 Новости.
15.15 «Давай поженимся!». (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
18.00 Вечерние новости.
18.30, 01.00 «На самом деле». (16+)
19.40 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Отчим». (16+)
23.30 «Вечерний Ургант». (16+)
03.05 «Время покажет». (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 «Доктор Рихтер». (16+)
23.15 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
02.00 Т/с «Личное дело». (16+)
03.50 Т/с «Семейный детектив». (12+)

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, 14.05 Д/с «Мечты о будущем».
08.35 Красивая планета.
08.50, 22.20 Т/с «Место встречи изменить нельзя».
10.15 «Наблюдатель».
11.10, 01.25 Д/ф «Одна осень из жизни Евгения Светланова».
12.25, 18.40, 00.40 «Что делать?».
13.10 Искусственный отбор.
13.50 Д/с «Первые в мире».
15.10 Библейский сюжет.
15.40 «Сати. Нескучная классика...»
16.25 Х/ф «Морской волк».
17.30 Цвет времени.
17.40 Исторические концерты.
19.45 Главная роль.
20.30 «Спокойной ночи, малыши!».
20.45 Д/с «Мечты о будущем».
21.40 Абсолютный слух.
00.00 Д/ф «Технологии счастья».
02.35 Красивая планета.

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 15.30, 17.00, 19.00, 20.30, 23.30, 01.30 «Новости дня». (12+)
06.25, 14.30 «Летопись Оренбуржья». (12+)
07.20, 08.20 «Как быть?». (16+)
07.30, 15.10 «Туристический рецепт». (12+)
07.50, 13.50, 15.50, 18.10, 22.50 «Видеоблокнот». (12+)
08.30 «Национальный аспект». (16+)
09.25, 21.05, 03.45 Х/ф «Ваша честь». (12+)
11.05 Х/ф «Два дня, одна ночь». (16+)
13.00, 19.35 «Обратная связь». (12+)
14.00, 23.00 «Один день». (16+)
16.00, 17.20, 02.00 Х/ф «Волчье солнце». (12+)
18.30 «Жизнь здоровых людей». (16+)
18.50 «Тема дня». (12+)
20.15 «Накануне». (12+)
00.00 Х/ф «Пусть будет Лиза». (16+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!». (16+)
07.30, 08.00, 12.30, 18.00, 19.30, 23.00 «Новости ОРЕН-ТВ». (16+)
07.57, 08.27, 12.57, 18.27, 19.57, 23.27 «Погода в Оренбурге». (12+)
08.30, 16.30, 23.30 «Новости». (16+)
09.00, 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00, 16.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00, 00.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 Х/ф «Убийца 2. Против всех». (16+)
22.20 «Смотреть всем!». (16+)
01.00 Х/ф «Пассажир 57». (16+)
02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
02.50 «Тайны Чапман». (16+)
04.30 «Военная тайна». (16+)

НТВ

05.10 Т/с «Второй убойный». (16+)
06.00 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.05 «Мальцева». (12+)
09.00, 10.20 Т/с «Морские дьяволы». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.00 «Сегодня».
13.25 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
14.00, 01.05 «Место встречи». (16+)
16.25 «Следствие вели...». (16+)
17.15 «ДНК». (16+)
18.15, 19.40 Т/с «Пять минут тишины». (12+)
21.00 Т/с «Хорошая жена». (16+)
23.00 «Своя правда». (16+)
00.05 «Сегодня. Спорт».
00.10 «Однажды...». (16+)
03.35 Т/с «Второй убойный». (16+)

СТС

06.00 «Ералаш». (0+)
06.15 М/с «Том и Джерри». (0+)
06.45 М/с «Драконы. Гонки по краю». (6+)
07.05 Т/с «Сеня-Федя». (16+)
08.00 Т/с «Ивановы-Ивановы». (16+)
09.05 «Уральские пельмени». Смехbook». (16+)
09.40, 01.05 Х/ф «Охотники за привидениями-2». (0+)
11.45 Х/ф «Планета обезьян. Революция». (16+)
14.25 Т/с «Воронины». (16+)
17.55 Т/с «Дылды». (16+)
19.00 Т/с «Ивановы-Ивановы». (16+)
20.00 Х/ф «Морской бой». (12+)
22.35 Х/ф «Пятый элемент». (12+)
02.55 Т/с «Молодежка». (16+)
04.30 Т/с «Большая игра». (16+)
04.55 «Ералаш». (0+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров». (16+)
06.35 «Присяжные красоты». (16+)
07.35 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.35 «Давай разведемся!». (16+)
09.40, 05.25 «Тест на отцовство». (16+)
10.40 «Реальная мистика». (16+)
12.40, 02.25, 02.50 «Понять. Простить». (16+)
14.30, 01.55 «Порча». (16+)
15.00, 19.00 Т/с «Женский доктор - 4». (16+)
23.05 Т/с «Ласточкино гнездо». (16+)
05.30 Видеоблокнот. (12+)
05.40 «Национальный аспект». (16+)
06.10 Новости. (12+)

МАТЧ

08.00 «Вся правда про...». (12+)
08.30 «Играем за вас». (12+)
09.00, 10.55, 13.55, 16.25, 19.10, 22.20 Новости.
09.05, 14.00, 16.30, 19.15, 01.40 Все на Матч!
11.00 «Сезон наших побед». (12+)
14.45 «На гол старше». (12+)
15.15 Смешанные единоборства. (16+)
17.10, 05.00 Профессиональный бокс. Всемирная Суперсерия. Финал. Нонито Донэйр против Наоя Иноуэ. (16+)
20.10 «На пути к Евро 2020». (12+)
20.40 Д/ф «С мячом в Британию». (12+)
22.25 Баскетбол. Кубок Европы. «Цедевита-Олимпия» (Словения) - Уникс (Россия).
00.25 Баскетбол. Кубок Европы. «Умана Рейер» (Италия) - «Локомотив-Кубань» (Россия).
02.30 «Боевая профессия». (12+)
03.00 Х/ф «Ночь в большом городе». (16+)
07.00 «Самые сильные». (12+)
07.30 «Команда мечты». (12+)

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.00 «Ералаш». (6+)
08.10 «Доктор И...». (16+)
08.45 Х/ф «Семейные радости Анны». (12+)
10.35 Д/ф «Михаил Кокшенов. Простота обманчива». (12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События.
11.50, 00.35, 05.45 Петровка, 38. (16+)
12.05 Х/ф «Коломбо». (12+)
13.35 «Мой герой. Игорь Матвиенко». (12+)
14.50 Город новостей.
15.05, 01.45 Т/с «Пуаро Агаты Кристи». (12+)
17.00 «Естественный отбор». (12+)
18.10 Детективы Анны Малышевой. «Озноб». (12+)
22.30, 04.20 Линия защиты. (16+)
23.05 «Прощание. Георгий Вицин». (16+)
00.00 События. 25-й час.
00.55 «Хроники московского быта. Нервная слава». (12+)
03.35 «Прощание. Георгий Вицин». (16+)
04.55 Д/ф «Нобелевская медаль для министра Геббельса». (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 18.30, 03.20 «Известия».
05.35 Т/с «Дознаватель». (16+)
07.00 Т/с «Дознаватель-2». (16+)
09.25 Т/с «Лучшие враги». (16+)
13.25 Т/с «Дознаватель-2». (16+)
19.00 Т/с «След». (16+)
23.10 Т/с «Условный мент». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск».
00.25 Т/с «След». (16+)
01.10, 03.25 Т/с «Детективы». (16+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold». (16+)
09.00, 12.30 «Дом-2». (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой». (16+)
13.30 «План б». (16+)
15.05, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Универ». (16+)
17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с «Интерны». (16+)
19.00, 19.30 Т/с «Жуки». (16+)
20.00, 20.30 Т/с «Полярный». (16+)
21.00 «Однажды в России». (16+)
22.00 «Где логика?». (16+)
23.00 «Дом-2». (16+)
01.05 Х/ф «Мужской стриптиз». (16+)
02.50 Х/ф «Доктор Дулиттл». (12+)
04.05, 04.55 «Открытый микрофон». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00, 21.15 Новости дня.
08.20, 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
08.35 Д/ф «Боевые награды Советского Союза. 1917-1941». (12+)
09.55, 12.05 Т/с «Гончие-2». (16+)
12.00, 16.00 Военные новости.
14.10, 16.05 Т/с «Гончие-2». (16+)
16.20, 21.25 «Открытый эфир». (12+)
18.10 Д/с «Перелом. Хроника Победы». (12+)
18.50 Д/ф «История морской пехоты России». «Где мы - там победа!». (12+)
19.40 «Последний день». (12+)
20.25 Д/с «Секретные материалы». (12+)
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 Х/ф «Город принял». (12+)
01.15 Х/ф «Шел четвертый год войны...» (12+)
02.45 Х/ф «Инспектор уголовного розыска». (0+)

ТВ-четверг 14 ноября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 «Доброе утро».
09.00, 12.00, 03.00 Новости.
09.50 «Модный приговор». (6+)
10.50 «Жить здорово!». (16+)
12.10, 17.00, 00.00, 02.10 «Время покажет». (16+)
15.00 Новости.
15.15 «Давай поженимся!». (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
18.00 Вечерние новости.
18.30, 01.00 «На самом деле». (16+)
19.40 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Отчим». (16+)
23.30 «Вечерний Ургант». (16+)
03.05 «Время покажет». (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 «Доктор Рихтер». (16+)
23.15 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
02.00 Т/с «Личное дело». (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, 14.10 Д/с «Мечты о будущем».
08.25 Красивая планета.
08.40 Т/с «Место встречи изменить нельзя».
10.15 «Наблюдатель».
11.10, 01.20 «Мастера экрана. Ростислав Плятт».
12.05 Мировые сокровища.
12.25, 18.45, 00.40 «Игра в бисер».
13.10 Абсолютный слух.
13.55 Д/с «Первые в мире».
15.10 Моя любовь - Россия!
15.35 «2 Верник 2».
16.25 Х/ф «Морской волк».
17.35 Цвет времени.
17.45 Исторические концерты.
19.45 Главная роль.
20.30 «Спокойной ночи, малыши!».
20.45 Д/с «Мечты о будущем».
21.30 «Энигма. Эрих Зингер. История Люцернского фестиваля».
22.10 Т/с «Место встречи изменить нельзя».
00.00 Черные дыры. Белые пятна.
02.15 Атланты. В поисках истины.

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+)
06.25, 14.30, 18.20 «Летопись Оренбуржья». (12+)
07.30 «Накануне». (12+)
07.50, 13.50, 15.50, 18.10, 22.50 «Видеоблокнот». (12+)
08.25 «Акценты: сердце Евразии». (12+)
09.25, 21.05, 04.30 Х/ф «Ваша честь». (12+)
11.05 Х/ф «Узник старой усадьбы». (12+)
13.00 «Обратная связь». (12+)
14.00, 23.00 «Один день». (16+)
15.10 «Туристический рецепт». (12+)
16.00, 17.20, 02.40 Х/ф «Волчье солнце». (12+)
18.50 «Тема дня». (12+)
19.25, 20.55, 23.55, 02.30 «Акценты дня». (12+)
19.35 «Национальный аспект». (16+)
20.10 «Жизнь здоровых людей». (16+)
00.05 Х/ф «Джо». (18+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Военная тайна с Игорем Прокопенко». (16+)
06.00, 09.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!». (16+)
07.30, 08.00, 12.30, 19.30, 23.00 «Новости ОРЕН-ТВ». (16+)
07.57, 08.27, 12.27, 12.57, 18.27, 19.57, 23.27 «Погода в Оренбурге». (12+)
08.30, 16.30, 23.30 «Новости». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00, 18.00 «Круглый стол». (16+)
13.00, 00.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Неизвестная история». (16+)
16.00 «Информационная программа 112». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 Х/ф «24 часа на жизнь». (16+)
21.50 «Смотреть всем!». (16+)
01.00 Х/ф «Ниндзя 2». (18+)
02.45 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
03.30 «Тайны Чапман». (16+)

НТВ

05.10 Т/с «Второй убойный». (16+)
06.00 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.05 «Мальцева». (12+)
09.00, 10.20 Т/с «Морские дьяволы». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.00 «Сегодня».
13.25 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
14.00, 00.55 «Место встречи». (16+)
16.25 «Следствие вели...». (16+)
17.15 «ДНК». (16+)
18.15, 19.40 Т/с «Пять минут тишины». (12+)
21.00 Т/с «Хорошая жена». (16+)
23.00 «Своя правда». (16+)
00.05 «Сегодня. Спорт».
00.10 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
02.50 Т/с «Второй убойный». (16+)

СТС

06.00 «Ералаш». (0+)
06.15 М/с «Том и Джерри». (0+)
06.45 М/с «Драконы. Гонки по краю». (6+)
07.05 Т/с «Сеня-Федя». (16+)
08.00 Т/с «Ивановы-Ивановы». (16+)
09.05 «Уральские пельмени». Смехbook». (16+)
09.45, 01.00 Х/ф «Области тьмы». (16+)
11.45 Х/ф «Пятый элемент». (12+)
14.25 Т/с «Воронины». (16+)
17.55 Т/с «Дылды». (16+)
19.00 Т/с «Ивановы-Ивановы». (16+)
20.00 Х/ф «Голодные игры. Сойка-пересмешница. Часть I». (16+)
22.20 Х/ф «Голодные игры. Сойка-пересмешница. Часть II». (16+)
02.45 Т/с «Молодежка». (16+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Удачная покупка». (16+)
06.40 «6 кадров». (16+)
07.20 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.20 «Давай разведемся!». (16+)
09.25, 05.20 «Тест на отцовство». (16+)
10.25, 03.45 «Реальная мистика». (16+)
12.20, 02.25 «Понять. Простить». (16+)
14.10, 01.55 «Порча». (16+)
14.45 «Детский доктор». (16+)
15.00, 19.00 Т/с «Женский доктор - 4». (16+)
23.05 Т/с «Ласточкино гнездо». (16+)
05.30 Видеоблокнот. (12+)

МАТЧ

08.00 «Вся правда про...». (12+)
08.30 «Второе дыхание». (12+)
09.00, 10.55, 13.00, 16.10, 19.20, 23.55 Новости.
09.05, 13.05, 16.15, 19.25, 00.00, 02.30 Все на Матч!
11.00 Баскетбол. Кубок Европы. «Умана Рейер» (Италия) - «Локомотив-Кубань» (Россия) (0+)
13.50 Профессиональный бокс. Заур Абдуллаев против Девина Хейни. Сергей Кузьмин против Майкла Хантера. Бой за титул WBA Inter-Continental в супертяжелом весе. (16+)
15.20 Восемь лучших. Специальный обзор. (12+)
15.40 «На пути к Евро 2020». (12+)
17.15 Профессиональный бокс. Эдуард Трояновский. (16+)
19.55 Баскетбол. Чемпионат Европы-2021. Женщины. Отборочный турнир. Россия - Босния и Герцеговина.
21.55 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Турция - Исландия.
00.30 Профессиональный бокс.
03.00 Д/ф «Мо Салах. Фараон». (12+)
03.55 Футбол. Чемпионат мира среди юношей. 1/2 финала.

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.05 «Доктор И...». (16+)
08.35 Х/ф «Застава в горах». (12+)
10.35 Д/ф «Сергей Никоненко. О, счастливчик!». (12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События.
11.50, 00.35 Петровка, 38. (16+)
12.05 Х/ф «Коломбо». (12+)
13.35 «Мой герой. Ирина Савина». (12+)
14.50 Город новостей.
15.05, 01.45 Т/с «Пуаро Агаты Кристи». (12+)
17.00 «Естественный отбор». (12+)
18.20 Т/с «Прошлое умеет ждать». (12+)
22.30 «Вся правда». (16+)
23.05 Д/ф «Битва за наследство». (12+)
00.00 События. 25-й час.
00.55 Д/ф «Технология секс-скандала». (16+)
03.35 Д/ф «Битва за наследство». (12+)
04.20 Д/ф «Смерть на съемочной площадке». (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 18.30, 03.10 «Известия».
05.20 Т/с «Дознаватель-2». (16+)
08.35 «День ангела». (0+)
09.25 Т/с «Лучшие враги». (16+)
13.25 Т/с «Дознаватель-2». (16+)
19.00 Т/с «След». (16+)
23.10 Т/с «Условный мент». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск».
00.25 Т/с «След». (16+)
01.10, 03.20 Т/с «Детективы». (16+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold». (16+)
09.00, 12.30 «Дом-2». (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой». (16+)
13.25 «Большой завтрак». (16+)
14.00, 14.30 Т/с «Сашатаня». (16+)
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Универ». (16+)
17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/с «Интерны». (16+)
19.00, 19.30 Т/с «Жуки». (16+)
20.00, 20.30 Т/с «Полярный». (16+)
21.00 «Шоу «Студия «Союз». (16+)
22.00 «Импровизация». (16+)
23.00 «Дом-2». (16+)
01.05 Х/ф «Фото за час». (16+)
02.50 «ТНТ-Club». (16+)
02.55 Х/ф «Маленькая мисс счастье». (16+)
04.30, 05.20 «Открытый микрофон». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00, 21.15 Новости дня.
08.20, 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
08.35 Д/ф «Боевые награды Советского Союза. 1941-1991». (12+)
09.55 Т/с «Гончие-2». (16+)
12.00, 16.00 Военные новости.
12.05, 16.05 Т/с «Гончие-2». (16+)
16.20, 21.25 «Открытый эфир». (12+)
18.10 Д/с «Хроника Победы». (12+)
18.50 Д/ф «История морской пехоты России». «Черные береты». (12+)
19.40 «Легенды космоса». «Стратонавты». (6+)
20.25 «Код доступа». (12+)
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 Х/ф «Два года над пропастью». (6+)
01.35 Х/ф «Ночной патруль». (12+)

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.15 «Доброе утро».
09.00, 12.00 Новости.
09.50 «Модный приговор». (6+)
10.50 «Жить здорово!». (16+)
12.10, 17.45, 18.30 «Время покажет». (16+)
15.00 Новости.
15.15 «Давай поженимся!». (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
18.00 Вечерние новости.
19.10 «На самом деле». (16+)
20.00 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время».
21.30 «Голос». Новый сезон (12+).
23.30 «Вечерний Ургант». (16+)
00.25 «Горячий лед». Фигурное катание. Гран-при 2019. Женщины. Короткая программа.
02.00 Х/ф «Нет такого бизнеса, как шоу-бизнес». (12+)

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 «Юморина». (16+)
23.45 «Сто причин для смеха». Семен Альтов.
00.15 Х/ф «Незабудки». (12+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры.
06.35 «Пешком...».
07.05 «Правила жизни».
07.35, 14.10 Д/с «Мечты о будущем».
08.20 Цвет времени.
08.30 Т/с «Место встречи изменить нельзя».
10.20 Х/ф «Сельская учительница».
12.00 Острова.
12.55 Открытая книга.
13.25 Черные дыры. Белые пятна.
15.10 Письма из провинции.
15.40 «Энигма. Эрих Зингер. История Люцернского фестиваля».
16.25 Х/ф «Дом на дюнах».
17.30 Красивая планета.
17.45 Исторические концерты.
18.45 «Царская ложа».
19.45 «Смехоностальгия».
20.15 Линия жизни.
21.10 Х/ф «39 ступеней».
22.50 «2 Верник 2».
00.00 Гала-открытие VIII Санкт-Петербургского международного культурного форума. Трансляция.
01.10 Х/ф «Ждите писем».

