8 (1286) 03.03.2020

ОРЕНБУРГСКАЯ
# Сударыня
ЖЕНЩИНА, СЕМЬЯ, МАТЕРИНСТВО, ДЕТСТВО

стр. 4

# Женщинам все по силам!

## Дорогие оренбурженки!

Поздравляю вас с Международным женским днем!

Вы, подобно весне, наполняете нас лучшими чувствами. Вы дарите вдохновение для новых достижений и силы для побед, делаете этот мир красивее и гармоничнее.

Вы согреваете теплом и любовью близких, заботитесь о семье, воспитываете детей. И при этом становитесь успешными профессионалами, занимаетесь важными общественными проектами.

Мы восхищаемся вашими внутренней силой и энергией, материнской преданностью и верой в лучшее.

Пусть вам всегда возвращаются добро и любовь, которыми вы щедро делитесь с миром.

Пусть сбудутся все ваши заветные мечты и желания! Желаю вам крепкого здоровья, счастья и благополучия!

*Денис ПАСЛЕР,*
*губернатор Оренбургской области.*

## Милые мои подруги!

Примите поздравления с замечательным праздником весны, цветов и хорошего настроения - 8 Марта!

Женщины давно доказали миру, что могут наравне с мужчинами покорять профессиональные вершины, принимать непосредственное участие в политической, экономической и социальной жизни общества, оставаясь при этом хранительницами домашнего очага, верными и любящими женами, чуткими и заботливыми мамами. Именно женщины ближе всех принимают к сердцу чужую боль, всегда готовы прийти на помощь, защитить весь мир от разных бед и горестей, оставаясь, несмотря на ответственность и заботы, красивыми и обаятельными.

Пусть вас, дорогие подруги, всегда сопровождают успех, понимание и достойная оценка труда, а рядом будут любимые и любящие мужчины. Счастья вам, здоровья, долголетия, признания, любви и вдохновения!

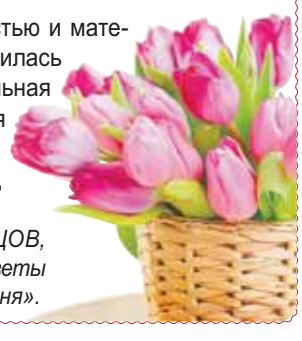
*Ольга ХРОМУШИНА,*
*председатель областного Совета женщин,*
*депутат Законодательного Собрания Оренбургской области.*

## Любимые наши матери, жены, сестры, дочери, внучки, подруги, коллеги!

В Международный женский день примите самые сердечные поздравления, добрые пожелания, слова признательности и искренней любви.

В стране у нас немало праздников. И каждый дорог по-своему. Но ни один из них не наполнен таким светом и радостью, сиянием улыбок и благоуханием цветов. Кажется, сама природа подарила этот день в начале весны женщине, славя ее красоту и величие, мудрость и терпение, трудолюбие и мужество, нежность и готовность к самоотречению.

Красотой женской, верностью и материнским подвигом всегда славилась наша родина. В этом живительная сила России и неиссякаемая вера в нее. Низкий поклон вам, родные. Здоровья, мира, счастья и благополучия!



*Александр ЗЕЛЕНЦОВ,*
*учредитель ООО «Редакция газеты «Оренбургская сударыня».*

№ 8 (1 286) 03.03.20 Оренбургская Сударыня www.os56.ru


## УГРОЖАЮТ КОЛЛЕКТОРЫ, ПУГАЮТ СУДОМ, ДОСТАЮТ ЗВОНКАМИ?

**Об этом поговорим с руководителем компании «Полезный юрист» Аркадием Маракулиным.**

**Ситуация оренбурженки Татьяны:** «Когда я оформляла потребительский кредит на покупку машины, не думала, что останусь без стабильной работы и денег. Но так и случилось. Долг почти в 250 тысяч рублей платить стало нечем. Очень боялась, что приставы заберут и машину, и квартиру. А звонки из банков просто взорвали мозг мне, моим соседям и родственникам. По рекомендации моей знакомой я обратилась в компанию «Полезный юрист». Признаюсь, обращаться в подобные организации мне мешали страхи, но оснований для них не оказалось. Мне предложили несколько вариантов решения моей проблемы. Совместно со специалистом выбрали наиболее подходящий - мне уменьшили платеж по кредитам. Теперь я плачу не 33 000 рублей ежемесячно, а 5 500 рублей по всем кредитам. Кроме того, меня освободили от общения с коллекторами».

**Если вы оказались в сложной финансовой ситуации, выход есть.** Не стоит отчаиваться! Вам в помощь ФЗ № 127: **процедура банкротства,** которая с 2015 года применима абсолютно для всех граждан, или у**меньшение платежей по кредитам до 50 %**, что является не менее комфортным условием. Обращайтесь в «Полезный юрист» - и вы получите подробную консультацию совершенно бесплатно, пройдете диагностику, после чего мы определим, какая процедура применима в вашем случае. Помните, вы ничем не рискуете, зато после начнете жизнь с чистого листа.

**Записывайтесь на БЕСПЛАТНЫЕ консультации, которые пройдут 10, 11, 12 марта, по телефону 46-45-25.**


СОБЫТИЕ

## День рождения – в поезде

**Малыш появился на свет в поезде Оренбург - Санкт-Петербург. Роды приняли работники Федеральной пассажирской компании.**

Беременная пассажирка вошла в вагон в Самаре. В пути у женщины начались схватки. Принимать роды пришлось начальнику поезда и проводникам. До приезда медиков они обеспечили надлежащее санитарное состояние в вагоне и выполнили все необходимые операции. Мальчик родился здоровым. Вместе с мамой он покинул состав на станции Удомля в Тверской области.

Работники Федеральной пассажирской компании вручили матери свидетельство о рождении в поезде. Оно не является официальным документом, вручается в знак уважения от компании и в память о событии.

*Инга ПРОХОРОВА.*

# В Оренбурге говорит Левитан

**У здания архива Оренбургской области на улице Советской ежедневно звучат сводки Совинформбюро и транслируется различная информация, связанная с событиями Великой Отечественной войны.**

**Помимо громкоговорителя, на фасаде здания Государственного архива Оренбургской области размещен стенд с газетой «Чкаловская коммуна». Чтобы текст легко читался, страницы увеличены в полтора раза. Информация на стенде обновляется ежедневно.**

Вести с фронтов, озвученные знаменитым диктором Юрием Левитаном, можно послушать дважды в день. Громкоговоритель включается в 13.00 и в 18.00. Длительность трансляций - около получаса. Помимо военных сводок, передаются новости тылового Оренбуржья, звучат стихи и песни военных лет, строки из солдатских писем и воспоминания фронтовиков, сохранившиеся в фондах Государственного архива Оренбургской области.

Народный проект «Голоса Победы» уже поддержали различные молодежные, культурные, общественные и волонтерские организации, историки, сотрудники музеев в разных уголках Оренбургской области.

- Мы стараемся готовить информацию с запасом, чтобы не допустить перерывов в вещании. С большой благодарностью принимаем материалы от неравнодушных граждан. Воспоминания тружеников тыла, детей войны, бесценные письма, предоставленные оренбуржцами, мы оживляем голосами наших сотрудников, - рассказывает консультант комитета по делам архивов Оренбургской области Татьяна Судоргина.

Авторы проекта уверены, что голоса Победы помогут жителям областного центра почувствовать и ощутить настроение и атмосферу военных лет. Репродуктор на улице Советской будет работать до 75-летия окончательного прекращения Второй мировой войны. Эта дата будет отмечаться 5 сентября 2020 года.