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+)
06.25, 14.30 «Летопись Оренбуржья». (12+)
07.20, 08.20 «Акценты дня». (12+)
07.30, 15.10, 18.20 «Туристический рецепт». (12+)
07.50, 13.50, 15.50, 18.10, 22.45 «Видеоблокнот». (12+)
08.40, 13.30, 19.35 «Жизнь здоровых людей». (16+)
09.25, 03.55 Х/ф «Ваша честь». (12+)
11.05 Х/ф «Клад». (6+)
13.00 «Национальный аспект». (16+)
14.00, 23.00 «Один день». (16+)
16.00, 17.20, 02.10 Х/ф «Волчье солнце». (12+)
18.40 «Правильный выбор». (12+)
19.25 «Как быть?». (16+)
20.00, 22.55 «Погода на неделю». (0+)
21.00 Х/ф «Смайлик». (16+)
00.00 Х/ф «Не свадебное путешествие». (12+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Военная тайна». (16+)
06.00, 09.00, 15.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!». (16+)
07.30, 08.00, 12.30, 19.30, 23.00 «Новости ОРЕН-ТВ». (16+)
07.57, 08.27, 12.27, 12.57, 18.27, 19.57, 23.27 «Погода в Оренбурге». (12+)
08.30, 16.30 «Новости». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00 «Круглый стол». (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (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 «Тебе повезло - ты не такой как все!». (16+)
21.00 «Мой дом - моя крепость». (16+)
23.30 Х/ф «Погребенный заживо». (16+)
01.30 Х/ф «Мотель». (18+)
03.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

НТВ

05.10 Т/с «Второй убойный». (16+)
06.00 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.05 «Доктор свет» (16+).
09.00, 10.20 Т/с «Морские дьяволы». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня».
13.25 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
14.00 «Место встречи». (16+)
16.25 «Следствие вели...». (16+)
17.15 «Жди меня» (12+).
18.15, 19.40 Т/с «Пять минут тишины». (12+)
21.00 Т/с «Хорошая жена». (16+)
23.00 «ЧП. Расследование» (16+).
23.40 Х/ф «Побег из Москвабада». (16+)
01.35 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
02.25 «Квартирный вопрос». (0+)

СТС

06.00 «Ералаш». (0+)
06.15 М/с «Том и Джерри». (0+)
06.45 М/с «Драконы. Гонки по краю». (6+)
07.05 Т/с «Сеня-Федя». (16+)
08.00 Т/с «Ивановы-Ивановы». (16+)
09.05 «Уральские пельмени». Смехbook». (16+)
09.35 Х/ф «Сонная лощина». (12+)
11.45 Х/ф «Голодные игры. Сойка-пересмешница. Часть I». (16
14.05 Х/ф «Голодные игры. Сойка-пересмешница. Часть II». (16
16.55 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
20.00 «Русские не смеются». (16+)
21.00 Х/ф «Предложение». (16+)
23.05 Х/ф «Чумовая пятница». (12+)
01.00 Х/ф «Необычайные приключения Адель». (12+)
02.50 Т/с «Молодежка». (16+)
04.25 Т/с «Большая игра». (16+)
04.50 «Ералаш». (0+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30, 06.25 «6 кадров». (16+)
06.40 «Удачная покупка». (16+)
06.50, 02.25 «Присяжные красоты». (16+)
07.50 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.50 «Давай разведемся!». (16+)
09.55, 06.00 «Тест на отцовство». (16+)
10.55 Х/ф «Если у вас нету тети…». (16+)
19.00 Х/ф «Прошу поверить мне на слово». (16+)
23.35 «Про здоровье». (16+)
23.50 Х/ф «Любовный недуг». (16+)
05.30 Видеоблокнот. (12+)
05.40 «Жизнь здоровых людей». (16+)

МАТЧ

08.00 «Вся правда про...». (12+)
08.30 «Второе дыхание». (12+)
09.00, 10.55, 13.00, 15.10, 17.15, 19.45, 23.55 Новости.
09.05, 17.20, 00.00 Все на Матч!
11.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Анадолу Эфес» (Турция) - «Зенит» (Россия). (0+)
13.10 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Франция – Молдавия. (0+)
15.15 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Англия - Черногория. (0+)
17.55 «Тает лёд». (12+)
18.15 Все на футбол! Афиша. (12+)
19.15 «Гран-при с Алексеем Поповым». (12+)
19.55 Футбол. Чемпионат Европы-2021. Молодёжные сборные. Отборочный турнир. Россия - Латвия.
21.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. ЦСКА (Россия) - «Фенербахче» (Турция).
00.40 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Румыния - Швеция.
02.40 «Дерби мозгов». (16+)
03.20 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Испания – Мальта. (0+)
05.20 Конькобежный спорт. Кубок мира. (0+)
06.00 «Самые сильные». (12+)

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.00 Д/ф «Александра Завьялова. Затворница». (12+)
08.55 Х/ф «Убийства по пятницам-2». (12+)
11.30, 14.30, 17.50 События.
11.50 Х/ф «Убийства по пятницам-2». (12+)
13.00 «Он и Она». (16+)
14.50 Город новостей.
15.05 «Вся правда». (16+)
15.40, 18.10 Х/ф «Женская версия. Тайна партийной дачи». (12+)
20.05 Х/ф «Три в одном-6». (12+)
22.00, 02.50 «В центре событий». (16+)
23.10 Х/ф «Последний довод». (12+)
01.00 Д/ф «Рудольф Нуреев. Неукротимый гений». (12+)
02.00 Д/ф «Закулисные войны в балете». (12+)
04.00 Петровка, 38. (16+)
04.15 Х/ф «Загнанный». (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00 «Известия».
05.20 Т/с «Дознаватель-2». (16+)
07.40, 09.45, 13.45 Т/с «Застава». (16+)
18.55 Т/с «След». (16+)
23.45 «Светская хроника». (16+)
00.45 Т/с «След». (16+)
01.30 Т/с «Детективы». (16+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold». (16+)
09.00, 12.30 «Дом-2». (16+)
11.30 «Бородина против Бузовой». (16+)
13.25 «Большой завтрак». (16+)
14.00, 14.30 Т/с «Сашатаня». (16+)
15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Универ». (16+)
17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «Интерны». (16+)
20.00 «Comedy Woman». (16+)
21.00 «Комеди Клаб». (16+)
22.00 «Открытый микрофон». (16+)
23.05 «Дом-2». (16+)
01.10 «Такое кино!». (16+)
01.40 Х/ф «Проклятый путь». (16+)
03.35 Х/ф «Я - начало». (16+)
05.20 «Открытый микрофон» (16+)
06.00, 06.30 «ТНТ. Best». (16+)

ЗВЕЗДА

06.05 «Не факт!». (6+)
06.50, 08.20 Х/ф «Вторжение». (6+)
08.00, 21.15 Новости дня.
09.40, 12.05 Т/с «Гончие-3». (16+)
12.00, 16.00 Военные новости.
13.55, 16.05 Т/с «Гончие-3». (16+)
18.05, 21.25 Т/с «Гончие-3». (16+)
22.20 Д/ф «Легенды госбезопасности. Сергей Федосеев. Судьба контрразведчика». (16+)
23.10 «Десять фотографий». (6+)
00.00 Т/с «Ангелы войны». (16+)
03.45 Х/ф «Шел четвертый год войны...». (12+)

ТВ-суббота 16 ноября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 «Доброе утро. Суббота».
09.00 «Умницы и умники». (12+)
09.45 «Слово пастыря». (0+)
10.00 Новости.
10.05 «Открытие Китая». (12+)
11.15 «Теория заговора». (16+)
12.00 Новости.
12.15 «Идеальный ремонт». (6+)
13.15 «Эльдар Рязанов. «Весь юмор я потратил на кино». (12+)
14.10 Х/ф «Дайте жалобную книгу». (0+)
15.55 «Дмитрий Дибров. Мужчина в полном расцвете сил». (12+)
17.00 «Кто хочет стать миллионером?». (12+)
18.00 «Горячий лед». Москва. Фигурное катание. Гран-при 2019.
19.05 «День рождения КВН». (16+)
21.25 «Время».
21.45 Футбол. Отборочный матч чемпионата Европы-2020. Прямой эфир.
23.55 «Горячий лед». Москва. Фигурное катание. Гран-при 2019. Женщины.
01.40 Х/ф «Бывшие». (16+)

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 «Утро России. Суббота».
08.15 «По секрету всему свету».
08.40 Вести Оренбуржья. Суббота. (12+)
09.20 «Пятеро на одного».
10.10 «Сто к одному».
11.00 Вести.
11.20 Вести Оренбуржья.
11.40 «Юмор! Юмор! Юмор!!!». (16+)
13.50 Х/ф «Теща-командир». (12+)
18.00 «Привет, Андрей!». (12+)
20.00 Вести в субботу.
21.00 Х/ф «Волшебное слово». (12+)
01.00 Х/ф «Шанс». (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 Библейский сюжет.
07.05, 02.20 М/ф.
07.55 Х/ф «Дом на дюнах».
09.00, 15.40 Телескоп.
09.25 «Передвижники. Константин Савицкий».
09.55 Х/ф «Дети Дон Кихота».
11.10 «Эрмитаж».
11.40 Земля людей.
12.10, 00.40 Д/с «Голубая планета». «Глубины океана».
13.05 Д/с «Эффект бабочки». «Фронда. Гражданская война во Франции».
13.35 Х/ф «39 ступеней».
15.00 Д/ф «Дотянуться до небес».
16.10 Д/с «Энциклопедия загадок».
16.40 Линия жизни.
17.35 Х/ф «Парижская любовь Кости Гуманкова».
19.05 Большая опера - 2019.
21.00 «Агора».
22.00 Клуб 37.
23.00 Спектакль «Враг народа».
01.35 Искатели.

ОРТ ПЛАНЕТА

05.45 Х/ф «Смайлик». (16+)
07.25 Х/ф «Пусть будет Лиза». (16+)
09.00 «Обратная связь». (12+)
09.50, 11.45, 16.10, 18.50 «Видеоблокнот». (12+)
10.00, 19.00, 00.00 «Национальный аспект». (16+)
10.30, 11.40, 13.55, 16.20, 18.45, 21.15 «Погода на неделю». (0+)
10.35 «Правильный выбор». (12+)
10.45 «Один день». (16+)
11.15 «Жизнь здоровых людей». (16+)
12.00 «Летопись Оренбуржья». (12+)
12.30, 19.35 «Туристический рецепт». (12+)
12.55 «Как быть?». (16+)
13.00, 14.00 «Сделано в СССР». (12+)
15.00 «Александр Розенбаум: мне тесно в строю». (12+)
16.25 «Включайся». (6+)
16.40 М/ф «За тридевять земель». (6+)
18.00 «Поединок умов». (6+)
20.00 Х/ф «Корона Российской Империи, или Снова неуловимые». (6+)
21.20 Х/ф «Корона Российской Империи, или Снова неуловимые». (6+)
22.35 д/ф «1918». (12+)
00.30 Х/ф «Раскаявшийся». (16+)
04.00 «Жара в Вегасе 68». (12+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
07.20 Х/ф «К-9: Собачья работа». (12+)
09.15 «Минтранс». (16+)
10.15 «Самая полезная программа». (16+)
11.15 «Военная тайна». (16+)
15.20 «Территория заблуждений». (16+)
17.20 «Засекреченные списки». (16+)
19.30 Х/ф «Джуманджи: Зов джунглей». (16+)
21.40 Х/ф «Крокодил Данди». (16+)
23.40 Х/ф «Крокодил Данди 2». (16+)
01.40 Х/ф «К-9: Собачья работа». (12+)

НТВ

05.15 «ЧП. Расследование». (16+)
05.45 Х/ф «Премия». (12+)
07.20 «Смотр». (0+)
08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня».
08.20 «Готовим с Алексеем Зиминым». (0+)
08.45 «Кто в доме хозяин?». (12+)
09.25 «Едим дома». (0+)
10.20 «Главная дорога». (16+)
11.00 «Еда живая и мертвая». (12+)
12.00 «Квартирный вопрос». (0+)
13.00 «Поедем, поедим!». (0+)
14.00 «Своя игра». (0+)
16.20 «Следствие вели...». (16+)
19.00 «Центральное телевидение».
21.00 «Секрет на миллион». (16+)
23.00 «Ты не поверишь!». (16+)
23.40 «Международная пилорама». (18+)
00.35 «Квартирник НТВ у Маргулиса». (16+)
02.00 «Фоменко фейк». (16+)
02.20 «Дачный ответ». (0+)

СТС

06.00 «Ералаш». (0+)
06.50 М/с «Приключения Кота в сапогах». (6+)
07.15 М/с «Спирит. Дух свободы». (6+)
07.40 М/с «Три кота». (0+)
08.05 М/с «Том и Джерри». (0+)
08.30 «Уральские пельмени». Смехbook». (16+)
09.25 «Просто кухня». (12+)
10.30 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
12.05 «Русские не смеются». (16+)
13.05 Х/ф «Дюплекс». (12+)
14.55 Х/ф «Предложение». (16+)
17.00 «Форт Боярд. Возвращение». (16+)
18.55 Х/ф «Маска». (12+)
20.55 Х/ф «8 подруг Оушена». (16+)
23.05 Х/ф «Морской бой». (12+)
01.35 Х/ф «Сонная лощина». (12+)
03.20 Т/с «Молодежка». (16+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Удачная покупка». (16+)
06.40 «6 кадров». (16+)
07.10, 05.00 Х/ф «Коснуться неба». (16+)
09.00 Х/ф «Только ты». (16+)
10.55 Х/ф «Мама люба». (16+)
15.20 Х/ф «Белые розы надежды». (16+)
19.00 Х/ф «Вторая жизнь». (16+)
22.50 Х/ф «Красивый и упрямый». (16+)
01.55 Х/ф «Если у вас нету тети...». (16+)

МАТЧ

08.00 Смешанные единоборства. (16+)
09.00 Реальный спорт. Единоборства.
09.45 «На пути к Евро 2020». (12+)
10.15 Все на футбол! Афиша. (12+)
11.15, 13.25, 15.30, 19.05, 21.00, 00.00 Новости.
11.25 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Швейцария - Грузия. (0+)
13.30 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Босния и Герцеговина - Италия. (0+)
15.35 «Тает лед». (12+)
15.55, 19.10, 22.15, 02.40 Все на Матч!
16.55 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. «Ростов-Дон» (Россия) - «Бухарест» (Румыния).
19.55 Формула-1. Гран-при Бразилии. Свободная практика.
21.05, 00.05 Все на футбол!
21.55 «Формула-1. Сезон 2019». (12+)
22.55 Формула-1. Гран-при Бразилии. Квалификация.
00.40 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Северная Ирландия - Нидерланды.
03.15 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Германия - Белоруссия. (0+)

ТВЦ

06.05 Марш-бросок. (12+)
06.45 АБВГДейка. (0+)
07.10 Д/ф «Мы просто звери, господа!». (12+)
08.05 Православная энциклопедия. (6+)
08.35 Х/ф «Свадебное платье». (12+)
10.35 Д/ф Премьера. «Алексей Баталов. Ради нее я все отдам...». (12+)
11.30, 14.30, 23.45 События.
11.45 Праздничный концерт к Дню сотрудника органов внутренних дел. (6+)
13.15, 14.45 Х/ф «Шрам». (12+)
17.20 Х/ф «Клетка для сверчка». (12+)
21.00 «Постскриптум».
22.15, 04.20 «Право знать!». (16+)
00.00 «Приговор. Валентин Ковалев». (16+)
00.50 «Удар властью. Убить депутата». (16+)
01.35 «Советские мафии. Продать звезду». (16+)
02.25 «Холод стены». (16+)
03.00 «Постскриптум». (16+)
05.50 Петровка, 38. (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 Т/с «Детективы». (16+)
10.10 Т/с «След». (16+)
00.00 «Известия. Главное».
00.55 Т/с «Лучшие враги». (16+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.30 «ТНТ. Gold». (16+)
08.00, 01.10 «ТНТ Music». (16+)
09.00 «Дом-2». (16+)
11.00, 12.00, 13.00 «Где логика?». (16+)
14.00, 15.00, 16.00, 17.00 «Комеди Клаб. Дайджест». (16+)
17.25, 17.55, 18.30, 19.00 Т/с «Полярный». (16+)
19.30 «Битва экстрасенсов». (16+)
21.00 «Танцы». (16+)
23.05 «Дом-2». (16+)
01.40 Х/ф «Омен». (18+)
03.35 Х/ф «Короли улиц 2». (16+)
05.00 «Открытый микрофон». (16+)
06.00, 06.30 «ТНТ. Best». (16+)

ЗВЕЗДА

05.45 Х/ф «Когда я стану великаном». (0+)
07.25 «Рыбий жЫр». (6+)
08.00 «Морской бой». (6+)
09.00, 13.00, 18.00 Новости дня.
09.15 «Легенды цирка». (6+)
09.45 «Последний день». (12+)
10.30 «Не факт!». (6+)
11.00 «Улика из прошлого». (16+)
11.55 Д/с «Загадки века». (12+)
12.45 «Специальный репортаж». (12+)
13.15 «СССР. Знак качества». (12+)
14.05, 18.25 Т/с «Когда растаял снег». (16+)
18.10 «Задело!».
22.25 Х/ф «Цену смерти спроси у мертвых». (12+)
00.00 Х/ф «Часовщик». (16+)
01.55 Х/ф «Правда лейтенанта Климова». (12+)
03.25 Х/ф «Я служу на границе». (6+)
04.45 Х/ф «Подкидыш». (0+)

За возможные изменения в программе редакция ответственности не несет.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.10, 06.10, 15.20 Х/ф «Сумка инкассатора». (0+)
06.00, 10.00 Новости.
06.55 «Играй, гармонь любимая!». (12+)
07.40 «Часовой». (12+)
08.10 «Здоровье». (16+)
09.20 «Непутевые заметки». (12+)
10.10 «Жизнь других». (12+)
11.15, 12.15 «Видели видео?». (6+)
12.00 Новости.
13.55 Концерт Александра Серова. (12+)
16.45 «Горячий лед». Москва. Фигурное катание. Гран-при 2019.
17.30 Большая «Рюриковичи». (16+)
19.25 «Лучше всех!». (0+)
21.00 «Время».
22.00 «Большая игра». (16+)
23.45 «Самый главный посол». (12+)
00.50 «Горячий лед». Москва. Фигурное катание. Гран-при 2019. Показательные выступления.
02.55 Х/ф «Скандальный дневник». (16+)

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

04.40 «Сам себе режиссер».
05.20, 02.10 Х/ф «Поздняя любовь». (12+)
07.20 «Семейные каникулы».
07.30 «Смехопанорама Евгения Петросяна».
08.00 «Утренняя почта».
08.40 Вести Оренбуржья. Воскресенье.
09.20 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым».
10.10 «Сто к одному».
11.00 Вести.
11.20 Х/ф «Лидия». (12+)
13.40 Х/ф «На качелях судьбы». (12+)
18.20 «Синяя Птица».
20.00 Вести недели.
22.00 Москва. Кремль. Путин.
22.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
01.00 «Новый элемент русской таблицы». (12+)
04.00 «Смехопанорама Евгения Петросяна».