*Марина СЕНЧЕНКО.*

ПРОИСШЕСТВИЯ

## Наказан уклонист

В Оренбурге возбуждено уголовное дело в отношении 22-летнего парня. Молодой человек подлежал призыву на военную службу и состоял на воинском учете в военном комиссариате Северного округа. Юношу дважды - в мае и ноябре 2019 года - оповещали о необходимости явиться в призывной пункт. Он без уважительных причин проигнорировал повестки. За свои действия парню предстоит понести наказание.

## Под следствием – фермер

В суд направлено уголовное дело в отношении руководителя одного из сельхозпредприятий в Курманаевском районе. Фермеру предстоит ответить за невыплату зарплаты в течение трех месяцев - с июля по сентябрь 2019 года. Долг работодателя составил более 1,5 млн рублей. После вмешательства прокуратуры задолженность была погашена в полном объеме. Кроме того, работники получили денежную компенсацию за каждый день просрочки. Несмотря на это, руководитель предприятия понесет наказание за нарушение трудового законодательства.

## Заговор не сработал

В Первомайском районе задержана подозреваемая в мошенничестве. Злоумышленница пообещала за деньги помочь выиграть в лотерею 22-летней девушке. Потерпевшая прочитала положительные отзывы о способностях 35-летней женщины и перечислила ей 2 700 рублей. Затем купила лотерейный билет. Злоумышленница пообещала доверчивой клиентке миллионный выигрыш в ближайшую субботу, но чуда не произошло. Теперь мошеннице грозит до двух лет лишения свободы.

*Ангелина МАЛИНИНА.*

НАГРАДЫ

## Сенаторы теперь с медалями

**Президент Владимир Путин подписал указы о вручении членам Совета Федерации Елене Афанасьевой и Андрею Шевченко медалей ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени.**

Почестей от главы государства сенаторы удостоены за большой вклад в развитие парламентаризма и плодотворную законотворческую деятельность.

Елена Афанасьева впервые была делегирована в Совет Федерации в 2014 году. Тогда депутата Госдумы от ЛДПР в верхнюю палату парламента направил губернатор Юрий Берг. Продлил полномочия Афанасьевой новый руководитель Оренбургской области Денис Паслер.

Андрей Шевченко представляет наш регион в Совете Федерации с 2016 года. Он входит в комитет по федеративному устройству, региональной политике, местному самоуправлению и делам Севера.

*Марина ПЕТРЕНКО.*

КУЛЬТУРА

## Уникальная коллекция пополнилась

**В отдел краеведения Оренбургской областной библиотеки им. Н. К. Крупской по дипломатическим каналам переданы пять редких экземпляров повести А. С. Пушкина «Капитанская дочка».**

Бесценный подарок жителям нашего региона преподнесла директор Департамента информации и печати, официальный представитель Министерства иностранных дел РФ Мария Захарова. В прошлом году она посетила Оренбург и заинтересовалась проектом благотворительного фонда «Евразия» и областной библиотеки: «Если Пушкин - наше все, то «Капитанская дочка» вся наша! Собери с миру по «Капитанской дочке».

Главная идея проекта - собрать различные издания произведения Пушкина, выпущенные отдельной книгой на разных языках в разные годы в разных странах мира.

В настоящее время в коллекции насчитывается более двухсот книг, в том числе эксклюзивное библиофильское издание Т. Готье и первый экземпляр «Капитанской дочки» на французском языке.

**Коллекция «Капитанских дочек» в Оренбуржье продолжает пополняться. Принять участие в акции могут все желающие.**

Мария Захарова прислала книги на арабском, португальском, румынском, хорватском и шведском языках, изданные в 50-е, 70-е и 80-е годы XX века.

*Елена АКИНЯЕВА.*

## Прогноз погоды

| | СРЕДА, 04.03 | ЧЕТВЕРГ, 05.03 | ПЯТНИЦА, 06.03 | СУББОТА, 07.03 | ВОСКРЕСЕНЬЕ, 08.03 | ПОНЕДЕЛЬНИК, 09.03 | ВТОРНИК, 10.03 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Бузулук | 0...+4 | +1...+4 | -2...+4 | +1...+7 | +1...+7 | 0...+2 | +1...+2 |
| Оренбург | -1...+2 | +1...+2 | -3...+2 | -2...+2 | -1...+3 | -2...0 | 0...-1 |
| Орск | -7...0 | +1...+2 | -1...-2 | -8...-4 | -7...-1 | -6...-1 | -3...-2 |

# Один раз в четыре года

**В последний день зимы - 29 февраля - в Оренбуржье появились на свет 29 малышей, 16 мальчиков и 13 девочек. Это довольно редкий случай.**

Кристина Подоплелова и ее новорожденный сын чувствуют себя хорошо.

В семье Подоплеловых 29 февраля родился мальчик. Точное время появления на свет - 20.41. Вес - 3,5 кг, рост - 52 см. Новорожденного назвали Даниилом. Он второй ребенок в семье. Имя было выбрано еще восемь лет назад, когда Кристина с мужем планировали первенца. Тогда родилась дочка София. Теперь она с нетерпением ждет выписки братишки из роддома.

- Мне кажется, дата рождения совсем не важна. Главное, чтобы ребенок был здоровым. Конечно, 29 февраля - очень оригинальная дата! Можно три года подряд принимать поздравления 28 февраля и 1 марта. Муж, кстати, хотел, чтобы сын появился на свет именно 29 февраля, - улыбается счастливая мама.

Валерия Новикова из села Федоровка Сорочинского района родила своего Матвейку в 00.23. Он - самый первый новорожденный в нашей области, появившийся на свет 29 февраля. Рост мальчика - 53 см, вес - 3 кг 770 г.

Валерия признается, что ждали сына 2 марта. В роддом пришлось лечь заблаговременно из-за высокого давления. По этой же причине врачи приняли решение делать кесарево сечение. Молодой маме всего 18 лет.

- У меня сейчас все хорошо, у моего первенца - тоже. Грудь взял сразу, спит нормально. Дата рождения нас не пугает, но лучше бы, конечно, каждый год праздновать его в определенную дату, - говорит Валерия.

Заведующая послеродовым отделением Оренбургского областного перинатального центра Галина Василевская подтверждает, что 29 февраля - дата необычная. Большинство женщин очень скептически относятся к ней. Раньше люди и вовсе боялись «високосного» числа. В народном календаре его называли Касьяновым днем и старались даже не работать 29 февраля. Сейчас все изменилось с точностью до наоборот. Те, кто появился на свет в «високосный» день февраля, считают себя уникальными людьми и даже создают группы в соцсетях, чтобы совместно один раз в четыре года праздновать свой настоящий день рождения.

По международной статистике, 29 февраля каждый раз в мире рождаются около четырех миллионов человек. В современном обществе считается, что рожденным в «лишний» день календаря сопутствуют удача и везение. По одной из примет, такие люди сталкиваются с меньшим количеством трудностей.

Немецкий профессор Хайнрих Хемме разработал систему «високосных» дней рождения. По ней ответ на вопрос, в какой день лучше праздновать, зависит от того, во сколько человек родился. Например, если с 00.00 до 6.00, то праздновать в невисокосный год нужно 28 февраля. Те, кто родился с 6.00 до 12.00, могут два года после високосного отмечать день рождения 28 февраля, а на третий - 1 марта. Появившимся на свет в период с 12.00 до 18.00 в первый год после високосного ученый советует отмечать 28 февраля, а во второй и третий - 1 марта. Рожденным с 18.00 до 24.00 день рождения рекомендуется праздновать 1 марта.

*Ирина ФООС.*

ИЗ ЖИЗНИ ОБЛАСТИ

## Кандидаты в депутаты определились

**Избирательная комиссия Оренбургской области опубликовала окончательный список претендентов, зарегистрированных для довыборов в региональное Законодательное Собрание по округу № 13.**

Удостоверения получили представитель Российской партии пенсионеров за социальную справедливость Владимир Данильчук, коммунист Нурлан Мунжасаров, выдвиженец ЛДПР Николай Пищугин, единоросс Андрей Хавилов и кандидат от партии «Справедливая Россия» Елена Пичужкина.

Два самовыдвиженца не прошли муниципальный фильтр. Руководитель Ремесленной палаты Оренбуржья Евгений Ларин и председатель межрегионального общественного движения по борьбе с контрафактной продукцией Денис Терсков не собрали достаточного количества подписей. Выборы состоятся 26 апреля. Голосование предстоит жителям Центрального и Ленинского районов областного центра и некоторых населенных пунктов Оренбургского района.

## Весна обещает быть теплой

**В Оренбурге в районе моста через Сакмару приступают к распилке льда для пропуска грядущего паводка. В этом году он ожидается на 10 дней раньше обычного.**

По данным синоптиков, средняя температура воздуха в марте составит -2,1…-4,0°С, что на 1,5-2,1°С выше многолетних значений. При этом большого количества осадков не ожидается. Показатель будет в пределах нормы - около 20 мм.

В областном центре в разгаре подготовка к приходу «большой» воды. Работать на улицах города будут 64 спецмашины. В близлежащих селах расчищают пропускные канавы.

Известно, что жители неохотно покидают свои дома даже в случаях подтопления. Таким городские службы намерены развозить продукты первой необходимости.

## Премии из рук священника

**Епископ Орский и Гайский Ириней отметил наиболее отличившихся в этом году ученых Орского гуманитарно-технологического института.**

Награждение именными премиями состоялось на заседании ученого совета вуза. Руководство высшего учебного заведения выбрало четверых лучших специалистов. В их числе кандидат исторических наук, доцент кафедры истории, философии и социально-гуманитарных наук Александр Викторович Фомичев. Ему и его коллегам вручены по 5 000 рублей.

Владыка Ириней сам кандидат богословия, автор книг, является преподавателем Орского гуманитарно-технологического института и всегда отмечает успехи как студентов, так и преподавателей и поощряет их архиерейскими премиями.

*Инга ПРОХОРОВА.*

ОПРОС

## Каких подарков ждут дамы?

**По данным всероссийского опроса, самые желанные презенты для женщин на 8 Марта - деньги и сертификаты. Такой подарок мечтают получить 61 % респонденток. В списке самых непопулярных - бытовые приборы, одежда и обувь, книги, конфеты и спиртные напитки. Мы поинтересовались, каких подарков ждут наши читательницы и как они намерены поздравить своих коллег и родственников.**

***Гузаль АБЗАЛИЛОВА, продавец, г. Оренбург:***
- На праздник жду букет любимых тюльпанов. За всю жизнь на 8 Марта было много разных подарков, но больше всего мне запомнились духи от папы «Ландыш серебристый». Это был мой первый взрослый подарок. Сама готовлю презенты дочери, свекрови, родным, подруге и коллегам. Люблю своими руками делать чайные домики, деревянные салфетницы и баночки для конфет.

***Наталья САПРЫКИНА, педагог, г. Оренбург:***
- Меня больше всего порадует билет в театр. А самые запоминающиеся подарки - вещи, подаренные мамой. Мамы больше нет, но то, что она выбирала для меня с нежностью, заботой и любовь, всегда со мной. Я поздравляю с 8 Марта дочь, тетю, одноклассниц и соседок по дому. На цены при выборе внимания не обращаю, мои подарки должны быть лучшими.

***Елена САФОНОВА, парикмахер, п. Бердянка:***
- Я очень люблю цветы. Три года проработала флористом и уверена, что красивый букет в подарок - всегда праздник! Обязательно поздравлю с 8 Марта мамочку, сестру, дочку, а теперь еще и внучку. Обычно я дарю посуду, косметику, текстиль, вязаные носочки, шапочки и, конечно, цветы. Очень важно поделиться с родными частичкой радости в весенний день.

***Татьяна САРАТЦЕВА, молодая мама, г. Новотроицк:***
- На 8 Марта я жду свои любимые духи и тюльпаны как символ наступившей весны и обновления. Сама всегда поздравляю родных и подруг, дарю обычно косметику, алкоголь, конфеты, какой-нибудь сертификат. Нравятся всем и букетики-презенты из сухофруктов, которые я делаю сама. Индивидуально, оригинально, вкусно, полезно и очень доступно по цене!

***Юлия СУББОТИНА, многодетная мама, с. Илек:***
- 8 Марта для меня всегда связано с цветами. Думаю, в этот день каждая девушка или женщина ждет букетик как красивое приложение к основному подарку. Особенно приятно принимать от детей открытки и поделки, выполненные своими руками. Я всегда поздравляю с первым весенним праздником маму, сестру, подруг и, конечно, дарю им цветы.

***Елизавета ПАПЫРИНА, школьница, г. Оренбург:***
- Неважно, какой подарок. Главное - внимание и время, проведенное с близкими. Мне, например, очень нравится ходить в кино с друзьями. Родственницам и подругам обычно дарю цветы и что-то, сделанное своими руками. В последнее время это выпечка. От одноклассников не знаю чего ожидать. Мне бы хватило и открытки с парой приятных слов.

*Подготовила Ксения КОРНИЛОВА.*

№ 8 (1 286) 03.03.20 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

ДАТА

## Сто лет оптимизма

**Оренбурженка Найля Хайбуллина отметила вековой юбилей. В знаменательный день ее поздравили родственники и представители органов социального развития.**

Найля Файзрахмановна родилась в Оренбурге. Почти сразу после появления девочки на свет семья в поисках лучшей доли уехала из голодного и холодного края в хлебный и теплый Ташкент. В столице Узбекистана Найля окончила семь классов общеобразовательной школы и поступила в учетно-экономический техникум. После получения диплома по распределению приехала в Оренбург молодым специалистом.

Вся трудовая биография Найли Хайбуллиной связана с работой в финансовых органах. Она прошла путь от рядового сотрудника до руководителя.

На пенсию ушла в 1975 году из контрольно-ревизионного управления министерства финансов РСФСР по Оренбургской области, где проработала 12 лет.

За добросовестный труд Найля Файзрахмановна имеет много наград, в том числе медаль «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.». Ей присвоено персональное звание «Советник финансовой службы».

Несмотря на свой почтенный возраст, юбилярша не унывает. Она редко остается одна, к ней приходят племянники, другие родственники. Обслуживать себя в быту помогают социальные работники.

*Инга ПРОХОРОВА.*

# В хоккей играют настоящие девчонки

**Оренбурженка Ольга Богданова в составе сборной России стала серебряным призером чемпионата мира по хоккею с мячом.**

**Уже 16 лет хоккей с мячом - главное дело в жизни Ольги Богдановой.**

В состязаниях принимали участие восемь команд из Норвегии, США, Финляндии, Швеции, Швейцарии, Эстонии, Японии и России. Российская сборная в групповом этапе провела три матча. Наши девчонки обыграли сборную Америки со счетом 6:0, команде Швеции уступили одно очко, а у соперниц из Финляндии снова выиграли со счетом 3:1. В полуфинале сборная России разгромила Норвегию со счетом 4:0, а в финале российские спортсменки уступили Швеции со счетом 1:3 и завоевали серебро мирового чемпионата. По одному голу в каждом матче забила наша землячка. В финальной игре гол Ольги стал единственным.