КУЛЬТУРА

06.30 Д/с «Эффект бабочки». «Фронда. Гражданская война во Франции».
07.05, 02.25 М/ф.
07.35 Х/ф «Парижская любовь Кости Гуманкова».
09.10 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
09.35 «Мы - грамотеи!».
10.15 Х/ф «Ждите писем».
11.50 Письма из провинции.
12.15 Диалоги о животных.
13.00 «Другие Романовы». «Августейшая нищая».
13.30 «Нестоличные театры». «Урал Опера Балет».
14.10 Х/ф «Веселая жизнь».
15.50 Больше, чем любовь. Николай и Елена Рерих.
16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком».
17.10 «Пешком...».
17.35 Д/ф «Алибек. Династия Кантемировых».
18.30 «Романтика романса».
19.30 Новости культуры.
20.10 Х/ф «Дети Дон Кихота».
21.25 «Белая студия».
22.10 Опера Дж.Верди «Отелло».
00.50 Х/ф «Веселая жизнь».

ОРТ ПЛАНЕТА

05.40 Х/ф «Не свадебное путешествие». (12+)
07.20 Х/ф «Смайлик». (16+)
09.00 «Обратная связь». (12+)
09.45, 10.35, 14.20, 18.45, 20.50, 22.20 «Погода на неделю». (0+)
09.50, 11.50, 16.00, 18.50 «Видеоблокнот». (12+)
10.00, 19.00, 00.00 «Акценты». (12+)
10.30 «Как быть?». (16+)
10.40, 23.35 «Жизнь здоровых людей». (16+)
11.00 «Поединок умов». (6+)
11.35 «Туристический рецепт». (12+)
12.00 «Таланты и поклонники». (12+)
12.30 «Летопись Оренбуржья». (12+)
13.00 «Национальный характер». (12+)
13.20 «Русский характер». (16+)
14.05 «Окаянные дни». (16+)
14.25 «Штрихи к портрету». (12+)
15.25 «Рыболовные истории». (16+)
16.10 «Друг». (12+)
16.25 «Кухни народов Крыма». (12+)
16.50 «Правильный выбор». (12+)
17.00 Х/ф «Волшебник Изумрудного города». (6+)
18.10 «Включайся». (6+)
19.40, 21.10, 22.25 Х/ф «Девушки из Анзак». (16+)
20.55 «Человеческий фактор». (12+)
00.35 Х/ф «Бабоньки». (16+)
02.10 «Один день». (16+)
02.40 Х/ф «Раскаявшийся». (16+)

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
08.30 Х/ф «24 часа на жизнь». (16+)
10.10 Х/ф «Внезапная смерть». (16+)
12.20 Х/ф «Бен - Гур». (16+)
14.40 Х/ф «Геракл». (16+)
16.30 Х/ф «Джуманджи: Зов джунглей». (16+)
18.50 Х/ф «Крокодил Данди». (16+)
20.45 Х/ф «Крокодил Данди 2». (16+)
23.00 «Добров в эфире». (16+)
00.00 «Военная тайна». (16+)
03.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
04.30 «Территория заблуждений». (16+)

НТВ

05.05 «Таинственная Россия». (16+)
06.00 «Центральное телевидение». (16+)
08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня».
08.20 «У нас выигрывают!». (12+)
10.20 «Первая передача». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
11.50 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «Нашпотребнадзор». (16+)
14.00 «Россия рулит!». (12+)
16.20 «Следствие вели...». (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели».
20.10 «Звезды сошлись». (16+)
21.45 «Ты не поверишь!». (16+)
22.55 «Основано на реальных событиях». (16+)
02.15 «Жизнь как песня». (16+)
03.35 Т/с «Второй убойный». (16+)

СТС

06.00 «Ералаш». (0+)
06.50 М/с «Приключения Кота в сапогах». (6+)
07.15 М/с «Спирит. Дух свободы». (6+)
07.40 М/с «Три кота». (0+)
08.05 М/с «Царевны». (0+)
08.30 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
09.30 «Рогов в городе». (16+)
10.35 «Уральские пельмени». Смехbook». (16+)
10.40 Х/ф «Чумовая пятница». (12+)
12.40 Х/ф «Маска». (12+)
14.45 Х/ф «8 подруг Оушена». (16+)
17.00 «Форт Боярд. Возвращение». (16+)
18.35 М/ф «Angry birds в кино». (6+)
20.30 Х/ф «Фантастическая четверка». (12+)
00.25 «Дело было вечером». (16+)
01.25 Хф/ «Необычайные приключения Адель». (12+)
03.05 Т/с «Молодежка». (16+)
04.40 «Ералаш». (0+)

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров». (16+)
06.35 «Удачная покупка». (16+)
06.45 Х/ф «Папа напрокат». (16+)
08.45 «Пять ужинов». (16+)
09.00 Х/ф «Ваша остановка, мадам!». (16+)
10.55, 12.00 Х/ф «Вторая жизнь». (16+)
11.55 «Полезно и вкусно». (16+)
14.35 Х/ф «Прошу поверить мне на слово». (16+)
19.00 Х/ф «Нити любви». (16+)
22.55 «Про здоровье». (16+)
23.10 Х/ф «Хамраз». (16+)
02.40 Х/ф «Если у вас нету тети...». (16+)
05.30 Видеоблокнот. (12+)
05.40 Старые письма о главном. (6+)
06.00 Акценты. (12+)

МАТЧ

08.00 «Формула-1. Сезон 2019». (12+)
08.20 Скейтбординг. Moscow Skateboarding Open 2019. (0+)
09.00 Бокс. Bare Knuckle fc. Артём Лобов против Джейсона Найта. Реванш.
10.00 «Тает лёд». (12+)
10.20 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Хорватия - Словакия. (0+)
12.20, 14.30, 17.55, 20.55, 00.15 Новости.
12.30 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Азербайджан - Уэльс. (0+)
14.35 «На гол старше». (12+)
15.05 «Гран-при с Алексеем Поповым». (12+)
15.35 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Россия - Бельгия. (0+)
17.35 «Россия - Бельгия. Live». (12+)
18.00, 21.00, 00.20, 02.40 Все на Матч!
18.55 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Сербия - Украина.
21.50 Формула-1. Гран-при Бразилии.
00.40 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Албания - Франция.
03.15 Футбол. Чемпионат мира среди юношей. Матч за 3-е место. (0+)
05.15 Конькобежный спорт. Кубок мира. Трансляция из Белоруссии. (0+)
06.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Косово - Англия. (0+)

ТВЦ

06.05 Х/ф «Притворщики». (12+)
08.00 «Фактор жизни». (12+)
08.30 Т/с «Три в одном-6». (12+)
10.30 «Ералаш». (6+)
10.40 «Спасите, я не умею готовить!». (12+)
11.30, 00.05 События.
11.45 Х/ф «Баламут». (12+)
13.30 «Смех с доставкой на дом». (12+)
14.30, 05.25 Московская неделя. (12+)
15.00 Д/ф «Женщины Валерия Золотухина». (16+)
15.55 «Прощание. Евгений Осин». (16+)
16.40 Д/ф «Николай Еременко. Эдипов комплекс». (16+)
17.35 Х/ф «Железный лес». (12+)
21.15, 00.20 Х/ф «Огненный ангел». (12+)
01.20 Петровка, 38. (16+)
01.30 Х/ф «Доктор Котов». (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 Д/ф «Моя правда». (16+)
08.00 «Светская хроника». (16+)
09.00 Д/ф «Моя правда». (16+)
10.00 Т/с «Шеф». (16+)
16.30 Т/с «Шеф-2». (16+)
00.55 Х/ф «Барс и Лялька». (12+)
02.35 «Большая разница». (16+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «ТНТ. Gold». (16+)
09.00 «Дом-2». (16+)
11.00 «Перезагрузка». (16+)
12.00 «Битва экстрасенсов». (16+)
13.35 Х/ф «Доспехи бога: в поисках сокровищ». (12+)
15.35 Х/ф «1+1». (16+)
18.00, 19.00 «Комеди Клаб. Дайджест». (16+)
19.30 «Комеди Клаб». (16+)
20.30 «План б». (16+)
22.05 «Stand up». (16+)
23.05 «Дом-2». (16+)
01.10 «Такое кино!». (16+)
01.40 «ТНТ Music». (16+)
02.10 Х/ф «Омен 4: пробуждение». (18+)
03.50 Х/ф «Белые люди не умеют прыгать». (16+)
05.35 «Открытый микрофон». (16+)
06.30 «ТНТ. Best». (16+)

ЗВЕЗДА

06.10 Х/ф «Ночной мотоциклист». (12+)
07.30 Х/ф «Горячая точка». (12+)
09.00 «Новости недели».
09.25 Служу России! (12+)
09.55 «Военная приемка». (6+)
10.45 «Код доступа». (12+)
11.30 «Скрытые угрозы». (12+)
12.30 Х/ф «Отряд особого назначения». (12+)
14.10 Т/с «МУР». (16+)
18.00 Главное с Ольгой Беловой.
19.25 Д/с «Легенды советского сыска». (16+)
20.10 Д/с «Незримый бой». (16+)
23.00 «Фетисов». (12+)
23.45 «Рыбий жЫр». (6+)
00.20 Х/ф «Женя, Женечка и «Катюша». (0+)
02.00 Х/ф «Цену смерти спроси у мертвых». (12+)
03.10 Х/ф «Когда я стану великаном». (0+)
04.35 Х/ф «По данным уголовного розыска...». (0+)

Нашего дорогого Ермека Бигалиева поздравляем с юбилеем!

Пусть в этот праздник будут рядом
Все те, с кем жизнь приятней и теплей,
И добрыми, душевными словами
Украсят твой прекрасный юбилей!
Ведь 35 - пора больших свершений.
Пусть вдохновенье, и души полет,
И много светлых, радостных мгновений
Твой каждый новый день преподнесет!

Мама, сноха, брат, сестра, семья Мекеновых, с. Каменноозерное.

ТРАДИЦИЯ

Празднуем со всей страной

4 ноября Россия отметила День народного единства. Воспитанники нашего детского сада не остались в стороне от этого праздника. У нас он назывался «Мы народ, и мы едины, вместе мы непобедимы!».

Взрослые рассказали ребятам о многонациональном Оренбуржье, об истории возникновения праздника и о подвигах народа. В конце мероприятия ребят ждали подарки. Мы надеемся, что еще одна искорка любви к своей родине зажглась в душе каждого ребенка.

Н. С. РЕДНИКОВА, А. Г. ПЕРКО, Л. В. ПЕТРОВА, МБДОУ № 118 г. Оренбурга.

Нашу любимую Галину Алексеевну Теперикову поздравляем с днем рождения!

Хотим поздравить с днем рожденья
И пожелать от всей души
Здоровья море и терпенья.
Стареть пока что не спеши!
Пусть впереди все будет гладко,
Пусть все сбываются мечты,
Чтоб в жизни было бы все сладко,
Чтобы счастливой стала ты!

Мама, папа, брат, сестра, с. Мустаево.

Дорогую Елену Николаевну Бычкову поздравляем с юбилеем!

Какая богатая дата!
Тебя поздравляем мы с ней,
Желаем здоровья и счастья
В твой золотой юбилей!
Пусть на душе будет радость,
Желаем любви и добра,
Чтоб жизнью ты наслаждалась
И самой счастливой была!

Папа, Глебовы, Воротилины, с. Каменноозерное.

Асию Кадербековну Бигалиеву поздравляем с днем рождения!

Самой женственной и обольстительной,
Нежной, ласковой, обворожительной
Пожелаем быть тебе, родная.
Ты всегда красивая такая!
Также мы желаем больше смеха,
Радости, во всех делах успеха,
Миллион красивых ароматных роз,
Чтоб глаза твои не знали слез!

Семья Мекеновых, родные, с. Каменноозерное.

Любимого, дорогого Левана Мачарашвили поздравляем с днем рождения!

Желаем счастья, позитива,
Жить ярко, весело, красиво,
Друзей лишь верных, много смеха,
Деньжат побольше и успеха.
В карьере - только продвиженья,
Всегда цветного настроенья,
А также искренней любви.
И чтоб сбылись мечты твои!

Бабуля, Сергей, Руслан, Таня, Кирилл, Лена, с. Каменноозерное, с. Кандауровка.

Любимую Наталью Викторовну Юрину поздравляем с днем рождения!

Тепла и счастья в этот праздник
Всем сердцем хочется желать,
Чтоб от улыбок, чувств прекрасных
Все дни могли счастливей стать.
И чтоб слова нежнее были,
Чем шелк цветочных лепестков,
И все мгновения пусть дарят
Душевность, радость и любовь!

Муж, родственники, с. Каменноозерное.

Нашу дорогую, любимую Надежду Васильевну Агапову поздравляем с днем рождения!

Сколько энергии в женщине этой,
Сколько заботы простой, человечной,
Сколько любви и желанья любить!
Людям, узнавшим ее, не забыть.
Так пожелаем ей молодости вечной,
Счастья большого и дружбы сердечной,
Семейный очаг добротой украшать,
Дальше по жизни с улыбкой шагать!

Папа, дочь, внук, сестра, подруги, с. Каменноозерное.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Татьяна Саратцева: «УЧУ ДЕТЕЙ ДОБРУ»

- Дочка Аленушка учится во втором классе, занимается баскетболом. До этого четыре года ходила на фигурное катание, но потом стала бояться прыжков, и мы сменили для нее вид спорта. Она очень активная, готова участвовать во всех мероприятиях. Сейчас нас пригласили на награждение в музей, где будут подведены итоги конкурса «Люди города Новотроицка». Первую четверть дочка окончила с одними пятерками. Это замечательно, и я очень горжусь ею. Но всегда говорю, что оценки оценками, а нужно прежде всего быть хорошим человеком. В этой жизни все - и добро, и зло - возвращается бумерангом, и лучше совершать больше добрых поступков. Если кому-то требуется твое участие, необходимо помочь, не ожидая отдачи и благодарности. Так меня учили саму. Так я учу и дочку.

Сын Дмитрий пока еще маленький, но он тоже обязательно усвоит эти простые жизненные истины.

НА ЗАМЕТКУ

РАСТИМ ПОМОЩНИКОВ

Дети не особо любят убирать в своей комнате, но обожают другие домашние дела: выносить мусор, разгружать посудомоечную машину, пылесосить, мыть плиту. Остается выяснить, что нравится вашему ребенку. Начните с маленьких заданий. Например, поручите ему вытащить белье из стиральной машины, разобрать носки по парам. Если у вас нет для ребенка работы, но позарез нужно двадцать свободных минут для себя, придумайте задание (но оно должно прозвучать серьезно!): «Мне очень нужно переложить все эти орешки из пакета в миску».

ДЕЛАЕМ ПАЛАТКУ

Дети любят разные маленькие домики или шалаши, куда можно спрятаться во время своих игр и творческих занятий. Эту игровую палатку легко сделать своими руками.

Палатка-домик - очень интересное и полезное решение для непосед, когда речь идет об организации игровой зоны в детской комнате. Детки будут просто в восторге от такого игрового местечка.

Палатку легко разобрать и хранить, так как в конструкции нет шурупов или гвоздей. Вы можете отдать предпочтение яркой ткани или выбрать что-то более нейтральное.

Для изготовления понадобятся:

- ткань (около 115х215 см);
- деревянные брусочки - 4 шт. по 120 см;
- деревянная перекладина с круглыми краями (в диаметре 20 мм) - 1 шт.;
- дрель со сверлом по дереву (20 мм);
- рулетка;
- резинка;
- карандаш (маркер);
- ножницы.

1. Маркером (карандашом) сделайте отметки на всех брусках. Для этого необходимо с одной стороны от края отмерить 15 см.

2. Определите центр планки и просверлите дрелью отверстия на каждой из них.

3. Понадобится круглая перекладина. С двух сторон закрепите по два брусочка через отверстия. Важно, чтобы они плотно прилегали друг к другу.

4. Можно приступать к обработке ткани. Если есть необходимость, прострочите ее края.