- Чемпионат мира в Осло выдался непростым. В Норвегии нет крытых стадионов, потому все игры проходили на открытом льду. При погоде выше нуля и постоянных осадках в виде дождя лед был очень мягким, приходилось и по лужам бегать. Форма и коньки промокали уже на разминке. А перерыв между играми - всего час. Одежда даже высохнуть не успевала! - рассказывает оренбургская спортсменка.

Ольга Богданова увлеклась хоккеем в девять лет. Вместе с сестрой-двойняшкой Юлей они искали себя в разных кружках и секциях, ходили на танцы, занимались декоративно-прикладным творчеством… Но все казалось слишком скучным. А хоккей захватил сразу. Впервые Оля и Юля вышли на лед на школьном корте по соседству с домом. Увидели, как мальчишки заливают каток, а потом играют, и попросили тренера клуба «Юность» принять их в команду. Отсутствие других девчонок на льду сестер Богдановых не смутило, педагога - тоже.

В составе команды Ольга вместе с сестрой ездили на соревнования и выступали на равных с мальчишками. Женский хоккей впервые увидели в 14 лет на товарищеских играх в Уфе. И поставили цель обязательно попасть в девичью команду. В том турнире девчата настолько хорошо играли, что были замечены и приглашены в Уфу. Так сестры Богдановы стали играть в хоккей с мячом.

В 2012 года Ольгу включили в основной состав сборной России. Однако и на этом девушка не остановилась. Три года назад она осуществила свою мечту и уехала тренироваться в Швецию. Сейчас оренбурженка занимается в шведском хоккейном клубе «АИК», за него выступает на клубных играх. А на мировых первенствах она всегда играет за сборную России.

- Мне очень нравится жить и тренироваться в Швеции. Хоккей с мячом в этой стране очень развит. Почти в каждом городе есть крытый стадион. Играют и дети, и взрослые, - рассказывает Ольга Богданова.

Несмотря на то, что большую часть своей жизни девушка проводит в другой стране, о родном Оренбурге не забывает. Каждый год в середине марта, после окончания сезона в Швеции, Оля приезжает к родителям, брату и находится дома практически до августа. И очень сожалеет, что в Оренбурге хоккей с мячом по-прежнему не развит. Стадионов нет, женских команд - тоже. А целеустремленные спортсмены все так же вынуждены уезжать в другие города и страны за исполнением своей большой мечты...

В прошлом году Ольга Богданова начала писать книгу под названием «Игра, которой не существует». В ней спортсменка рассказывает о том, как пришла в хоккей с мячом и занималась спортом, о существовании которого в Оренбуржье знают лишь единицы.

*Марина СЕНЧЕНКО.*

ПРОФЕССИОНАЛЫ

# Энергетиком помог стать Павка Корчагин

**Уже в третьем классе Нина Герасимова могла проверить у одноклассников домашнюю работу по математике, объяснить новую тему по русскому языку, заставить троечника Иванова добросовестно учить уроки. Она была на все сто процентов уверена, что станет педагогом…**

**С собой у Нины Герасимовой всегда планшет со схемами, в которых она ставит отметки: там площадку для сбора отходов оборудовали под линией электропередачи, тут гараж появился в охранной зоне…**

Последний вступительный экзамен в педагогический институт был по литературе, самому любимому предмету. Нина бойко ответила по билету и на все дополнительные вопросы. И вдруг молчавшая все время экзаменатор спросила: «Где получил первое ранение Павка Корчагин?»

Нина не вспомнила. Это было крушением всех надежд. Мечта разбилась о роман «Как закалялась сталь». Но плакать и переживать было некогда. Уже через полтора месяца Нина вышла на работу в «Энергонадзор», одно из подразделений «Оренбургэнерго». Работу в машбюро совмещала с учебой в Оренбургском сельскохозяйственном техникуме по специальности «электроснабжение». Через несколько лет дипломированным специалистом Нина Борисовна перешла на работу в городские электросети, а в 1991 году, когда образовались городские РЭС, ей предложили стать обходчиком кабельных линий.

- Я перешла на новую должность с удовольствием. Она предполагает и общение с людьми, и обмен информацией, и исправление ошибок. Все, что меня привлекало в профессии учителя, я нашла совсем в другой сфере, - рассказывает Нина Борисовна.

Свою основную задачу женщина объясняет просто: «Сделать так, чтобы кабели никто не повредил». Перед тем как опустить ковш экскаватора в землю, машинист должен знать, что под земляным пластом нет электропровода. Для этого и приезжает на место раскопок Нина Герасимова. Она проверяет проект и габариты выемки земли, наносит расположение электрокабеля на проект копателей. И только после этого выдает разрешение.

В Центральном районе Нина Борисовна знает все кабельные линии, ведь плановые обходы и осмотры она проводит уже 29 лет. Есть маршруты совсем короткие - можно за 15 минут пробежать. А есть такие, которые за весь рабочий день не обойдешь. В экстренных случаях работать приходится и по ночам.

- Мою жизнь перевернул Павка Корчагин, - шутит Нина Герасимова, электромонтер по надзору за трассами кабельных линий Центрального РЭС Оренбургского производственного отделения филиала «Оренбургэнерго». - И я ему за это благодарна.

*Лия АБСАЛЯМОВА.*

С 2002 года звания «Женщина года» удостоены 183 жительницы города.

# Лучшие в своем деле

**В Оренбурге вручены награды победителям муниципального конкурса «Женщина года». Обладателями памятной золотой броши в этом году стали 10 человек.**

Педагог дополнительного образования Дворца творчества детей и молодежи Елена Неклюдова признана лучшей в номинации «Щедрость души».

Елена Васильевна известна в Оренбурге как профессионал высочайшего класса и бесконечно преданный детям и своей работе человек. Почти 30 лет назад она создала студию народной хореографии «Алена». Из года в год этот образцовый творческий коллектив добивается успехов не только на городском и областном, но и на международном уровнях. Только за минувший год в копилку «Алены» добавилось 48 дипломов.

- Наверное, меня признали победителем благодаря тому, что за много лет работы наша студия выпустила больше 1 000 ребят. Причем некоторые пошли по моим стопам и выбрали делом жизни хореографию, - рассказывает обладательница почетного звания «Женщина года».

Слов восхищения и признания заслуживает каждая победительница конкурса. Все женщины демонстрируют высокие результаты в своей профессиональной деятельности, пользуются уважением коллег и окружены любовью близких.

- За 18 лет несколько раз добавлялись новые номинации. Но и сейчас они не могут охватить все сферы жизни, в которых женщины проявляют себя с лучшей стороны. Без преувеличения, отдельной номинации заслуживает каждая женщина, - считает член Совета Федерации Андрей Шевченко.

В этом году конкурсная комиссия в очередной раз столкнулась с невозможностью выбрать победителя в номинации «Деловая женщина». После многочасовых обсуждений было решено отметить двух претенденток. Одна из них - заместитель начальника пассажирского вагонного депо Оренбурга Ольга Рогач. Много сил и энергии эта женщина направляет на обеспечение социальной защищенности работников и членов их семей, она поддерживает благоприятный климат в коллективе, всегда принимает грамотные управленческие решения.

- Ежегодно через наше депо проходит больше нескольких тысяч поездов. Быть мамой и занимать такую ответственную должность, конечно, непросто, но я справляюсь. Мне нравится быть мамой. Дети говорят, что, когда вырастут, обязательно пойдут по моим стопам и буду работать на железной дороге, - рассказывает Ольга Рогач.