5. Нарежьте резинку на четыре одинаковых куска (по 10 см каждый).

6. На каждый угол ткани пришейте резинки, предварительно сложите их пополам. Получается небольшая петля, которая будет крепиться на ножку.

7. Заготовку из ткани и деревянный каркас осталось соединить вместе. Закрепите у ножек снизу петли из резинок с четырех сторон. Заметьте, тут нет никаких гвоздей и шурупов.

ИНТЕРЕСНО

ЦВЕТ ОДЕЖДЫ ВЛИЯЕТ НА ХАРАКТЕР МАЛЫША

Дизайнеры, специализирующиеся на детской одежде, утверждают: чем ярче и разнообразнее ее цвета и оригинальнее покрой, тем менее закомплексован будет малыш в будущем. И в этом с ними согласны детские психологи.

Прежде всего избегайте **белого** в детской одежде. Помимо того, что этот цвет абсолютно непрактичен, он еще и скучен ребенку.

Серый, коричневый и черный должны присутствовать в детских вещах, но не преобладать над другими цветами.

Просто идеален для детской одежды **желтый** цвет. Он поднимает настроение, вызывает положительные эмоции и способствует интеллектуальному развитию.

Зеленый успокаивает нервную систему. Такая одежда хороша для легковозбудимых деток. Подходит этот цвет для белья, в котором ребенка укладывают спать.

Подобным эффектом обладает и **синий** - цвет покоя и погружения в себя. Такая одежда идеальна для обучающих занятий.

Розовая одежда помогает справиться с негативными мыслями, успокаивает после перенесенного стресса. Этот цвет вселяет оптимизм и дарит позитивный взгляд на окружающее. Одежда такого цвета поможет сгладить, например, воспоминания о визите к доктору или о досадной ссоре с подружкой по песочнице.

Красный - цвет действия. Он незаменим для детей, склонных быть лидерами в своем окружении. Однако переизбыток этого цвета может привести к чрезмерному возбуждению нервной системы, что ребенку совершенно ни к чему.

А вот **оранжевый** цвет в одежде сочетает в себе плюсы желтого и красного - он вызывает желание двигаться к поставленной цели, даря при этом положительные эмоции.

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

Солнечный Оренбургская №44 (1270) 05.11.19

ПОДДАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ГИПНОЗУ?

Узнать это вы сможете, откровенно выбирая предлагаемые варианты ответов.

1. Вы легко меняете собственное мнение?
а) Да. б) Не очень. в) Нет.
2. Вы доверчивы?
а) Да. б) Не всегда. в) Нет.
3. Вы верите в сверхъестественное?
а) Да. б) Не очень. в) Нет.
4. У вас богатое воображение?
а) Да. б) Не очень. в) Нет.
5. Вы уверены в собственных силах?
а) Нет. б) Когда как. в) Да.
6. У вас возникает дремотное состояние при монотонном чтении?
а) Да. б) Иногда. в) Нет.
7. Вы боитесь цыганок?
а) Да. б) Не очень. в) Нет.
8. Вы ироничны?
а) Нет. б) Не очень. в) Да.
9. На вас навевает сон тихая, спокойная музыка?
а) Да. б) Не всегда. в) Нет.
10. Вы суеверны?
а) Да. б) Не очень. в) Нет.
11. Вам легко смотреть в глаза собеседнику?
а) Нет. б) Смотря какому. в) Да.
12. Вы всегда легко вникаете в суть слов собеседника?
а) Нет. б) Когда как. в) Да.

ВЫВОДЫ

Выбор преимущественно варианта ответов «а» говорит о том, что вы не только легко поддаетесь чужому психологическому воздействию, но и отличаетесь повышенной внушаемостью. Вам следует быть очень осторожными в общении с незнакомыми людьми - вы можете оказаться жертвой не только пресловутых цыганок, но и людей, владеющих особыми психологическими практиками (начиная от гипноза и до нейролингвистического программирования).

Предпочтение варианта «б» говорит о том, что вам трудно «навязать» чуждую вам точку зрения, но загипнотизировать вас вполне реально. А это означает, что вы относитесь к самой многочисленной категории людей. Постарайтесь быть самостоятельным, не зависящим от чужого мнения человеком.

Если же вы выбирали в основном вариант «в», это означает, что вам нечего опасаться: ввести вас в гипнотический транс на улице не сможет никто. И вам, конечно же, нечего бояться нахватавшихся гипнотизирующих техник самоучек или шарлатанов. Вполне возможно, что вы обладаете неординарным мышлением и психологической устойчивостью.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Татьяна Саратцева: «МНЕ ВСЕГДА ПОМОГАЕТ УЛЫБКА»

- Улыбка - самый универсальный ключ к сердцу любого человека. Если я даже на улице вижу, что кто-то, неважно, знакомый или нет, идет грустный, обязательно улыбнусь. Я позитивный человек и заряжаю всех своей положительной энергетикой. Друзья и знакомые говорят, что я притягиваю людей как магнит, стоит мне появиться в какой-либо компании. Все просто: я всегда ищу в людях что-то хорошее, положительное и всегда начинаю общение с улыбки. Даже себе утром нужно обязательно подарить улыбку. Подойти к зеркалу, улыбнуться и сказать, что сегодня будет самый замечательный день. Я не люблю заглядывать вперед и оглядываться назад. Я живу сегодняшним днем и радуюсь всему, что у меня есть сейчас, в эту самую минуту.

ЛИЧНОСТЬ

ОСОБЕННОСТИ ПЕРИОДА СТАРЕНИЯ

Современная психология рассматривает старость как один из этапов развития личности, имеющий особое предназначение. Это время подведения итогов, и чем ближе к старости, тем реже человек задумывается о будущем и тем чаще оглядывается на прожитую жизнь.

- **ИДЕАЛИЗАЦИЯ ПРОШЛОГО.** Внешне это выражается в привычке осуждать «нынешнюю молодежь». Это говорит не только об идеализации своего поколения, но и о готовности причислить себя к социальной группе пожилых людей.
- **ИЗМЕНЕНИЯ ПСИХИКИ.** В первую очередь страдает память. То, что раньше можно было запомнить, теперь приходится записывать. Это может доставлять неудобства, но до 70-летнего возраста ухудшение памяти можно компенсировать за счет тренировок.
- **ОБУЧАЕМОСТЬ.** Чем старше человек, тем труднее освоить что-то новое. Именно поэтому пожилые люди с трудом учатся обращаться с техническими новинками, которые с легкостью осваивают их внуки.
- **КОНСЕРВАТИВНОСТЬ.** Даже тот, кто в молодости считал лучшим развлечением перестановку мебели в квартире, в преклонном возрасте может устроить скандал из-за солонки, поставленной на другую полку. Более молодым членам семьи приходится с этим считаться.
- **УСИЛЕНИЕ ЧЕРТ ХАРАКТЕРА.** Бережливость превращается в скупость, забота о близких - в назойливость, принципиальность - в непримиримость и т. д. Эти изменения личности могут осложнить отношения с окружающими, в том числе и с собственными детьми, внуками.
- **СНИЖЕНИЕ СПОСОБНОСТЕЙ.** В ряде случаев это приобретает патологический характер. Этого не происходит с теми, кто всю жизнь занимался умственной работой или уделял достаточно времени игре в шахматы, разгадыванию кроссвордов, решению головоломок и другим интеллектуальным развлечениям.
- **КАК ПЕРЕЖИВАЕТСЯ СТАРЕНИЕ?** Социальным рубежом, отмечающим наступление старости, становится выход на пенсию. Это кризисная ситуация, требующая адаптации к новому жизненному укладу. Тяжелее всего ее переживают люди, которые всю жизнь посвятили любимой работе, не обзаведясь ни семьей, ни друзьями, ни увлечениями. Выход на пенсию становится для них психологической катастрофой: жизнь лишается смысла.

Легче переживают такие перемены женщины, ориентированные на семью. Теперь они могут полностью посвятить себя дому, детям, внукам. Некоторые люди воспринимают выход на пенсию как возможность отдаться тем занятиям, на которые раньше не хватало времени: путешествиям, чтению, рукоделию.

Старение характеризуется и особым отношением к смерти. Если в молодости и даже зрелости она казалась чем-то отдаленным и потому не вполне реальным, то на склоне лет перспектива смерти приобретает более конкретные очертания. С этой точки зрения в выигрышном положении находятся верующие люди. Они тоже испытывают страх смерти, но воспринимают ее не как пугающий «конец всего», а как трудный экзамен, переход к новому этапу существования.

Протекание старости и его преддверия - старения - глубоко индивидуально. Какой будет старость того или иного человека, зависит от того, как он прожил жизнь.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Татьяна Саратцева: «ГОТОВЛЮ МОРОЖЕНОЕ ИЗ БАНАНА»

- Девочки, которые начинают худеть, часто спрашивают меня, что делать, если очень хочется сладкого. Я сама, перейдя на правильное питание, открыла для себя многие продукты с другой стороны. Например, из банана получается очень вкусное и полезное мороженое. Два очень спелых банана, 1 ст кефира и 3 ст л муки из овсяных хлопьев смешать в блендере. Разложить по формочкам и поставить на 2-3 часа в морозильник. Лучше подавать с замороженными фруктами и ягодами. Получается невероятно вкусный десерт.

К ЧАЮ

ТОРТ «НЕЖНОСТЬ»

Тесто: 200 сливочного масла, 7 яиц, 200 г сахара, 10 г разрыхлителя, 400-450 г муки, 100 г темного шоколада. Крем: 700 мл молока, 70 г манки, 120 г сливочного масла, 150 г сахара, 1 лимон.

С лимона снять цедру (натереть на мелкой терке), выжать сок. Молоко довести до кипения, всыпать манку, варить 10 мин на небольшом огне при постоянном помешивании. Убрать с огня, остудить. Масло растереть с сахаром. В остывшую манную кашу влить сок лимона, добавить цедру, перемешать. Манную кашу соединить с маслом, взбить миксером. Должен получиться не очень густой крем. Поставить его на 1 час в холодильник. Шоколад растопить. Для коржей масло растереть с сахаром, яйца взбить, все перемешать. Всыпать разрыхлитель и муку, замесить тесто и разделить его на две части. В одну часть добавить шоколад, перемешать. Форму диаметром 26 см смазать маслом, вылить светлое тесто и выпекать 25-30 мин в духовке, разогретой до 180°С. Таким же образом испечь темный корж. Готовые коржи разрезать пополам по горизонтали, чтобы получилось по два светлых и темных коржа. Собрать торт, смазывая каждый корж кремом. Украсить по вкусу. Например, можно верх торта покрыть молочным шоколадом, сделать полоски из белого шоколада и посыпать цедрой лимона. Дать пропитаться 8-10 часов.

ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ, БЕКОНОМ И ФАРШЕМ

500 г любого слоеного теста, 300 г фарша, 300 г капусты, 200 г бекона, 150 г лука, перец.

Лук нарезать мелко, капусту и бекон - соломкой. На сковороде (без масла) слегка обжарить бекон, добавить лук, обжарить. Затем присоединить фарш, обжарить. Добавить капусту, поперчить и готовить все вместе 20-25 мин. Остудить. Из теста вырезать прямоугольники (примерно 10х12 см), на середину выложить фарш, по бокам сделать косые разрезы. Полоски, чередуя, сложить, формируя пирожок. Пирожки выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки. Выпекать 15-20 мин в разогретой до 180°С духовке.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ГРИБАМИ

Батон, 300 г грибов, 150 г лука, 100 г сыра, 150 мл молока, 1 яйцо, зелень по вкусу, соль, перец, растительное масло.

Лук, грибы и зелень мелко нарезать. На растительном масле обжарить лук, добавить грибы, посолить, поперчить и готовить 10-15 мин. Присоединить зелень, перемешать и убрать с огня. Сыр натереть на мелкой терке. Батон нарезать ломтиками толщиной около 1 см. Яйцо взбить, влить молоко, перемешать. Кусочки батона обмакнуть с двух сторон в эту смесь и уложить на противень (предварительно застелить бумагой для выпечки). На ломтики выложить грибную начинку, посыпать сыром. Запекать 10-15 мин в духовке, разогретой до 180°С.

САЛАТ С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ

2 копченых куриных окорочка, 2 вареных яйца, 200 г моркови по-корейски, майонез, соль по вкусу.

Мясо отделить от костей и нарезать соломкой. Яйца мелко порубить. Соединить все ингредиенты, посолить по вкусу и заправить майонезом. Украсить зеленью.

ВЕНГЕРСКИЙ СУП «ГУЛЯШ»

700 г филе говядины, 100 г свежего свиного сала, 700 г картофеля, 300 г помидоров, 250 г болгарского перца, 200 г лука, 2-3 зубчика чеснока, 1 ч л тмина, 1 ст л молотой паприки, соль, перец.

Сало нарезать маленькими кубиками, мясо - небольшими кусочками, перец - соломкой, картофель и помидоры - кубиками, лук измельчить, чеснок пропустить через пресс. В кастрюлю с толстым дном положить сало, вытопить из него весь жир, шкварки выбросить. В кастрюлю выложить лук, обжарить. всыпать паприку и тмин, перемешать и тушить 1-2 мин. Затем добавить мясо, обжаривать 5-7 мин, посолить, поперчить. Налить воду так, чтобы она покрывала мясо, кастрюлю закрыть крышкой. Тушить мясо около 1,5 часа (при необходимости воду подливать). Потом присоединить картофель и влить 2-2,5 л воды, довести до кипения, добавить перец. Через 5-7 мин положить помидоры и чеснок. Варить до готовности картофеля. Если необходимо, посолить.

САЛАТ С КУРИНЫМ ФИЛЕ, РИСОМ И АНАНАСАМИ

300 г куриного филе, 300 г консервированных ананасов, 150 г вареного риса, 1 баночка кукурузы (380 г), соль, майонез.

Филе отварить до готовности, остудить и нарезать мелко. Ананасы нарезать небольшими кусочками. Смешать филе, ананасы, рис, кукурузу. Немного посолить. Заправить майонезом.

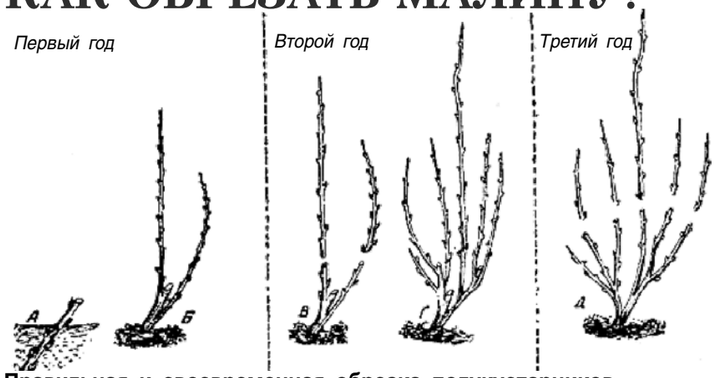
РУЛЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ

300 г печени, 150 г лука, 150 г моркови, 300 г творожного сыра, зелень по вкусу, соль, перец, растительное масло.

Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Добавить морковь, натертую на средней терке, обжарить. Затем присоединить печень, нарезанную небольшими кусочками, посолить, поперчить и жарить до готовности (около 20-25 мин). Все остудить и пропустить через мясорубку. Зелень измельчить и смешать с сыром. Печень выложить на пищевую пленку слоем 3-4 мм, сверху распределить сыр и аккуратно свернуть рулет. Завернуть его в пленку. Убрать на 2-3 часа в холодильник. Подавать, нарезав кусочками толщиной 1-2 см.

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

КАК ОБРЕЗАТЬ МАЛИНУ?



Правильная и своевременная обрезка полукустарников этой вкусной ягоды - залог отличного урожая.

Каждый куст состоит из одно- и двухлетних побегов. Обычная малина начинает плодоносить на следующий год после высадки, и эти побеги осенью отмирают. В первый год куст интенсивно развивается, в пазухах листьев зарождаются почки, из которых на следующий сезон будут формироваться веточки с соцветиями. Основная масса июльского урожая растет посредине кустового стебля. А у ремонтантных сортов ягоды еще спеют осенью на верхушках молодых побегов.

После двухлетней плодотворной вегетации старые побеги следует удалять, чтобы давать рост новым. Поэтому малину обрезают весной, летом и осенью.

Последствия несвоевременного обрезания малиновых кустов:

- повышается густота, и в результате снижается урожайность;
- теряются крупность и вкус плодов;
- создается благоприятная среда для размножения вредителей и болезней;
- возрастает вероятность замерзания новых молодых стеблей.

Как ни жалко вырезать большие и сильные стебли, но этот процесс во благо здоровью всего малинника.

ВЕСЕННЯЯ ОБРЕЗКА

Когда начинается движение соков (приблизительно конец марта - апрель), побеги обрезают на 10-15 см до первой хорошо налитой почки. Это делают с той целью, чтобы ствол не пошел в вертикальный рост, а отдал все силы на формирование ягод. Подмерзшие или сломанные части куста удаляют до здоровой почки либо вырезают под корень. Считается полезным для плодородности куста обрезать побеги на разной высоте. Чем ближе срез к земле, тем позже будет спеть ягода на нем.

Следующий этап обрезки - когда молодые побеги подросли. Из них выбирают самые сильные, а остальные вырезают. Все проделанные процедуры годятся для летней и для ремонтантной малины.

Также можно обрезать малину по такой схеме: первую часть отростков укорачивают на 10-15 см, вторую - на 20-30 см, третью - на половину, а четвертую оставляют только в 3 см от поверхности земли. Таким образом слабо срезанные побеги дадут урожай первыми, а сильно укороченные - последними. Благодаря данной схеме можно обеспечить себя беспрерывным ягодным оборотом.

Самая популярная среди садоводов-огородников - двойная обрезка по Соболеву. В чем ее суть?

1-я обрезка - когда верхушки однолеток достигли 70-100 см, 10-15 см обрезают, что ускоряет рост боковых побегов. К концу лета они вырастают обычно до 50 см. Эта обрезка выпадает на конец мая - начало июня, самое главное - не опоздать с ней, потому что побеги могут не успеть окрепнуть до заморозков. А на этих побегах будет спеть урожай в следующем сезоне.

2-я обрезка происходит весной следующего года. Когда кусты полностью позеленели, обрезают на 15 см верхушки боковых побегов. Этот шаг активизирует большее образование веток с завязью, что продолжает плодоношение кустов.

СПЕЦИФИКА ОБРЕЗКИ ЛЕТОМ

После сбора урожая на летних сортах малины надо обрезать до основания побеги, которые уже закончили свое плодоношение. Желательно не оставлять над уровнем почвы никаких стеблей для профилактики болезней и заселения вредителями. Кроме этого, летом надо внимательно следить за разрастанием малины внутри участка и за его пределы. Лучший способ - вырубать лишние побеги штыковой лопатой. Если все вовремя делать, то отростки не успеют укорениться в грунт. Нормой считается 10 побегов на 1 м².

ОБРЕЗКА ОСЕНЬЮ

Если не были обрезаны летом двухлетние побеги, которые дали ягоды, то обрезку можно сделать осенью. Когда проводится осенняя обрезка, то с ней вместе чистят малинник от сухих, слабых и пораженных побегов. Все срезанные ветки сжигают, чтобы предотвратить размножение вредителей и заболеваний. В октябре производится подготовка малины к зиме: всю молодую зеленую поросль, которая не дала плодов, вырезают под корень. Что касается ремонтантных сортов малины, которые могут давать ягоды до заморозков, то их следует обрезать в ноябре. Если не успели, то тогда переносят на начало марта, до того как началось движение соков по растению.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Татьяна Саратцева: «МЫ МЕЧТАЕМ О ДАЧЕ»

- У нас огорода нет. Участки есть лишь у родителей, и мы с удовольствием им помогаем. Но сейчас мы с мужем пришли к мнению, что нам самим нужна дача, где мой супруг мог бы воплотить в жизнь все свои цветочные фантазии, где мы могли бы собираться с друзьями. И обязательно с баней - это еще одно увлечение мужа. Надеюсь, совсем скоро наше желание осуществится.

ВОПРОС-ОТВЕТ

? Томаты были поражены фитофторой. Как подготовить землю после больных растений?

Пораженные стебли и плоды нельзя укладывать в компост. Землю желательно пролить медьсодержащими препаратами, чтобы уничтожить грибок. Кроме того, внесите минеральные удобрения, содержащие фосфор и калий. К следующему сезону заготовьте устойчивые к болезням сорта томата (имеются в виду семена).

? В небольшой пленочной теплице три года растим овощи. Как и когда готовить землю?

Земля в теплице, да и в парниках за время выращивания любых видов овощей накапливает в почве определенные виды болезней, вредителей и к тому же истощается. Много зависит от того, какие культуры вы выращиваете, чередуете их или нет, растет одна культура или несколько. При чередовании культур можно менять лишь 5-6 см слоя почвы, но ежегодно. При выращивании одной культуры меняют через два года, но больший слой грунта. Работы по смене грунта нужно проводить осенью, подготовив чистые земляные смеси с добавлением перегноя, торфа, дерновой земли, речного песка, минеральных удобрений. С участка новый грунт не брать. Использованную землю из теплицы разнести с осени по участку.

? С опозданием привезли хорошие луковицы тюльпанов. Как поступить?

Луковицы тюльпанов лучше не оставлять в квартире, а высадить в саду, соблюдая правила посадки (на глубину трех луковиц), но после высадки в грунт замульчируйте их сверху торфом или хорошо перепревшим перегноем до весны.

Инзиль Фаткуллин планирует выставлять свои работы в родной школе искусств регулярно. Парень считает, что связь с родиной очень важна для развития человека.

Живопись от молодого архитектора

В Шарлыкской детской школе искусств открыта выставка работ бывшего выпускника Инзиля Фаткуллина.

В этом году Инзиль Фаткуллин стал студентом архитектурного факультета Санкт-Петербургского государственного академического института живописи, скульптуры и архитектуры имени И. Е. Репина. В качестве благодарности педагогам, которые рассмотрели в ученике талант и способности, решил привезти в родную школу свои первые академические работы.

Всего будущий архитектор представил землякам около 100 натюрмортов, рисунков с натуры, графических изображений элементов архитектуры и др.

- Выставка на моей малой родине и отзывы, которые я услышал, очень значимы для меня. Я здесь вырос, делал свои первые шаги в искусстве. Очень хотел донести до каждого, что важно не стоять на месте в любимом деле, а постоянно развиваться и совершенствоваться, - рассказывает Инзиль Фаткуллин.

Самому парню трудолюбия и целеустремленности не занимать. В пять лет родители привели его в детскую школу искусств на отделение раннего эстетического развития. Там он учился танцам, вокалу, осваивал музыкальные инструменты и пробовал рисовать… А через два года твердо решил посвятить себя изобразительному искусству. Первыми значимыми успехами Инзиля стали победы в областных конкурсах «Мастера волшебной кисти» и «Молодые дарования Оренбуржья». Это придало уверенности в себе и вывело начинающего художника на новый уровень. Инзиль Фаткуллин стал участвовать и побеждать в международных конкурсах. Поступление в академию художеств и сам парень, и его родители, и первые педагоги считают очередным шагом к достижению поставленных целей.

Стать студентом высшего заведения мирового уровня было непросто. И учиться теперь сложно. По 14-18 часов ежедневно Инзиль посвящает учебе и мечтает продолжить образование в Германии. Молодой человек считает, что именно в этой европейской стране самая сильная школа архитектуры.

Марина СЕНЧЕНКО.

ПРОЕКТ

Через три региона на «железном коне»

Уфимские велосипедисты разработали велосипедный маршрут, который соединяет оренбургский город Абдулино, столицу Башкирии Уфу и челябинский Миасс.

Проект «Велотропа Европа - Азия» стал победителем в конкурсе президентских грантов. На его реализацию будут выделены 1 млн 600 тысяч рублей.

Первый 76-километровый отрезок тропы будет проходить по территории Оренбургской области от города Абдулино до села Аксаково Бугурусланского района. Следующие точки маршрута - Давлеканово, Уфа, Аша, Кропачево… Весь путь будет разделен на семь отрезков.

Авторы проекта объясняют, что внимание на Оренбургскую область обратили неслучайно.

- Велосипедисты - птицы свободного полета. Нам не хочется замыкаться в границах своей республики. Мы стараемся максимально познакомиться с достопримечательностями соседних регионов. А в Оренбуржье интересных мест много. Особенно нас привлекает родина писателя Сергея Аксакова. Его дом-музей - в приграничной зоне. Как говорится, сам Бог велел, - рассказывает один из авторов проекта Антон Сазонов.

Велотропа Европа - Азия на начальном этапе представит собой своеобразную карту с указанием ключевых достопримечательностей и объектов инфраструктуры. На маршруте будут отмечены музеи, памятники, наиболее живописные места, кафе, гостиницы, железнодорожные станции и т. д. В ближайшее время планируется разработка мобильного приложения, которое можно будет установить на телефон. После изучения востребованности проекта у туристов инициативная группа направит в администрации всех районов, по которым пройдет тропа, свои предложения по благоустройству маршрута.

В первую очередь все работы будут вестись на территории Башкирии, за ней последуют Оренбуржье и Челябинская область.

Наши велосипедисты поддерживают идею уфимцев и готовы оказывать им всяческое содействие в реализации проекта.

- Во многих европейских странах велосипедный туризм широко развит и востребован. Надеемся, что мода на велосипедные путешествия дойдет и до нас. Проект «Велотропа Европа - Азия - первый шаг в этом направлении. Передвижение по тропе, отдаленной от автострады, возможность любоваться природой, лесами, горами - это мечта настоящего туриста, - говорит представитель оренбургского сообщества велосипедистов Алексей Захаров.

Марина ЕЛИСТРАТОВА.

Лена Бикбердина признается, что в ходе работы над проектом узнала много интересного о пуховязании и испытала настоящую гордость за бабушек и прабабушек.

ИНИЦИАТИВА

Село прославили, традиции укрепили

Исследовательский проект учащихся Ибрагимовской школы Кувандыкского городского округа, посвященный местным пуховязальщицам, стал призером X Всероссийского конкурса творческих работ «Моя малая Родина».

Над справочником-путеводителем «Мастерицы-пуховницы села Ибрагимово» школьники под руководством педагога Альмиры Габдуллинной работали около трех лет.

- Интерес к теме зародился во время проведения традиционной областной акции «В Покров день - платок надень!», в рамках которой ребята приносили в школу пуховые платки, паутинки и шарфы, связанные руками их мам и бабушек. Участие в акции помогло детям понять, что народный промысел может исчезнуть, - рассказывает руководитель проекта Альмира Тагировна.

Чтобы сохранить ремесло и возродить интерес к нему, девчонки и мальчишки решили провести исследовательскую работу.

Сначала дети досконально изучили историю возникновения пуховязального промысла в Оренбургской области. Затем попробовали узнать, сколько мастериц живет в селе Ибрагимово. Для этого совершили подворный обход и опросили женщин. С рукодельницами, которые продолжают поддерживать традиции, ребята организовали специальные встречи. В результате появилась карта села с обозначением адресов домов, в которых живут пуховязальщицы.

В 365 семьях, проживающих в Ибрагимово, вязанием занимаются 32 человека. В их числе Наталья Сорокина, Наталья Ферапонтова, Наталья Кунакасова, Мадина Аликбаева, Наталья Семенова, Фатима Габдуллина и другие. Все имена внесены в справочник-путеводитель, который и был представлен в Москве.

Защищать исследовательскую работу в столице было доверено семикласснице Лене Бикбердиной.

И девочка достойно справилась с ответственным заданием.

Всего на Всероссийский конкурс «Моя малая Родина» в этом году поступило 2 175 конкурсных работ. Участники из разных уголков страны рассказали об истории своих сел, о традициях и ремеслах, о символах малой родины. Лучшими признаны 28 работ из 19 регионов. В их числе проект ибрагимовских школьников.

- Мы очень рады, что члены жюри обратили на нас внимание, и надеемся, что путеводитель-справочник «Мастерицы-пуховницы села Ибрагимово» поможет возрождению национальных традиций и воспитанию бережного отношения к истории Оренбуржья и заинтересует желающих приобрести пуховые изделия, - говорит Альмира Габдуллина.

Елена АКИНЯЕВА.

№44 (1 270) 05.11.19 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

ПРОФИЛАКТИКА

Вакцинация продолжается

В этом году в рамках национального календаря прививок в Оренбурге планируется привить 802 475 человек, в том числе 283 245 детей и 7 000 беременных женщин.

Государство гарантирует обязательную и бесплатную иммунизацию наиболее уязвимых к заражению лиц. Это дети с шестимесячного возраста, ученики школ, студенты, беременные, призывники, люди старше 60 лет и лица с хроническими заболеваниями. Обязательно прививаются также представители отдельных профессий: работники медицинских и образовательных учреждений, транспорта, коммунальной сферы, птицеводческих предприятий и др.

Вакцинация проводится в территориальных поликлиниках. Кроме того, организованы прививочные бригады, которые выезжают в школы и на предприятия.

Дети с шести месяцев до трех лет прививаются двукратно с интервалом 28 дней. Все остальные - однократно.

Гражданам, руководителям предприятий и учреждений, независимо от форм собственности, необходимо подумать о профилактике гриппа и сделать все возможное для минимизации заражения для себя, близких и коллег по работе.

Министерство здравоохранения Оренбургской области.

ДЕНЬГИ

Как изменятся пособия?

С 1 января 2020 года начнет действовать новый порядок назначения и осуществления ежемесячной выплаты в связи с рождением (усыновлением) первого или второго ребенка.

Согласно изменениям, внесенным в Федеральный закон от 28.12.2017 № 418-ФЗ «О ежемесячных выплатах семьям, имеющим детей», право на получение ежемесячной выплаты в связи с рождением (усыновлением) первого или второго ребенка возникает в том числе в случае, если размер среднедушевого дохода семьи не превышает двукратную (до 01.01.2020 - 1,5-кратную) величину прожиточного минимума трудоспособного населения, установленную в субъекте РФ за второй квартал года, предшествующего году обращения за назначением указанной выплаты.

С начала 2020 года подать заявление о назначении ежемесячной выплаты в связи с рождением (усыновлением) первого или второго ребенка можно в любое время в течение трех лет со дня рождения ребенка.

Выплата назначается до достижения ребенком возраста одного года. По истечении этого срока необходимо подать новое заявление о назначении пособия сначала на срок до достижения ребенком возраста двух лет, а затем - до достижения возраста трех лет.

Размер выплаты в настоящее время составляет 9 259 рублей при условии, что размер среднедушевого дохода семьи не превышает 1,5-кратную величину прожиточного минимума для трудоспособного населения - 14 035,50 рублей на одного члена семьи.

С 1 января 2020 года размер ежемесячной выплаты составит 9 900 рублей при условии, что размер среднедушевого дохода семьи не будет превышать двукратную величину прожиточного минимума для трудоспособного населения - 20 442 рубля на одного члена семьи.

Выплата прекращается при достижении ребенком возраста трех лет.

Ежемесячные выплаты на первого ребенка осуществляются по месту жительства (пребывания) или фактического проживания заявителя филиалами ГКУ «Центр социальной поддержки населения», на второго ребенка - территориальными органами Пенсионного фонда РФ из средств материнского (семейного) капитала.

ГКУ «Центр социальной поддержки населения».

Публикация бухгалтерской отчетности в нашей газете на выгодных для вас условиях

77-68-42

Медико-социальная экспертиза: процедура упрощается

Из-за бюрократических условностей получить предусмотренную государством социальную поддержку, особенно лицу с ограниченными возможностями здоровья, всегда было непросто. Поэтому перед Министерством труда и социальной защиты населения РФ была поставлена цель - сократить сроки и минимизировать личный контакт человека с должностными лицами. Исполнение этого поручения идет успешно.

Медицинская организация обязана направить гражданина на МСЭ после проведения необходимых диагностических, лечебных и реабилитационных (абилитационных) мероприятий, результаты которых должны подтвердить стойкое нарушение функций организма (Постановление Правительства РФ от 21.06.2018 № 709). Для исключения затягивания МСЭ из-за недостаточной доказанности медицинской организацией стойкости и выраженности нарушенных функций Минтрудом и Минздравом России по каждому заболеванию составлен перечень обследований, необходимых для получения полных клинико-функциональных данных (Постановление Правительства РФ от 21.06.2018 № 709, приказ Минтруда/Минздрава России №52н/35н от 31.01.2019). Для ускорения формирования и передачи данных создана электронная форма документов. При ее использовании срок передачи документов - три дня с даты их утверждения врачебной комиссией.

Система МСЭ полностью готова принимать и передавать документы в систему здравоохранения в электронном виде. Но, исходя из уровня готовности медицинских организаций, в полной мере электронный документооборот пока запущен лишь в 43 субъектах страны.

В Оренбургской области передача направительных документов осуществляется на бумажных носителях через курьера с соблюдением требований законодательства РФ к сохранению персональных данных и врачебной тайне.

В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

Для минимизации излишнего обязательного контакта гражданина с ограниченными возможностями здоровья или его представителя с должностными лицами учреждения МСЭ снят заявительный характер экспертизы (Постановление Правительства РФ от 16.05.2019 № 607). Заявление сохранено только в тех случаях, когда для обращения в учреждение МСЭ не требуются направительные документы и проведение экспертизы: при выдаче дубликата справки об инвалидности в связи с изменением реквизитов гражданина или при порче документа; при внесении в индивидуальную программу реабилитации (абилитации) (ИПРА) измененных персональных или антропометрических данных инвалида; при включении в ИПРА ребенка-инвалида рекомендаций о товарах и услугах, предназначенных для его социальной адаптации и интеграции в общество, на приобретение которых направлены средства материнского (семейного) капитала; при устранении технических ошибок в ИПРА (описки, опечатки и пр.).

Для проведения экспертизы подать заявление необходимо лишь в том случае, когда медицинская организация отказала гражданину в направлении на освидетельствование и вместо направительных документов выдала справку произвольной формы, подтверждающую отказ. Но даже в данной ситуации гражданин может подать заявление в электронном виде с использованием информационной системы «Единый портал государственных и муниципальных услуг».

ОЧНО ИЛИ ЗАОЧНО?

Для большей доступности самой процедуры МСЭ после получения направительных документов из медицинского учреждения бюро МСЭ принимает решение о месте и форме проведения экспертизы. Если гражданин по состоянию здоровья не может явиться в бюро, что подтверждается заключением врачебной комиссии медицинской организации, при необходимости очного освидетельствования специалисты МСЭ сами выезжают на дом, в исправительное учреждение или в стационар медицинского или социального учреждения.

Заочная форма МСЭ определяется, если заболевание, с которым направлен гражданин, входит в перечень из 13 тяжелых заболеваний, дефектов, необратимых морфологических изменений, нарушений функций органов и систем организма, вызывающих значительно выраженные ограничения жизнедеятельности и препятствующих транспортировке (Постановление Правительства РФ от 16.05.2019 № 607). При выборе формы освидетельствования также учитывается проживание гражданина в отдаленной или труднодоступной местности либо отсутствие регулярного транспортного сообщения (например, в отдаленных районах Севера).

30 ДНЕЙ ИЛИ МЕНЬШЕ

Иногда во время приема документов от медицинской организации выясняется, что для вынесения аргументированного экспертного решения в направительных документах отсутствуют необходимые сведения. В таких случаях бюро МСЭ без участия гражданина запрашивает их у медицинской организации. Обмен информацией производится в электронной форме либо на бумажных носителях. Затем гражданин или его представитель приглашаются по телефону на МСЭ. Дата и время предварительно согласовываются.

Срок проведения экспертизы не должен превышать 30 дней с момента поступления в учреждение МСЭ направительных документов.

Существуют два случая, когда срок проведения МСЭ сокращен до трех рабочих дней с целью ускорить предоставление мер социальной поддержки. Это условие действительно для граждан, находящихся на лечении в стационаре в связи с операцией по ампутации (реампутации) конечности (конечностей) и нуждающихся в первичном протезировании, и для лиц, нуждающихся в паллиативной помощи. При этом направительные документы должны содержать все сведения о состоянии гражданина, необходимые для вынесения объективного экспертного решения без дополнительного обследования.