Звание «Женщина года» в номинации «Женщина и здоровый образ жизни» присвоено мастеру спорта России, тренеру отделения пулевой стрельбы спортивной школы олимпийского резерва № 4 Ирине Харьковой. Ирина дважды входила в десятку лучших тренеров Оренбургской области. Ее воспитанники постоянно становятся победителями и призерами всероссийских и международных соревнований. Она подготовила двух мастеров спорта международного класса. Ее ученики входят в состав сборной России по стрельбе.

- Церемония награждения лучших женщин - одно из самых значимых мероприятий в нашем городе. О таких выдающихся людях нужно писать книги и слагать стихи. Каждая победительница выбрала свой путь к успеху, но их всех объединяют доброе сердце и умение сделать мир вокруг себя хоть чуточку лучше, - говорит председатель Оренбургского городского Совета Ольга Березнева.

Праздник украсили лучшие артисты города. В их числе вокальная группа «Концертино», танцевальный коллектив «Щелкунчик» и ансамбль русской песни «Раздолье».

*Алена КАРПУНИНА.*

## Милые женщины!

Сердечно поздравляем вас с Международным женским днем - замечательным праздником, являющимся символом весны и обновления!

В вас удивительным образом сочетаются красота, доброта и мудрость, стремление постигать все новое и умение сохранять лучшие традиции. От вас зависит будущее каждой оренбургской семьи - а значит, и всего нашего города.

Неиссякаемый источник энергии и силы, вы дарите жизнь, растите детей, окружаете своих близких любовью и вниманием, щедро делитесь своим теплом и вдохновляете мужчин на великие дела.

Спасибо за терпение, доброту и заботу. За то, что каждое мгновение делаете жизнь лучше и приносите в мир красоту и гармонию. Низкий поклон за то, что вы храните семейный уют и тепло домашнего очага, при этом успевая работать и добиваться успехов в самых разных профессиях.

Пусть волшебная атмосфера праздника, наполненная свежестью первых весенних цветов, благодарностью близких, окружает вас и в будни. От всей души желаем вам здоровья, благополучия, улыбок и много комплиментов.

*Владимир ИЛЬИНЫХ,*
*глава города Оренбурга,*
*Ольга БЕРЕЗНЕВА,*
*председатель Оренбургского городского Совета.*

### ВОСХИЩЕНИЯ ДОСТОЙНЫ

**Эльвира Сусина** - «Женщина-мать»
**Надежда Примакова** - «Тепло материнского сердца»
**Елена Неклюдова** - «Щедрость души»
**Ольга Тамбовцева** - «Женщина и милосердие»
**Татьяна Громакова** - «Деловая женщина»
**Ольга Рогач** - «Деловая женщина»
**Равиля Хисамутдинова** - «Женщина-ученый»
**Ирина Харькова** - «Женщина и здоровый образ жизни»
**Татьяна Пидручная** - «Женщина в культуре»
**Наталья Ермашова** - «Женщина - общественный деятель»

АКЦИЯ

# Каждый ребенок должен знать...

**Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики» и Российское движение школьников провели урок первой помощи в учебных заведениях Оренбургской области.**

Мероприятие состоялось в школах и лицеях Оренбурга, Бузулука, Оренбургского, Бузулукского, Первомайского, Тоцкого и Грачевского районов.

По статистике, до 90 % погибших могли бы остаться в живых в случае оказания своевременной и квалифицированной помощи в первые минуты после происшествия. Именно поэтому необходимо знать, как спасти чью-то жизнь.

- Мне очень понравился необычный урок. Было интересно отработать полученные навыки, получить ответы на все интересующие вопросы, - делится впечатлениями ученица 10 класса оренбургской школы № 35 Карина Павлова.

**Основная задача акции - повысить уровень медицинской грамотности учащихся средних и старших классов в вопросах оказания первой помощи.**

Уроки по оказанию первой помощи прошли также в Бузулукском медицинском колледже. Студенты I и II курсов узнали правила действия при инфаркте и инсульте, при травмах, пожарах и др.

*Марина ПЕТРЕНКО.*

СПОРТ

# Марафон родом из Нежинки

**Более 500 истинных поклонников лыжного спорта из разных городов и районов Оренбургской области и соседних регионов стали участниками большого праздника «Нежинский марафон».**

В этом году это мероприятие прошло 50-й раз. Когда-то в далеком 1970-м на старт вышли 11 спортсменов-энтузиастов. Лыжи у них были деревянные, палки - бамбуковые, и трассу участники соревнований прокладывали для себя сами. Сегодня изменилось все. За исключением любви к спорту. И 10 первых марафонцев прибыли на юбилейную гонку.

Настоящим шквалом аплодисментов земляки приветствовали члена сборной России Виктора Афанасьева, призера районных и областных соревнований Антонину Гриних, чемпионку РСФСР по лыжным гонкам и многоборью Любовь Клюеву, первого победителя марафона Николая Колеснико-ва, члена сборной района Федора Переплетчикова, первых тренеров спортивной школы по лыжным гонкам Анатолия Фурдыбало и Петра Чернова, члена сборной района Антонину Хвалеву, основателя «Нежинского марафона» Ивана Вершаденко.

- Стоит только позвонить - и самые верные, надежные и стойкие марафонцы тут же откликаются, а ведь многие живут за пределами района и даже области. Это ли не пример преданности лыжному братству! - с теплотой говорит о своих воспитанниках Иван Вершаденко.

Он признается, что проводить соревнования 50 лет подряд непросто. Но на помощь приходят молодые коллеги, представители власти.

- Хотелось бы увидеть и 60-й «Нежинский марафон». Очень надеюсь, что и 70-й проведут наши дети и внуки, - отмечает Иван Иванович.

В 2020 году на лыжню по традиции вышли школьники, студенты и даже пенсионеры. Дистанцию преодолевали как любители, так и профессионалы.

Итоги подведены среди мужчин и женщин по семи возрастным категориям и девяти номинациям.

Хорошие результаты, как обычно, показали команды из Кувандыка, Бузулука и Оренбурга.

Юный марафонец из Кувандыка Ярослав Ситкин дистанцию в 10 км бежал второй раз в жизни и был приятно удивлен, что сумел обогнать более опытных соперников.

А ветеран лыжных гонок Виталий Ильин из поселка Караванного сообщил, что марафон в Нежинке стал для него хорошей тренировкой перед выступлением в составе ветеранской сборной России на чемпионате мира в Италии.

*Инга ПРОХОРОВА.*

№ 8 (1 286) 03.03.20 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

# Школьники гордятся флагом и гербом

**Более 300 девчонок и мальчишек из 45 образовательных учреждений Оренбурга стали участниками VIII конкурса «Гербом и флагом России горжусь!». Ребята посвятили государственным символам страны, региона и родного города стихи, рисунки и даже короткометражные фильмы…**

Итоги подводились по разным направлениям. Самой популярной у ребят стала номинация «Герб рода». Победительницей в ней стала одиннадцатилетняя Камила Мухамедьярова. Члены жюри высоко оценили ее работу «Герб семьи Мухамедьяровых». Девочка начала изучать свою родословную сравнительно недавно и выяснила, что ее самый дальний предок Фархетдин Мухамедьяров поселился на оренбургской земле в 1860 году, получив участок в селе Алмала Переволоцкого района.

- Я считаю, что большая семья - это почти государство. Потому и решила создать герб нашего рода. Чтобы он соответствовал правилам геральдики, пришлось тщательно подбирать цвет, все символы и элементы, - рассказывает Камила.

Герб семьи Мухамедьяровых имеет форму французского щита. Главный его образ - лев. Это папа Наиль. Он мужественный и сильный. Изображен на красном фоне, символизирующем любовь и силу. Мама - пчела на желтом фоне, потому что она работает без устали, воспитывает троих детей, ведет хозяйство. Восьмилетний брат Карим - добрый паренек с твердым характером. Его символ - дуб...

Камила уверена, что семья - это главная ценность в жизни человека.

Десятилетний Захар Гончаров снял фильм «Символика Оренбурга. Значение в истории и современном обществе» и попробовал себя в роли экскурсовода.

- Мы с мамой считаем, что народ, не знающий своего прошлого, не имеет будущего. У нашего города необычная история и интересная геральдика. Один двуглавый орел, смотрящий одновременно в Европу и в Азию, чего стоит, - говорит Захар.

Первыми участниками виртуальной экскурсии Захара Гончарова стали его одноклассники.

Конкурс «Гербом и флагом России горжусь!» проходит в Оренбурге с 2005 года. До 2014 года он имел статус школьного, затем стал городским. Для участия в муниципальном этапе отбираются лучшие работы. Они оцениваются профессиональным жюри, в составе которого известные художники, журналисты, историки и преподаватели педагогического университета.

- За прошедшие годы конкурс «Гербом и флагом России горжусь!» стал одним из самых ожидаемых культурных событий в нашем городе. И количество его участников с каждым годом растет! - отмечает один из организаторов, депутат Оренбургского городского Совета Игорь Коровяковский. - В этом году творческое состязание снова показало, как много у нас талантливых ребят и замечательных педагогов.

**Пока герб Мухамедьяровых имеется только в бумажном варианте, но вскоре он будет выполнен из дерева или пластика и займет достойное место в доме.**

Победители городского этапа защищают честь Оренбурга в областном конкурсе «И гордо реет флаг державный». В 2019 году на областной этап было отправлено 35 работ, шесть из них получили призы и дипломы. Две лучших участвовали во всероссийском конкурсе. Их авторов премировали путевками во всероссийский детский лагерь «Орленок».

*Людмила ЯКОВЛЕВА.*

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

# Главная задача – предотвратить беду

**Оренбуржье потрясено жестоким преступлением. Четверо подростков избили 34-летнего мужчину. От полученных травм пострадавший скончался. Почему мальчишки и девчонки все чаще нарушают закон и как с этим бороться, рассказывает прокурор отдела по надзору за исполнением законов о несовершеннолетних и молодежи прокуратуры Оренбургской области Александр Марчуков.**

**Александр Марчуков: «Наказание для несовершеннолетних правонарушителей зависит от тяжести преступления. Применяются самые разные меры воздействия - от штрафа до реального лишения свободы».**

**- Александр Александрович, в последние дни особенно много говорят о росте подростковой преступности. Что кроется за этой формулировкой?**

- В январе 2020 года зарегистрировано 34 преступления, совершенных подростками. В январе 2019 года их было 23. Соответственно, показатель преступности увеличился на 48 %. Рост отмечен в 11 территориях. В лидерах - Бузулукский и Кувандыкский городские округа, Адамовский район, Центральный район г. Оренбурга.

Что касается драки, повлекшей за собой смерть человека в Оренбурге, трое активных ее участников задержаны, двое находятся в изоляторе временного содержания, один - под домашним арестом. По результатам расследования и судебного рассмотрения уголовного дела будет решен вопрос об избрании им меры наказания. Однозначно оно будет серьезным…

**- Как выглядит сегодня так называемый социальный портрет несовершеннолетнего преступника в Оренбургской области?**

- Чаще всего преступления совершают ребята в возрасте 16-17 лет. Большинство из них учатся в колледжах и училищах, воспитываются в неполных и малообеспеченных семьях. Хотя нередки случаи, когда закон нарушают и ребята из вполне благополучных семей. В структуре подростковых преступлений лидируют кражи. За ними следуют грабежи, хранение и распространение наркотиков, угоны, мошенничество и причинение телесных повреждений различной степени тяжести. На совершение противозаконных действий детей толкают азарт, баловство, желание самоутвердиться в глазах сверстников, жажда легкой наживы и материальных благ. Следует отметить, что в последний год снизилось количество преступлений, совершенных под влиянием алкоголя. Это в том числе результат нашей профилактической работы, которую мы проводим совместно с органами полиции. Запрет реализации алкогольной продукции несовершеннолетним и наказание виновных за такие действия реально сокращают число преступлений, совершенных подростками в нетрезвом состоянии.

**- Как часто героями криминальных сводок становятся девочки?**

- В 2019 году правоохранительными органами было выявлено 543 подростка, совершивших преступления, 47 из них - девочки. Чаще всего девчонки совершают кражи вещей в магазинах крупных торговых центров. Малолетние преступницы также участвуют в сбыте наркотиков, оскорбляют сотрудников полиции, бывает, что и вред здоровью своих знакомых причиняют.

**- Что предпринять, чтобы остановить детскую преступность?**

- Стабилизировать ситуацию поможет комплексный подход. В первую очередь ответственность за детей лежит на родителях. Если папы и мамы любят ребенка, интересуются его жизнью, организовывают свободное время, просто разговаривают с ним, наконец, - он не будет рваться на улицу и искать приключений. Большая роль в профилактической работе принадлежит психологам и педагогам школ, учреждений дополнительного образования, спортивных и дворовых клубов. Дети должны быть заняты, тогда не будет времени на сомнительные увлечения. Непосредственно вопросами предупреждения и пресечения подростковой преступности занимаются так называемые органы профилактики: специалисты органов социальной защиты, полиции, опеки и попечительства. У каждого ведомства в работе с несовершеннолетними особое направление и свои функции. Органы прокуратуры выступают координатором этой деятельности.

*Записала Марина СЕНЧЕНКО.*

БЛАГОУСТРОЙСТВО

# Кобзарь готовится к ремонту

**В Орске скоро начнется реконструкция памятника украинскому поэту Тарасу Шевченко. На это уже выделены средства из федерального бюджета.**

Тендер на разработку документации для проведения реставрации объекта культурного наследия был проведен еще летом прошлого года. Проект обошелся более чем в миллион рублей и окончательно должен быть готов к апрелю 2020 года. Сразу после этого начнется собственно реконструкция.

Памятник Кобзарю был установлен в 1959 году в память о его пребывании в Орской крепости с 22 июня 1847 года по 11 мая 1848 года. Тарас Шевченко был отправлен в ссылку в наши края за участие в деятельности Кирилло-Мефодиевского общества.

Монумент представляет собой скульптуру сидящего поэта в накинутой на одно плечо шинели. Он возводился под особым государственным и партийным контролем, так как был первым памятником Великому Кобзарю в Оренбуржье.

*Елена АКИНЯЕВА.*

# «Для детей ничего не жалко!»

**Жительница села Чебеньки Оренбургского района Алия Тлегенова со своей дочкой Самирой обучает ребятишек из многодетных семей музыке.**

**Социальный работник небольшого поселка надеется, что ее усилия обязательно пробудят в детях интерес к искусству и желание серьезно освоить какой-либо музыкальный инструмент.**

Алия Тлегенова - социальный работник. В настоящее время у нее на обслуживании находятся 48 ребятишек из 16 многодетных семей. Она организует для них досуг с учетом возраста и по индивидуальным программам. Занятия проводит в кабинете, расположенном в здании поселковой администрации.