ВСЕ ПО СОГЛАСИЮ

У гражданина, для которого нет необходимости подавать заявление на МСЭ и который подлежит очной экспертизе, первый контакт со специалистами МСЭ начинается только перед началом экспертизы при оформлении письменного согласия на проведение МСЭ. Подписав согласие, человек подтверждает свою информированность о порядке, условиях и методах МСЭ, о возможности отказаться от одного или нескольких видов медицинских вмешательств или потребовать их прекращения, от выполнения составленной в ходе МСЭ программы дополнительного обследования или от получения ИПРА.

При заочной форме освидетельствования согласие на МСЭ не требуется.

РЕФОРМА ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Министерство труда России декларирует намерение и дальше сокращать сроки, минимизировать личный контакт граждан с должностными лицами и повышать комфорт при получении государственной услуги по проведению МСЭ.

В настоящее время главная задача - ввести дистанционное проведение процедуры освидетельствования в порядке обжалования в Федеральном бюро МСЭ. Это особенно актуально для тех, кто не согласен с решением Главного бюро МСЭ, но проживает слишком далеко от Москвы или имеет материальные затруднения, не позволяющие приехать на очную экспертизу. Введение дистанционного освидетельствования фактически выстроит диалог между главным бюро, в котором будет организован прием гражданина, и федеральным.

Точный срок внедрения дистанционного обжалования, когда диалог ведется «через экран», пока не определен, но его введение обеспечит доступность МСЭ для любого гражданина в любой точке страны.

Т. В. ХМЕЛЕВСКИХ,
И. В. ВИНАЕВ,
Н. С. ВОРОНЦОВА,
Т. Н. СМАГИНА,
ФКУ «ГБ МСЭ по Оренбургской области».

НЕДВИЖИМОСТЬ

ПРОДАЮ

► Продаю или сдаю на длительный срок 3-комн. кв-ру в центре Оренбурга со всеми коммунальными удобствами. Т. 76-61-64. (290*)

► 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*)

► Дом в Сакмарском районе, с. Первая Григорьевка, ул. Победы, 1/2 (центр). 35,1 м². Участок 15 соток, имеются гараж, насаждения. В шаговой доступности детсад, школа, магазин. Т. 8-922-538-21-44. (92*)

► Частный дом в с. Краснохолм, 47 м². Санузел, горячая, холодная вода в доме. Есть погреб, летняя кухня, огород. Т.: 8-912-842-04-29, Дмитрий, 8-919-866-21-42, Анна. (119*)

► Дом в п. Переволоцком, 80 м², гараж, баня, удобное расположение. Т. 8-932-540-41-76. (117*)

► 2-комн. кв-ру (вода, газ) в трехквартирном доме в п. Красный Коммунар. Уч-к 2,3 сотки. Т. 8-919-846-66-99. (157*)

► Участок с ветхим домом, с. Кардаилово, ул. Пролетарская, 15. Цена - 200 000 руб. Т. 8-929-283-78-33. (160*)

► Квартиру в 2-квартирном доме в с. Рождественка Беляевского р-на (60 км от Оренбурга). 57 м², со всеми удобствами, окна пластиковые. Во дворе - летняя кухня, баня, душ, огород, погреб. Т. 8-987-783-93-16. (177*)

► 2-комн. кв-ру в 2-этажном доме в п. Светлом Сакмарского района. 53,8 м², все коммуникации, газовое отопление, пластиковые окна, новая крыша. Т. 8-932-553-33-56. (213*)

► 2-комн. кв-ру, 50,5 м², в новом доме в п. Переволоцком. Т. 8-922-550-39-87. (226*)

► Дом в Оренбурге, в районе ул. Фрунзе, 52 м². Земельный участок 732 м², имеются гараж, сарай, погреб, баня. Т. 56-18-52. (227*)

► Кв-ру в с. Городище, 45 м². После ремонта, земля 2 сотки, гараж с погребом. Цена договорная. Т. 8-922-830-29-66. (236*)

► Дом деревянный 50 м² и земельный участок 3 400 м² в с. Нижний Гумбет Октябрьского р-на (100 км от Оренбурга). В доме газовое отопление, слив, имеются счетчики. Дом в хорошем состоянии, не требует ремонтных работ. Расположен в центре села, рядом находятся магазин, детский сад, школа. Т. 8-903-365-93-43. (246*)

► Дом в с. Нижняя Павловка, 66 м², газ, отопление, надворные постройки. Зем. уч. 16 соток. Т. 8-922-898-05-01. (271)

► Земельный участок 10 соток с недостроем (138 м²) в с. Подгородняя Покровка на ул. Ноябрьской. Все коммуникации. Т. 8-912-341-53-99. (281*)

► 2-комн. кв-ру, 45,8 м², в новом 2-кварт. доме, со всеми удобствами, в 25 км от Оренбурга (п. Юный, ул. Луговая, 49). Земля 7,5 сотки, без надворных построек. Т. 8-922-819-21-20. (289*)

► Землю в с. Сакмара. От собственника. Коммуникации рядом, залит фундамент под баню, есть большая емкость для воды. Т.: 8-906-839-53-10, 8-908-321-35-16. (300*)

► Дом в с. Зубочистка Вторая, 56 м². Есть вода, газ, свет, счетчики. Имеются летняя кухня и баня. Документы оформлены. Т. 8-932-846-01-14. (302*)

КУПЛЮ

► Квартиру, комнату. Т. 23-64-35. (241)

► Квартиру, комнату, частный дом в Оренбурге. Т. 8-905-819-64-35. (295)

СДАЮ

► 2-комн. кв-ру с ремонтом, меблированную, на ул. Юных Ленинцев. На длительный срок. Т. 8-922-807-20-26. (276*)

РАЗНОЕ

► Библиотека хутора Чулошников Оренбургского района примет в дар стеллажи для книг или книжные шкафы. Т.: 8-922-820-99-66, 39-20-16. (219*)

КУПЛЮ

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

► 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*)

► Глубинный насос. Т. 8-987-862-17-99. (212*)

► Газовую плиту трехкомфорочную, 1 500 руб. (с. Сакмара). Т.: 8-906-839-53-10, 8-908-321-35-16. (301*)

► Двух коров 6 лет черной и пестрой мастей, с. Краснохолм. Т. 8-987-852-84-63. (304*)

УСЛУГИ

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

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

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; ТЦ «Радуга», о этаж. Т. 60-60-10**. (14)

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

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

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

► 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 компьютеров, телевизоров. Т. 8-922-810-77-73. (298)

МЕБЕЛЬ

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

► Перетяжка мягкой мебели, замена пружинных блоков, обивки. Изготовление пуфов. Скидка. Т. 8-922-829-74-34. (19)

САНТЕХНИКИ

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

► **ОТОПЛЕНИЕ, ВОДОПРОВОД, КАНАЛИЗАЦИЯ. КОПКА ТРАНШЕЙ, КОЛОДЦЕВ. ОПЫТ РАБОТЫ. Т. 45-75-32.** (34)

РАЗНОЕ

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

► 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)

► Любые металлические конструкции: двери, заборы, ворота и т. д. Ковка. Качественно. Т. 209-203. (222)

► Шоу от Светланы. Баян. Домра. Гитара. Свадьбы - 15 т. р., юбилеи - 8 т. р. Любые торжества. Т. 8-912-349-74-64. (181)

► Частный санитар оказывает уход, купает, поднимает, выводит на прогулку, помогает при выполнении упражнений. Рассматриваю любые другие просьбы. Обслуживаю в Оренбурге, в Самородово, в Караванном. Работаю официально. Т. 8-987-196-08-35. (28)

► Натяжные потолки. Т. 8-902-365-12-13. (292)

СЧИТАТЬ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМ

► В связи с утерей считать недействительным диплом № 130874, выданный ОГУ в 2013 году на имя Тухфатуллиной Алии Мухтаровны. (303)

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*)

► Требуется сиделка. Т. 62-78-56. (291*)

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.

ЗНАКОМСТВА

► **МУЖЧИНА**, 57 лет, рост 169 см, среднего телосложения. Работаю. Для создания семьи познакомлюсь со стройной, независимой от детей татарочкой 53-55 лет из Оренбурга. Т. 8-901-112-03-01.

► **МУЖЧИНА**, 48 лет, рост 180 см, светлые глаза. Познакомлюсь с девушкой, женщиной от 18 до 45 лет, с хорошей фигурой, можно с южанкой, азиаткой. Брак не исключен. Т.: 65-07-00 (дом.), 29-77-93 (сот.). Спросить Андрея.

► **ПЕНСИОНЕРКА**, 65 лет, вдова. Для серьезных отношений желаю познакомиться с одиноким мужчиной 65-75 лет, без вредных привычек, несудимым, без жилищных проблем. Желательно с дачей или частным домом. Т. 8-932-549-67-87.

► **НАИЛЬ**, 58 лет. Практикующий мусульманин. Работаю, жилье имеется. О себе: искренний, щедрый, трудолюбивый, отвечающий за свои слова и поступки, ношу небольшую бороду. Для создания гармоничной семьи ищу женщину с такими же чертами характера. Национальность значения не имеет. Возраст - 48-58 лет, среднего телосложения, желательно с длинными волосами. Ради любопытства и пустословия прошу не беспокоить. Т. 8-987-862-25-85.

► **НАТАША**, рост 160 см, вес 80 кг. Брюнетка. Добрая, люблю домашний уют, честность. Живу в Оренбурге. Ищу спутника жизни. Т. 8-901-112-68-76.

НАЛОГОВАЯ СООБЩАЕТ

Жители Оренбуржья получили налоговые уведомления по новой форме

В областном центре завершилась рассылка налоговых уведомлений на уплату имущественных налогов. В этом году жители получили уведомления по новой форме.

В новом налоговом уведомлении нет квитанции на уплату налогов. Для удобства в уведомлении указаны реквизиты для перечисления денег в бюджет, а также штрихкод и QR-код для быстрой уплаты налогов через банковские терминалы, мобильные устройства и приложения.

Кроме того, теперь в налоговом уведомлении отражаются только те объекты имущества, за которые начислены налоги. Например, если за какой-то объект имущества налогоплательщику предоставлена льгота в виде полного освобождения от уплаты налога, то он в налоговом уведомлении не отражается.

Налоговые уведомления не придут гражданам, полностью освобожденным от уплаты имущественных налогов в связи с предоставлением льгот, а также в случае, если сумма налогов, подлежащих уплате, составила меньше 100 рублей.

Пользователи электронного сервиса ФНС России «Личный кабинет для физических лиц» получили свои налоговые уведомления в электронном виде. Остальные жители получают налоговые уведомления по почте. Граждан, не получивших налоговое уведомление по почте, налоговики приглашают в ближайшее почтовое отделение по месту жительства (с паспортом) или в любой налоговый орган (за исключением специализированных).

Уплатить имущественные налоги нужно не позднее 2 декабря 2019 года любым удобным способом: в режиме онлайн через личный кабинет для физических лиц; с помощью интернет-сервиса «Уплата налогов и пошлин физических лиц» на сайте ФНС России; в любом отделении банка или Почты России; через платежные терминалы.

Забывчивость может закончиться принудительным взысканием задолженности, арестом имущества и ограничением выезда за пределы РФ.

ИФНС России по Промышленному району г. Оренбурга.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

О нарушениях – по телефону

В Администрации Оренбурга работает телефон доверия по нарушениям трудового законодательства работодателями.

По номеру 8 (3532) 98-75-10 можно сообщить информацию о фактах задержки выплаты заработной платы, выплаты зарплаты ниже МРОТ (12 972,0 руб. с учетом уральского коэффициента), выплаты зарплаты в конвертах, уклонения работодателями от оформления или ненадлежащего оформления трудового договора и других фактах нарушения трудовых прав граждан.

Звонки принимаются ежедневно в рабочие дни с 9.00 до 13.00 и с 13.48 до 18.00.

Ангелина МАЛИНИНА.

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

С днем рождения

Рашиду Закирову,
Дмитрия Сапрыкина,
Татьяну Кондратьеву,
Раису Гулай,
Евгению Степанову,
Ларису Моджену,
Николая Михайлова,
Алену Чкалову,
Алексея Бубликова,
Светлану Бубликову,
Зинаиду Гончарову,
Анастасию Набокину,
Наталью Болотную,
Ольгу Пащенко,
Анатолия Трякина,
Зинаиду Голышеву,
Галину Марутян,
Татьяну Рудченко,
Светлану Винокурову,
Любовь Тихомирову,
Лидию Волоткевич,
Анастасию Сермягину,
Александра Кутушникова,
Валентину Ласыгину,
Надежду Рылову,
Татьяну Рудченко,
Раису Решетову,
Фелюру Миникаеву,
Альбину Почтарь,
Светлану Михальчук!

Пусть этот день подарит очень много
Душевных, нежных, сказочных минут!
Любви и счастья самого большого!
Пусть добрые сюрпризы в праздник ждут.

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!

Дорогих Степана Васильевича и Галину Дмитриевну Михайловых поздравляем с днем свадьбы!

Вместе целых 45,
Брак ваш - ягодка опять!
Да и вы еще красивы,
Так мудры, так терпеливы.
Сколько было в жизни вашей...
Шли вы прямо и бесстрашно,
Вы детей растили, внуков.
Было вовсе не до скуки!
Пусть здоровье Бог дает
И под ручку вас ведет!
Мы вас любим, поздравляем,
Поздравок наш вам вручаем!

С любовью, дети, внуки, с. Подстепки.

Уважаемую Пелагею Михайловну Жилину поздравляем с 90-летним юбилеем!

Желаем крепкого здоровья,
Счастливых, долгих жизни лет,
Чтоб юбилейный день сегодня
Оставил в сердце светлый след!
Пусть в жизни будет гладко -
Без печалей, без преград,
Станет каждый день подарком...
И всегда сияет взгляд!

Администрация и коллектив ОСОСОД № 2 ГБУСО КЦСОН в Северном округе г. Оренбурга.

Уважаемых Николая Павловича и Людмилу Пантелеевну Козловых поздравляем с 65-летием совместной жизни!

Пусть звучат аплодисменты
Все сегодня в вашу честь,
Ведь для ярких комплиментов
Очень славный повод есть!
У вас бриллиантовая свадьба,
А это значит юбилей!
Мы поздравляем вас, родные,
От всей души сегодня с ней!

Администрация ГБУСО КЦСОН в Северном округе г. Оренбурга.

Уважаемую Маргариту Викторовну Сиванову поздравляем с 80-летием!

Желаем Вам душевного тепла,
Приятных слов и добрых комплиментов,
Чтоб в русле жизни радужность текла,
Не пропуская радостных моментов.
Достатка, уважения, любви,
Здоровья, ярких, смелых ожиданий.
Пусть жизнь еще не раз Вас удивит
Внезапным исполнением желаний!

Администрация и коллектив ОСОСОД № 2 ГБУСО КЦСОН в Северном округе г. Оренбурга.

Дорогих Владимира Васильевича и Лидию Афанасьевну Кулиничей поздравляем с золотой свадьбой!

Такие даты празднуют нечасто,
Но коль пришла сей день встречать пора,
Мы от души желаем много счастья,
А с ним - здоровья, бодрости, добра.
Так будьте впредь судьбой хранимы!
В день вашей свадьбы золотой
Желаем вам любви и мира,
Души извечно молодой!

Дети, внуки, с. Мустаево.

Нашу дорогую, любимую Анастасию Гринько поздравляем с 14-летием!

14 лет - прекрасная дата!
Тебя с днем рождения мы поздравляем,
Огромного счастья, веселья большого
Тебе от души сегодня желаем.
Всегда улыбайся, сверкай, словно солнце,
В глазах огонек пусть горит озорной.
Пусть ангел-хранитель оберегает
И сторожит твои сон и покой!

С любовью, родные.

Дорогую дочку Елену Николаевну Турову поздравляем с днем рождения!

Пускай всегда глаза твои сверкают,
Жизнь прекрасна будет, словно рай,
Печали все пусть мимо пролетают,
Улыбка на лице цветет пускай!
Желаем, чтобы ты лишь расцветала,
Люби и будь любимою всегда.
Пускай все то, о чем давно мечтала,
Исполнится легко и без труда!

Мама, д. Петя, с. Мустаево.

Дорогого брата Махмута Гиниятовича Юмакаева поздравляем с юбилеем!

Сегодня тебе от сердца поздравленья
С достойной датой - 80 лет!
Прошедших дней прекрасные мгновенья
Сложились в счастья солнечный букет!
И на него глядеть не наглядеться,
Есть чем гордиться в жизни, это так.
Забота близких пусть согреет сердце...
Здоровья, света, бодрости, всех благ!

Кушмухаметовы, с. Чесноковка.

Дорогого, любимого Александра Федоровича Кожевникова поздравляем с юбилеем!

Прекрасный возраст - 60!
Его прожить не так-то просто.
В кругу семьи, в кругу друзей
Желаем встретить 90!
Живи, родной наш, долго-долго
И не считай свои года.
Пусть радость, счастье и здоровье
Тебе сопутствуют всегда!

Жена, сын, сноха, внуки, теща, х. Чулошников.

Уважаемую Зульфиру Газизовну Гумерову поздравляем с днем рождения!

Хотим поздравить Вас сегодня
С прекрасным и волшебным днем!
Пусть будет он теплом наполнен,
Пусть много счастья будет в нем.
Желаем радости, здоровья,
Пусть балует удача Вас,
А грусть обходит стороною,
Пусть светлым будет каждый час!

Коллектив учителей, с. Зубочистка Вторая.

Телефон рекламной службы 77-68-42

Наших дорогих Ильнара Аксановича и Румию Рамилевну Курманаевых поздравляем с днем свадьбы!

Нам вас поздравить срочно нужно:
Вы десять лет прожили дружно,
Хоть в жизни много повидали,
Но вот любовь не растеряли!
Желаем, чтоб всегда у вас
Был виден блеск счастливых глаз,
Пусть только радуют вас детки
И будет брак ваш очень крепким!

Сундуковы, Хусаиновы, с. Чесноковка.

Любимую нашу Катюшу Бузину поздравляем с 18-летием!

В жизни раз бывает 18.
Не жалей, что детство позади,
Ведь пора приходит открываться
Новому, бескрайнему пути.
Пусть печали сердца не коснутся,
Молодость в душе твоей живет,
Добрые дела к тебе вернутся
И звезда счастливая ведет!