- Лепка, рукоделие, различные поделки из подручного материала - уже пройденный этап, - говорит Алия Тлегенова. - Очень хотелось изменить формат и направленность занятий. Вот мы с дочкой и решили обучать детей игре на синтезаторе.

Для осуществления задуманного Алия принесла из дома на работу синтезатор, учебники, ноты - словом, все, что необходимо для занятий. Преподавателем в импровизированной школе стала 11-летняя Самира, которая обучается в одной из музыкальных школ Оренбурга по классу фортепиано. Девочка хорошо владеет нотной грамотой и уверенно играет на пианино и гитаре.

- Мне нравится учить других тому, что сама умею. Сначала показываю, как держать руки на клавиатуре инструмента, учу читать ноты. Я помню, как непросто мне эти азы давались, потому стараюсь быть терпимой, - рассказывает Самира Тлегенова.

Музыкальной школы в Чебеньках нет. Чтобы освоить баян или аккордеон, нужно ездить на занятия в Оренбург или в Сакмару. У многодетных семей, стоящих на учете в органах социального развития, такой возможности, конечно, нет. Потому желающие попробовать себя в музыке нашлись сразу.

Первыми ученицами Самиры стали пять девочек. Они легко нашли общий язык со своей юной наставницей и охотно выполняют все ее рекомендации. Потому после пяти часов занятий с теорией музыки для всех и индивидуальным обучением игре на синтезаторе с небольшим перерывом на чаепитие все пятеро уверенно исполняют «В лесу родилась елочка».

- Я хочу учиться в музыкальной школе. Слух мне, наверно, в наследство от бабушки достался. Она хорошо играла на аккордеоне и пела в сельском ансамбле. Посещать музыкальную школу в Оренбурге я не могу, потому с удовольствием учусь у Самиры, - рассказывает десятилетняя Софья Абдульманова.

Родители всех девочек, которые начали осваивать музыкальный инструмент под руководством Алии Тлегеновой и ее талантливой дочки, отмечают креативный подход социального работника к работе со своими подопечными и объясняют это педагогическим талантом Алии. Сама Алия признается, что вкладывает в детей душу, очень хочет дать каждому как можно больше полезной и интересной информации.

*Людмила ЯКОВЛЕВА.*

КРУГЛЫЙ СТОЛ

# НКО заявляют о себе все громче

**Комплексное сопровождение детей и взрослых с ментальной инвалидностью стало темой встречи представителей различных организаций, работающих с этой категорией граждан в Оренбургской области. Мероприятие состоялось на базе пансионата «Марсово поле».**

**Оренбургская область вполне может стать федеральной площадкой по обмену опытом в социальном сопровождении семей, имеющих инвалидов со стойкими расстройствами психики.**

Екатерина Костро - куратор регионального отделения Всероссийской организации родителей детей-инвалидов и инвалидов старше 18 лет с ментальными и иными нарушениями. Она воспитывает четверых детей, двое из которых близнецы. Оба мальчика появились на свет с повреждением головного мозга. О страшном диагнозе семья узнала лишь через 3,5 года, когда дети проходили медицинское обследование перед детским садом. Екатерина и раньше подозревала, что с ее сыновьями что-то не так, но врачи убеждали в обратном. Время было упущено. Вместо обычного детского сада пришлось отдать малышей в коррекционный. Затем мальчики окончили школу № 20 в Оренбурге. Сейчас им по 19 лет. Михаил успешно оканчивает техникум по специальности «озеленитель». Это один из немногих вариантов, доступных ребенку с тяжелой ментальной инвалидностью. У Дмитрия речь до сих пор не сформирована. Оба парня много лет посещают диаконический центр «Прикосновение». Двое младших ребятишек в семье Костро абсолютно здоровы.

- Чего только нам не пришлось пережить! Многие врачи убеждали меня сдать мальчишек в дом-интернат, водители не раз высаживали из автобуса… Особенные дети превратились в таких же особенных взрослых и по-прежнему остаются со своими проблемами один на один. Между тем они полноправные члены общества и тоже могут приносить пользу. Чтобы доказать это, я и возглавила общественную организацию. Теперь беспокоюсь не только за своих детей, но и за других ребят, которым более 18 лет, а их мамы в силу возраста в отчаянии сложили руки, - рассказывает Екатерина Костро.

Женщина сообщила участникам разговора за круглым столом, что объединение усилий чаще всего приводит к хорошему результату и помогает добиться поставленных целей. Доказательство тому - договоренность с органами власти о предоставлении спортзала и бассейна.

Работу Екатерины Костро и ее общественной организации высоко оценили члены Комиссии Общественной палаты РФ по развитию некоммерческого сектора и поддержке социально ориентированных НКО.

Высокие гости также отметили большой потенционал Оренбургской области в решении вопросов социализации людей с ментальной инвалидностью. Технология социального сопровождения семей, воспитывающих детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, в которой, наряду с государственными учреждениями, все более заметную роль играют НКО, в нашем регионе работает довольно эффективно.

*Ирина ФООС.*

ПРОЕКТ

# Юные музыканты получили поддержку

**Межрегиональный общественный благотворительный фонд «Новые имена» назвал стипендиатов этого года. В их числе четыре оренбуржца.**

Прослушивание соискателей стипендии фонда «Новые имена», президентом которого является народный артист России Денис Мацуев, состоялось в Оренбургской областной филармонии.

Более 20 учащихся музыкальных школ представили столичным экспертам свои программы.

- Ребенка, который играет с душой, вкладывает всего себя в исполнение, ложится спать с музыкой и просыпается с ней, слышно с первой ноты. Когда мы выбираем будущих стипендиатов, мы не говорим о технических неточностях, мы на них не обращаем внимание. Самое главное, чтобы у музыканта было внутреннее ощущение того, что он играет, умение проникать в ноты, видеть не только то, что написано на бумаге, - объясняет участник экспертной комиссии, лауреат международных конкурсов, обладатель Кубка мира по баяну Николай Сивчук.

В этом году стипендии фонда «Новые имена» присуждены воспитаннику ДШИ № 4 г. Орска баянисту Ивану Бычкову, аккордеонисту ДШИ № 3 г. Орска Игорю Балакину, скрипачке из Новотроицка Ирине Этмановой и балалаечнику ДШИ № 2 г. Орска Максиму Сабирову.

Все ребята, кроме стипендии, получили возможность поехать в Суздаль на летнюю творческую смену, где будут заниматься с известными профессорами и музыкантами.

- Главное, что дает фонд «Новые имена», - это возможность развиваться, оказаться в творческой среде, расти профессионально, - отмечает победитель Максим Сабиров.

Прослушивание соискателей стипендии благотворительного фонда «Новые имена» проходит в нашей области в рамках «Оренбургских сезонов Дениса Мацуева» на протяжении десяти лет. За это время более 50 талантливых ребят получили материальную и профессиональную поддержку ведущих музыкантов страны. Среди них - орчанка Дарья Личманова, новотройчанка Елизавета Сеселкина, выпускница Плешановской детской школы искусств Анастасия Клименко и многие другие.

*Инга ПРОХОРОВА.*

№ 8 (1 286) 03.03.20 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

ЖЕНСКИЙ ВЗГЛЯД

# Весна – пора надежд?

Все уже привыкли, что с приходом весны не только природа обновляться начинает, но и жизнь россиян меняется из-за традиционных законодательных нововведений. Хорошо это или не очень, время покажет. В нашей стране частенько принимают новый закон, пробуют жить по нему, потом понимают: снова не то и не так! Вот и с 1 марта 2020 года российское законодательство изменилось, естественно, с целью перемен к лучшему. Эх, не пришлось бы в очередной раз цитировать незабвенного Виктора Степановича Черномырдина: «Хотели как лучше, а получилось как всегда»…

Итак, пишите в «поминальничек» все нововведения, кому интересно.