Корнеевы, с. Мустаево.

Уважаемую Фелюру Галимдаровну Миникаеву поздравляем с днем рождения!

Расцветает пусть в день рождения
Дом букетами цветов,
Станет светлым настроение
От сердечных, добрых слов!
Пусть душа поверит в чудо,
Сбудутся желанья вновь,
А в счастливом сердце будут
Нежность, радость и любовь!

Вера, Ольга, с. Мустаево.

Уважаемую Наталью Борисовну Семенко поздравляем с днем рождения!

Поздравляем с днем рожденья!
Будьте счастливы всегда.
Радость, чудо, вдохновенье
Пусть продлятся на года.
Чтоб заботы не мешали
Отдыхать, любить, сиять,
Жить с надеждой и работать,
Вдохновляться и мечтать!

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

Дорогую мамочку и бабулю Людмилу Васильевну Майсурадзе от всего сердца поздравляем с 70-летием!

К милой маме и бабушке мы с поклоном пришли -
У тебя день рожденья и большой юбилей.
От души поздравленья от всех внуков, детей!
Ценим, верим и любим тебя.
Ты умна и красива, сильна, как всегда,
И как мама и бабушка ты нам очень нужна!
Нами вечно любимая, нет дороже, родней...
Мама, Богом хранимая, ты живи, не болей!

Дети, внуки, с. Каменноозерное.

Хотите поздравить близких?

Базовая цена размещения поздравлений:
- 8 строк стихотворного текста (не включая обозначения адресата) - 200 руб.;
- 8 строк + фото - 250 руб.

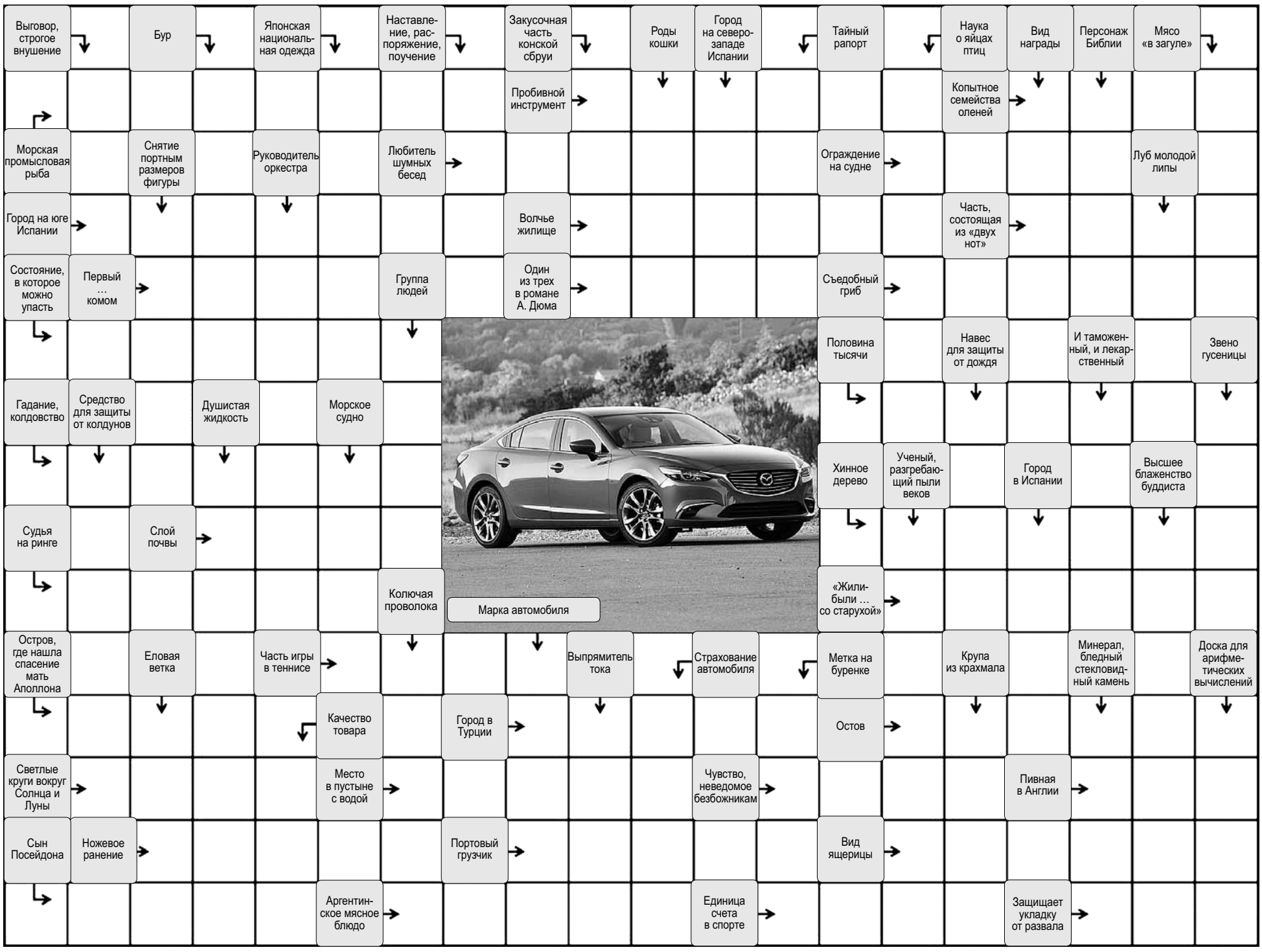
При количестве строк более 8 каждая следующая строка - 30 руб.

Наценка за срочность - 100 %.

Внимание!

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

Телефон для справок: 77-30-87.



Астрологический прогноз с 5 по 11 ноября

Овен

Звезды не советуют вам сейчас сорить деньгами. Наоборот, если есть возможность, начните откладывать на черный день. Не распространяйтесь о своих далекоидущих планах. Лучше займитесь их осуществлением. Хорошее время для борьбы с вредными привычками.

Телец

Еще какое-то время вам придется помечтать об отпуске. Пока покой вам может только сниться - количество дел зашкаливает. Постарайтесь в этой суматохе не забросить дом - близким людям сейчас как никогда нужны будут ваши помощь и моральная поддержка.

Близнецы

Не время для того, чтобы плыть по течению, особенно в денежной и семейной сферах. Вовремя вмешавшись в дела членов семьи, вы избежите неприятных последствий. Это касается и работы. Выдохнуть и расслабиться получится только в конце недели.

Рак

Непредвиденное обстоятельство или поступок близкого заставит поставить точку в многолетних дружеских отношениях. Неприятности другого рода не предвидятся. На работе расслабляться некогда, дела требуют от вас повышенного внимания.

Лев

Постарайтесь не откладывать дела на потом, иначе скоро вы погрязнете в заданиях, которые не успели выполнить. Дома ожидается серьезный разговор с одним из членов семьи. Вы наконец решите наболевшие вопросы. Дать знать о себе может и осенняя хандра.

Дева

Те Девы, которые долго не решались поставить точку в отношениях, будут вынуждены это сделать. У кого счастливый союз, в этот период будут просто наслаждаться друг другом. На работе на вас могут свалиться неожиданные дела. Как бы вам ни хотелось отдыхать, сделать их придется.

Весы

По вопросам, которые возникнут в ближайшее время, советуйтесь с близкими людьми. В одиночку вам не справиться с трудностями. Будьте аккуратны, подписывая важные документы. Постарайтесь не брать сейчас кредитов и не занимать крупные суммы денег у друзей.

Скорпион

Вы будете вынуждены сосредоточиться на том, от чего зависит ваше положение на рабочем месте. В выходные вспомните про друзей, с которыми давно не виделись. Пригласите их на встречу, пообщайтесь. Сейчас это необходимо.

Стрелец

Для вас наступил один из самых спокойных периодов в году. Даже если какие-то проблемы и будут появляться на горизонте, вы с легкостью с ними разберетесь. Если вас не устраивает работа, займитесь поисками нового места. Именно сейчас звезды помогут вам в этом.

Козерог

Вам придется метаться между настоящим, прошлым и будущим. Пришло время откорректировать свои планы, подстроиться под новые обстоятельства, изменить отношение к окружающим. Помните, что на месте чего-то разрушенного можно возвести нечто новое.

Водолей

Многие в этот период будут уговаривать вас сойти с намеченного пути. Никого не слушайте - идите напролом. Будьте осторожнее и внимательнее за рулем. Много времени займет решение вопросов, связанных с детьми. Но лучше разобраться с этим сейчас!

Рыбы

Хороший период для тех, кто стремится преуспеть на рабочем месте. Пришло время действовать быстро. Работайте много, советуйтесь с теми, у кого больше опыта. В личной жизни постарайтесь не экспериментировать.

ХА! ХА! ХА!

- Алло, полиция?
- Да, что у вас случилось?
- Две девушки дерутся друг с другом за меня.
- И в чем проблема?
- Страшненькая выигрывает!

* * *

- Ма-а-ам, а знаешь, сколько зубной пасты в одном большом тюбике?
- Нет, моя зайка, не знаю…
- От ванной через всю прихожую до балкона и обратно!

* * *

Вечерняя электричка. В переполненный вагон влезает мальчик с барабаном на шее. Весело оглядев усталых и мрачных пассажиров, он звонко кричит:
- Ну что, граждане, или по десяточке, или я начинаю свой концерт!

* * *

- Почему ты шаркаешь все время?
- Привычка.
- ?
- Кот.
- ???
- Идешь ночью, темно… Лучше пнуть, чем наступить.

* * *

Одесский дворик.
- Роза Марковна, вы уже третий день не ругаетесь с мужем...
- Так мы поссорились!

* * *

Дед закинул невод и поймал рыбку золотую. Она его спрашивает:
- Бабка жива?
- Да.
- Тогда жарь!

* * *

Браток на приеме у доктора.
- Боюсь Вас огорчить, но у Вас обнаружены глисты...
- Ты че, в натуре?! Что за позорный диагноз?! Пацаны засмеют! Не можешь что-нибудь покруче придумать?
Доктор подумал и написал: «Очковые змеи».

* * *

Жена - мужу:
- Ты где был? Ты с кем шлялся? Почему пьяный? Где деньги? Почему грязный, как свинья? Сколько можно это терпеть? Зачем я потратила на тебя свою жизнь?
- Есть вопросы - к Гуглу!

* * *

Объявление в аэропорту: «Уважаемые пассажиры рейса, вылетающего в Ниццу, прекратите корчить рожи пассажирам, вылетающим в Саранск».

* * *

- Ваше отношение к алкоголю одним словом?
- Буду!

Ответы на сканворд из №43

По горизонтали: Икота. Ряд. Двутавр. Ария. Арзни. Дали. Закуток. Диван. Наркоз. Сузу. Утка. Вымысел. Страус. Дуэт. Миаз. Алоэ. Форма. Ананке. Депо. Боа. Реал. Куколка. Тост. Пари. Новатор. Артишок. Кола. Липа. Нуга. Таракан. Ахаггар.

По вертикали: Каратау. Обжора. Эбро. Штандарт. Макака. Арии. Уток. Школа. Гряда. Оран. Анис. Аил. Идол. Тмин. Индри. Ара. Аарне. Арбуз. Катала. Село. Зов. Сапа. Азы. Страх. Буёк. Усы. Допинг. Палтус. Лье. Ашуг. Озеро. Пирога. Оракул. Эхо. Икар.

МЫСЛИ ВСЛУХ

Муж как отец

Я давно слышала теорию о том, что девочка выбирает себе мужа такого, как отец. Раньше очень скептически относилась к подобным выводам, но пример моей семьи подтверждает их.
У моей мамы был пьющий отец, и мужа она себе выбрала алкоголика. Я не раз спрашивала ее: «Почему?» Она отвечала, что на момент знакомства отец не пил. На работе его хвалили. В свои 30 лет ни разу не был женат, детей не имел.
Мама рассказывала, что это не была любовь с первого взгляда, и, по сути, пламенной любви она к моему отцу никогда не испытывала. Такой тип внешности ей не нравился. Просто понимала, что одной жить нельзя. Отец понравился маме не дорогими подарками и серенадами, а золотыми руками. Он сделал в маминой квартире отличный по тем временам ремонт. И родители у него были хорошие - оба ветераны труда, вежливые, приветливые.
Вот мама и согласилась выйти замуж. Выходя из загса, она споткнулась. Подумала, что это нехорошая примета. Так и случилось. Вместе мои родители прожили меньше двух лет.
Отец оказался не просто алкоголиком, но еще и буйным. Она хотела развестись с ним сразу после первого загула, но родилась я, помогать было некому. Поэтому развелась после того, как вышла на работу из декретного отпуска. Мне сейчас 26 лет. Будущего мужа нет даже и на горизонте. Очень боюсь выйти замуж, как мама, - встретив такого, как отец.

Наталья, п. Переволоцкий.

ТАКАЯ ЖИЗНЬ

Голос сердца

Эта история началась в восьмидесятые. Анна родилась и выросла в Узбекистане. После окончания школы решила выучиться на медсестру. Так и сделала. Окончив медучилище в Ташкенте, вернулась в родной городок. Парни не давали проходу умной и веселой блондинке с голубыми глазами. Особенно настойчивым был один узбек. Он был из богатой и влиятельной семьи и вел себя так, что Анна стала бояться выходить из дома одна. Парень преследовал и угрожал. Говорил, что она станет его женой, хочет она этого или нет. Это пугало девушку. Потому, как только Анна узнала, что набираются медики для отправки в Афганистан, сразу записалась. Там в военной части она и встретила свою судьбу.
Он работал врачом, его контракт подходил к концу. Молодые люди договорились встретиться у него дома - в Оренбурге. Так и сделали. Анна не представляет, что было бы, останься она в узбекском городке и выйди замуж за настойчивого кавалера.
Объяснить, почему в юности решила поехать именно в Афганистан, Анна и сейчас не может. Ведь могла бы сбежать от навязчивых ухаживаний в любой город Советского Союза. Видно, сердце адрес подсказало.

Вера ДМИТРИЕВА, г. Оренбург.

Правильное решение

Служебные романы обычно развиваются бурно и стремительно. Об их последствиях герои задумываются крайне редко. Лишь единицы понимают, как важно сдержаться и не броситься в омут с головой.

Утро началось как обычно: звонок будильника, душ, кофе. События развивались по схеме, отработанной годами.

Последние несколько лет в жизни Ирины ничего не менялось. Муж довез до работы, сухо попрощались. Она винила его в своей однообразной жизни, в отсутствии эмоций и впечатлений.

Игорь был спокойным и рассудительным, и Ирину это бесило. Жизнь уходила, а каждый день был таким же, как предыдуший. Не было задора, веселья, а счастье было какое-то очень тихое…

Работа Ирине тоже уже порядком надоела. И она бы давно уволилась, если бы не одно обстоятельство - Андрей. Он был моложе, харизматичный, высокий, стройный человек-праздник. Рядом с ним Ирина заряжалась позитивом, радостью, идеями. При его появлении сердце трепетало, как у школьницы.

Они были знакомы очень давно. Ирина хорошо помнила, как выпускник академии пришел в их скучный офис, как он горел желанием изменить весь мир. В первый же день Андрей стал оказывать ей знаки внимания, говорил комплименты, дарил милые подарки и даже однажды признался в любви. Но все это было как-то легко, словно в шутку.

Потом они отдалились друг от друга, но каждый пытался дать понять, что все происходящее небезразлично, что виной всему - обстоятельства…

И вот однажды Ирине и Андрею пришлось вместе поехать в командировку. Она была рада возможности больше времени провести рядом с ним, возможно, даже погулять по новому городу, ей хотелось ощутить трепет сердца, забыть рутину, снова быть молодой и беззаботной. Статус замужней женщины не останавливал, ведь она не собиралась делать ничего предосудительного.

В гостинице Ирине достался двухместный номер на третьем этаже, Андрей поселился на втором. Отель располагался на далекой окраине. На работу и обратно приходилось ездить на служебном автобусе. Возможности погулять по городу не было, оставалось сидеть в номере по вечерам, смотреть телевизор и скучать.

В один из таких вечеров Ирина валялась на кровати в пижаме и просматривала страницы в социальных сетях. Андрей не писал и не звонил, а она не могла позволить себе сделать первый шаг, хотя очень хотелось погулять с ним по лесу, невзначай прижаться к нему.

И вдруг в дверь постучали.

- Кто? - спросила Ирина.

- Коллега, - раздался голос за дверью.

Кровь прилила к лицу, сердце затрепетало, она открыла дверь. Андрей улыбался, спрятав одну руку за спиной.

- Привет!

- Привет, как дела?

- Нормально, можно войти?

- Да, если тебя не смущает мой вид в пижаме, - улыбнулась Ирина.

- А я к тебе с вином, ты пьешь красное полусладкое?

Неловкая пауза, встреча глазами, она улыбнулась.

- Выпить вина в твоей компании намного интереснее, чем смотреть телевизор в одиночестве, - призналась Ирина.

Андрей стал увереннее, вошел в номер, присел на краешек кровати. Она сделала бутерброды, открыла конфеты. При этом что-то болтала и шутила. С виду была беззаботна и весела, но внутри совершенно растеряна.

Он налил вина.

- Ну, за что выпьем? За этот вечер?

- Хорошо, давай начнем с вечера, - он засмеялся.

Ирина сидела напротив, Андрей что-то увлеченно ей рассказывал, а она рассматривала его лицо, видела все изъяны и очень хотела коснуться глаз, носа, губ… Но он продолжал рассказывать о своих грандиозных планах. В какой-то момент Ирине стало абсолютно не интересно. Она встала, подошла к окну, он тоже встал и приблизился к ней. Ирина не стала упускать момент, взяла его под руку и прижалась к нему.

- Странно все.

- Что странно? - спросил он, поцеловав макушку и склонив голову к ее голове.

- Ничего… - ответила она.

Андрей молчал, но сейчас ей было все равно. Она стояла, прижавшись к нему. Казалось, что пазл жизни сложился. Если отбросить обстоятельства, которые мешали им быть вместе, то все было восхитительно.

В этот момент в дверь постучали. Ирина вздрогнула, подошла к двери и спросила, кто там. Оказалось, что это мужчины из соседнего номера пришли за штопором и пригласили даму присоединиться к ним. Не открывая дверь, Ирина сказала, что уже спит, а штопора у нее нет.

- Тебе не страшно с такими соседями?

- А что делать?

- Я не хочу оставлять тебя одну…

В его голосе прозвучали нотки тревоги.

- Можешь остаться до утра, и мы еще поболтаем.

Под воздействием вина она подошла к нему, обняла и положила голову на грудь. Дистанция сокращалась, Ирина была раскрепощена и решила не скрывать своих чувств, ведь такой вечер и возможность побыть вдвоем, возможно, больше никогда не повторятся.

- А где я буду спать? - спросил Андрей.

- Номер же двухместный, одна кровать свободна, - сказала она, улыбнувшись. - Бери вино и показывай мне свои проекты.

Они сели на кровати рядом. Она прижалась к нему, и он стал показывать на планшете свой проект.

- Знаешь, я долго не решался прийти к тебе, а потом долго сомневался, брать ли вино, не знал, как ты отреагируешь.

- Тебе нравится моя реакция?

- Да, мне хорошо с тобой, и я очень рад, что все-таки решился постучать в твою дверь.

- Замечательный вечер. Я давно мечтала побыть с тобой вдвоем. Но между нами столько молчания, лишь наши глаза общаются друг с другом.

- Иногда слова излишни. Ты знаешь, что я давно люблю тебя. Может быть, мои признания звучали как шутка, но правдивее я в своей жизни ничего не говорил. К сожалению, мне нечего тебе предложить. Я не уверен, что хочу семейной жизни и размеренного спокойствия. Не могу обещать тебе стопроцентную верность, мне нужна свобода. Пойми меня правильно…

Ирина придвинулась к нему еще ближе, коснулась лбом его лба, их носы встретились, и они долго смотрели друг на друга.

- Знаешь, я рада, что этот разговор случился, потому что я тоже люблю тебя. Но мне тоже нечего тебе дать. Я замужем и не хочу разрушать свою семью, какой бы скучной ни казалась жизнь с мужем.

Андрей улыбнулся и сказал, что они два дурака.

Они сидели обнявшись, он целовал ее в голову, гладил по волосам, о чем-то рассказывал. В тот момент для обоих главными были не слова, а ощущения и чувства. Слушая его болтовню, Ирина незаметно уснула. Проснувшись от сигнала будильника, увидела, что Андрей спит рядом.

Он проснулся вслед за ней, улыбнулся, поцеловал в щеку.

- Я пойду к себе, нужно собраться на работу. Можешь зайти за мной, когда будешь спускаться.

Андрей ушел, а с ним ушла сказка, в которой она провела вечер и ночь.

Ирина привела себя в порядок, спустилась на второй этаж, постучала в номер к Андрею. Она решила вести себя так, как будто не было вчерашнего вечера.

Дверь оказалась незаперта.

- Коллега, Вы готовы к завтраку? - спросила Ирина, заходя в номер.

Он стоял спиной и застегивал рубашку.

- Конечно, готов.

Она развернулась к двери.

- Подожди минутку.

Ирина повернулась. Он стоял рядом, ее глаза упирались в его подбородок, от него пахло свежестью и счастьем.

- Вчера, когда я шел к тебе, хотел поговорить о нас, хотел, чтобы ты поняла меня и в то же время не оттолкнула.

- Да, я все поняла и все принимаю так, как есть. Ничего не планирую, пусть все будет как раньше, - сказала Ирина.

- Еще вчера я хотел сделать одну вещь, на которую мне никак не хватает смелости.

Он замолчал. Их лица были очень близко. Она поднялась на цыпочки и слегка коснулась губами его губ. Его словно ударило током, он слегка дернулся, но не отпрянул, прижал ее к себе, прикоснулся губами к ее губам и долго с нежной страстью целовал ее.

Время для Ирины остановилось, под ногами не было опоры, лишь ощущение полнейшей невесомости и власти другого человека. Она не хотела сопротивляться, наоборот, была рада подчиниться.

После поцелуя они еще постояли, прижавшись друг к другу.

- Идем, мы опоздали на завтрак, можем и на развозку опоздать, - неожиданно сказал Андрей.

Ирина развернулась и вышла из номера. Она специально не посмотрела ему в глаза, не дала понять, что безмерно счастлива, на ватных ногах спустилась на первый этаж и прошла к автобусу.

Когда Андрей сел в машину, Ирина сидела на заднем сиденье и болтала с коллегами. Он нервничал, не знал, правильно ли поступает, а она наслаждалась своим счастьем и воспоминаниями.

День пошел своим чередом, но что будет вечером, ни Ирина, ни Андрей не знали. А вечером не было ничего. До конца командировки Андрей больше не приходил, стал отчужденным и далеким. Они общались как коллеги, но он перестал шутить с ней и старался не оставаться наедине. Ирина даже сомневаться начала, были ли тот вечер и то утро. Но она не злилась на него и даже благодарила за такое поведение. Ведь будущего у них не было. У нее муж, обязательства и моральные принципы. У него - стремление к свободе и независимости. Продолжать целоваться и спать в обнимку, как подростки, глупо. А брать на себя ответственность за большее никто не хотел. Она была согласна с его решением, наверное, единственно правильным в сложившейся ситуации. Возможно, тот вечер повторится, когда кому-то из них станет невмоготу. Главное, что они были друг у друга.

И вот вечер… Обычный будничный вечер… Ирина держит в руках телефон. Муж рядом, играет в какую-то компьютерную игру, не замечая, что жена рассматривает фото молодого мужчины в социальных сетях.

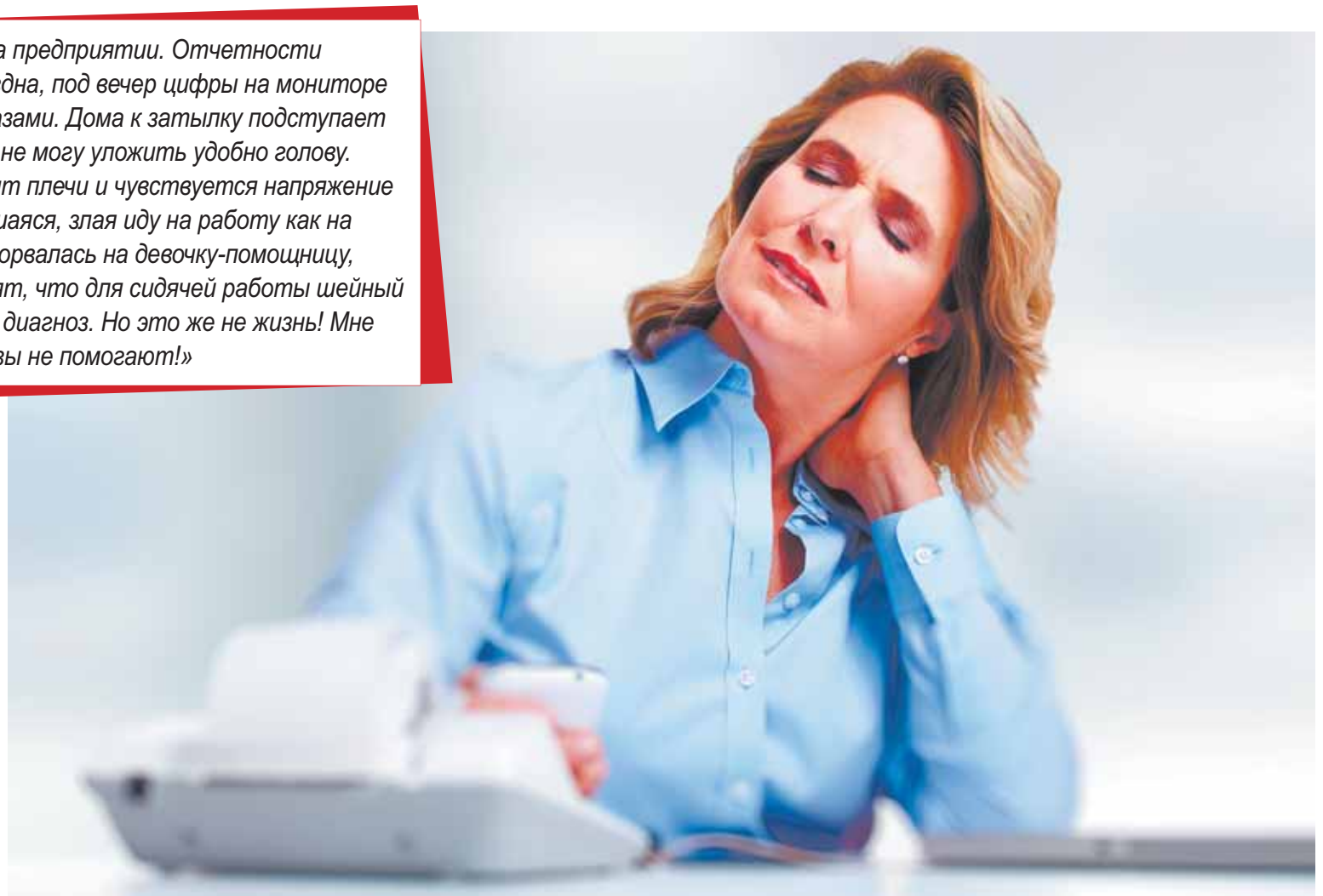
Андрей в это время сидит в своей квартире на другом конце города и смотрит фотографии Ирины. Они скучают друг по другу. Их сердца сжимаются от тоски, но каждый знает, что принял единственно правильное решение.

Ольга ГЛУХОВА, г. Оренбург.

ЯРМО БОЛЕЗНИ – ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

Как снять с себя его тяжесть?

«Я главный бухгалтер на предприятии. Отчетности море, засиживаюсь допоздна, под вечер цифры на мониторе расплываются перед глазами. Дома к затылку подступает боль, кручусь в постели, не могу уложить удобно голову. Во всех положениях ломит плечи и чувствуется напряжение мышц. Утром невыспавшаяся, злая иду на работу как на каторгу. Недавно даже сорвалась на девочку-помощницу, довела ее до слез. Говорят, что для сидячей работы шейный остеохондроз - обычный диагноз. Но это же не жизнь! Мне даже таблетки от головы не помогают!»



Таких историй на интернет-форумах не счесть. А виной всему - постоянный наклон головы над бумагами, столом, книгой, экраном телефона и сидячая работа перед монитором.

Когда расположение шейных позвонков систематически нарушается, и длится это по 8-10 часов в день, со временем в межпозвоночных дисках могут происходить дистрофические изменения.

Подобная деформация, как правило, служит причиной нарушения кровоснабжения головного мозга и пережатия нервных корешков шейного отдела позвоночника.

А впоследствии стойкое нарушение мозгового кровообращения может вызвать инсульт - смертельно опасное состояние.

Принимать меры нужно уже сейчас, и для этого необходимо обратиться к специалисту!

Новый аппарат АЛМАГ+ от компании ЕЛАМЕД рекомендован для лечения шейного остеохондроза, даже осложненного грыжей межпозвоночных дисков.

Учитывая, что АЛМАГ+ разрешено применять уже на стадии обострения заболевания - воспаления и боли в мышцах шейно-воротниковой зоны, стало возможным значительно приблизить облегчение состояния и быстрее оценить общий результат. Дело в особых параметрах специального режима аппарата - **обезболивающего и противовоспалительного**.

Для любой фазы течения болезни у АЛМАГа+ есть свои параметры воздействия. Например, **основной режим** используется вне обострения, а также для дальнейших профилактических курсов. Это позволяет продлить течение ремиссии на срок до полугода.

Режим для лечения детей обладает мягкими щадящими параметрами магнитного поля.

Аппарат применяется для лечения широкого списка заболеваний ОДА:

- ***артритов,***
- ***артроза,***
- ***остеохондроза, в том числе и шейного,***
- ***грыжи межпозвоночных дисков,***
- ***остеопороза,***
- ***пяточной шпоры,***
- ***последствий травм (ушибов, растяжений, переломов).***

Использование АЛМАГа+ в сочетании с лекарственными препаратами способствует их лучшей доставке в пораженные ткани.

Действие АЛМАГа+ направлено на:

- *снятие боли, отека и воспаления;*
- *нормализацию кровообращения;*
- *восстановление питания хрящевой ткани;*
- *усиление действия лекарственных препаратов;*
- *ускорение выздоровления.*

Работающий человек занят практически всегда, поэтому порой назначение физиотерапии может выбить из колеи и вызвать закономерный вопрос: «Когда же мне все успеть?» АЛМАГ+ даст такую возможность - и успевать, и даже отдыхать во время процедуры. Ведь его используют не только в лечебных учреждениях, он разработан именно с учетом домашнего применения.

Когда шейный остеохондроз останавливает свою разрушительную деятельность, человек способен почувствовать это сразу. Как правило, проходят головные и мышечные боли, дискомфорт, чувство постоянной скованности в области шеи и плеч. С АЛМАГом+ можно вздохнуть свободно.

АЛМАГ+.
Не склоняйте голову!

БОЛЬШЕ ДВИЖЕНИЯ С АЛМАГ+!

В АПТЕКАХ:

- «ОРЕНЛЕК», 780-780
- «ФАРМЛЕНД», 66-59-79
- «ДАНАФАРМ», 55-77-76
- «ВИТА», 8-800-755-00-03
- «ОБЛАСТНОЙ АПТЕЧНЫЙ СКЛАД», 507-507
- «ЗДОРОВЬЕ», 72-34-54 ул. Б. Хмельницкого, 4
- «ЖИВИЦА», 66-30-58

И в других аптеках и магазинах медтехники города и области

В МАГАЗИНАХ:

- «ЭКОМЕДИКА», 77-15-42
- «МЕДТЕХНИКА ДЛЯ ДОМА», 207-600 ул. Пролетарская, 312а
- «ОРТОТЕКА», 37-34-38

Реклама 16+

Компания ЕЛАМЕД

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОПЫТ

На старте – папа, мама, я

В нашем детском саду в рамках клуба «Здоровая семья» прошло очередное занимательное мероприятие, где за звание самой дружной и веселой команды боролись три семьи.

Участникам спортивного конкурса «Папа, мама, я - спортивная семья» предстояло показать себя в эстафетах «Дружная семья», «Веселая многоножка» и конкурсах «Под зонтиком», «Вместе с папой - вместе с мамой», «Стрелки».

Каждый член команды стремился принести как можно больше очков в свою копилку. И это ему удавалось. Мамы и папы прыгали и бегали наравне со своими детьми и по-детски восторгались победам. А дети радовались общению с родителями.

И вот финал. Слаженность, взаимовыручка, а самое главное, стремление к победе и поддержка болельщиков позволили командам добиться желаемого результата.

Третье место заняла семья Супрун. На вторую ступень пьедестала почета поднялась семья Борозна, а абсолютным победителем спортивного конкурса «Папа, мама, я - спортивная семья» стала семья Моргун.

Жюри определило претендентов для участия в спортивных соревнованиях на уровне города и области в весенний период.

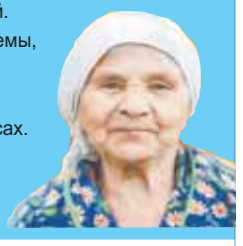
Награждение прошло торжественно, а самой большой наградой этого дня стало настроение участников и зрителей.

О. Е. ПОГРЕБНОВА, инструктор по физической культуре МБДОУ № 199 г. Оренбурга.

Спрашивайте газету «Оренбургская сударыня» в магазинах «Магнит»

Бабушка Раиса, 76 лет

Ко мне обращаются с последней надеждой. Помогу решить семейные и личные проблемы, снять проклятие, порчу, сглаз, избавлю от вредных привычек. Помогу заговорами в избавлении от испуга и в половых вопросах.



Судьба – это не дело случая, а результат выбора.
На расстоянии.

8-903-434-20-78

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ НЕДОРОГО 8-902-365-12-13

АНТИПСОРИАЗ

Забудьте о псориазе! Уникальный фитокрем "Антипсориаз" со свежими соками растений. Длительное очищение кожи на срок более одного года во многих случаях. Не содержит гормонов и искусственных добавок. Спрашивайте в аптеках "Живица", ул. Высотная, 2, т. 67 1188, пр-т Победы, 162, т. 66 8837, ул. Беляевская, 19, т. 66 8907, ул. Авиационная, 12/1, т. 66 8798, ул. Мира, 2/1, т. 66 8797, ул. Туркестанская, 37, т. 66 3058, ул. Комсомольская, 128, т. 66 8839, ул. Комсомольская, 199/1, т. 66 8850, ул. Транспортная, 18/2, т. 66 8813, ул. Фронтовиков, 6/1, т. 66 8814, ул. Терешковой, 251/2, т. 66 8815, ул. Гагарина, 21/7, т. 66 8873. Горячая линия и заказ почтой:(495) 506 8184. www.antipsoriaz.ru

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией

ПРЕДСКАЗАТЕЛЬНИЦА-ЗНАХАРКА бабушка Серафима, 80 лет

- Снимает порчу, сглаз, родовое проклятие.
- Старинное гадание на бобах, зеркалах, картах Таро, выливание на воске и свечах. Расскажет все сама: что было, что будет и чего вам ждать.
- Соединит распавшуюся семью, поставит защиту, приворот по фото.
- Избавление от алкозависимости раз и навсегда.

8-960-541-14-24

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ТЕПЛЭКО

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 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 экономнее обычного чайника (даже за сутки работы одна панель потребляет всего 2,5 *кВт/ч* при использовании терморегулятора). Номинальная мощность обогревателя: 400 Вт, размер: 600 мм*350 мм*25 мм, вес: 12 кг.

АКЦИЯ!
Цена на обогреватель «ТЕПЛЭКО» до 19 ноября 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

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 потребуется 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. Пожизненная гарантия*.

КОНТАКТЫ

Телефон компании «ТеплЭко»:
8-800-333-05-35
(бесплатно по России).
Единственный в Оренбурге фирменный магазин компании «ТеплЭко»
расположен по адресу:
г. Оренбург,
ул. Салмышская, 58/1, пом. 7.
Т.: 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

*Срок эксплуатации - 10 лет.

6+

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, 5.
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 24 000 экз. Заказ №44/336.
Время подписания в печать по графику - 4 ноября в 23.00.
Фактическое время подписания в печать - 4 ноября в 23.00.