1 марта вступил в силу закон, который разрешает ввоз в нашу страну незарегистрированных в России медикаментов, если они жизненно необходимы для помощи конкретным пациентам.

Ну наконец-то! Помните уголовные дела на родителей, желающих облегчить участь своих смертельно больных детей и покупающих лекарства за рубежом через Интернет или знакомых? Мало того, что необходимые для выживания ребенка медикаменты не были зарегистрированы в РФ, так еще и покупка их за свои же очень немалые деньги каралась законом… Будем надеяться, что теперь все нормализуется. Хотя в законе указывается, что только к концу 2021 года показатель обеспеченности необходимыми лекарственными препаратами должен достигнуть 95 %. Чувствуете, как растянуты сроки, когда речь идет на дни и даже часы? Вот и первая заковырочка… Что ж, будем наблюдать за развитием ситуации.

Следующий вроде бы позитив. С 1 марта интернет-доступ к порталу госуслуг и сайтам всех федеральных и региональных органов власти РФ станет бесплатным. То есть при использовании этих сайтов с граждан не будут сниматься деньги за трафик, и работать с ресурсами можно даже при нулевом балансе. Отлично. Вот только надо понимать, что обеспеченность Интернетом у нас в стране пока только 70 %. А значит, жители сел, куда он еще не дошел, так же будут тратить не меньше 2 000 рублей, чтобы добраться до ближайшего МФЦ и вернуться домой. А это точно в три раза дороже, чем платить за безлимитный Интернет! Придется сотовым операторам новые вышки ставить, чтобы закон в полную силу заработал?

Еще одна законодательная новость привлекла мое внимание. Со 2 марта сотрудники подразделений транспортной безопасности получат право на приобретение, хранение и использование электрошокеров. Почему Росгвардии вдруг дозволили использовать спецсредства против женщин и детей? Представляете этакого дяденьку в форме, который тычет в ногу или в грудь подростка аппарат с напряжением. Конечно, закон запрещает применять электрошокеры против беременных, инвалидов и малолетних, кроме случаев, когда они оказывают вооруженное сопротивление. Но картина, на которой «нейтрализуется» подросток, у меня почему-то не выходит из головы...

И еще одна важная законотворческая новость: с 28 марта ужесточаются требования к производству и обороту этилового спирта и спиртосодержащих лекарственных средств. Ура! Пока я жила на одной из самых оживленных улиц Оренбурга, всегда старалась успеть дойти до аптеки в течение светового дня. Как только солнце садилось, крылечко аптеки превращалось в место встречи наркоманов и алкоголиков. Антигистаминные и ненаркотические анальгетики, барбитураты, антидепрессанты и 100-граммовые «фурики» настоек боярышника или пустырника расходились на ура и превращали аптечное учреждение в ночной бар.

Радоваться или нет прекращению работы подобных ночных «баров», пока даже и не знаю. Не знаю потому, что помню, как самогонщиков, например, когда-то на реальные сроки отправляли в колонии. А теперь разнообразные самогонные аппараты продаются в специализированных магазинах…

В общем, то ли я с годами глупею, то ли госдумовцы тратят наши налоги напрасно… В какой-то момент я окончательно перестала понимать, чего власть хочет от народа: от детей, от работающего населения, от пенсионеров.

*Галина ШИРОНИНА.*

***Вроде мы все такие послушные. Едим что разрешат. Платим куда скажут. Слушаем, что говорят... А законы с каждым новым парламентским сезоном сужают нашу жизнь, как кухню в хрущевке! И потому нам ничего не остается, как на этой самой кухне тихо цитировать Окуджаву: «Шли столетья по России, Бил надежды барабан. Не мечи людей косили - Слава, злато и обман!***

К совместной работе в интересах женщин в Оренбуржье готовы представители самых разных общественных организаций, парламентских фракций и профессиональных сообществ.

# Чтобы женщины стали счастливее...

**Вопросы социального самочувствия оренбурженок стали предметом обсуждения представителей самых разных сфер деятельности.**

Среди участников дискуссии, организованной региональной Общественной палатой, - политики, ученые, бизнес-леди, деятели медицины, образования, культуры, общественники, многодетные мамы. Они говорили о том, что волнует наших современниц, что нужно изменить в лучшую сторону, какова в этом процессе роль власти, общественности, самих женщин.

Итоги анкетирования, организованного Общественной палатой Оренбургской области в рамках проекта «Участие женщин Оренбуржья в развитии региона», показывают, что в целом не удовлетворены своей жизнью в настоящее время 27 % женщин. Больше всего оренбурженок волнуют рост цен на жилищно-коммунальные услуги и продукты питания, низкие зарплаты, доступность и качество медицинских услуг, отсутствие работы.

- Практически ни в чем себе не отказывает лишь 0,6 % женщин, могут себе позволить кое-что сверх необходимого только 8,0 %. Ответ «Не нуждаемся, но не более того» дали 42,6 % респонденток. Едва сводят концы с концами 37 % жительниц Оренбуржья. Денег на самое необходимое не хватает у 12 % женщин, - отмечает руководитель социологического центра «Общественное мнение» Галина Шешукова.

Исследование также показало, что уровень бедности женщин в Оренбургской области существенно выше, чем мужчин. Это объясняется тем, что значительная часть мужского населения уезжает зарабатывать деньги в другие регионы страны, а женщины вынуждены воспитывать детей в одиночку. Совмещение семейных и профессиональных обязанностей приводит к снижению доходов женщин.

Член Совета Федерации Елена Афанасьева считает, что президентские инициативы по поддержке семей, особенно многодетных, стали существенным подспорьем для родителей. Вместе с тем очень важно иметь работу и достойную зарплату. Не случайно на вопрос анкеты «Считаете ли вы, что за благополучие человека отвечает прежде всего он сам, а потом государство?» положительно ответили 54,4 % респонденток. Женщины хотят прочно стоять на ногах, готовы развиваться и участвовать в жизни общества.

Помочь в этом, подсказать пути решения многих проблем готовы общественные организации, депутаты, представители профессиональных сообществ Оренбуржья.

- Проведение анкетирования и обсуждение его итогов - лишь первый шаг в реализации большого проекта «Участие женщин Оренбуржья в развитии региона». За ним последуют детальное изучение выявленных проблем и разработка конкретных предложений для разных уровней законодательной и исполнительной власти, - подчеркивает председатель Общественной палаты Оренбургской области Александра Иванова.

*Марина СЕНЧЕНКО.*

МЕДИЦИНА

# С новым протезом жить легче

**В Оренбургской областной больнице проведена операция по замене плечевого сустава на реверсивный эндопротез.**

Первой пациенткой стала бывшая баянистка, страдающая артрозом плечевого сустава 3-й стадии. Операции по замене плечевого сустава в областной больнице проводились и раньше, но реверсивный эндопротез хирургами никогда не использовался.

Замена плечевого сустава на реверсивный протез - это операция, при которой безнадежно поврежденные части плечевого сустава удаляются, а вместо них устанавливаются искусственные компоненты. Это является эффективным и часто единственным способом восстановления утраченного движения руки.

Операция длилась около полутора часов. Оперировал пациентку заведующий травматолого-ортопедическим отделением областной больницы Андрей Аверьянов, помогал ему и руководил процессом заведующий травматолого-ортопедическим отделением Национального медицинского исследовательского центра им. академика Г. А. Илизарова в Кургане Андрей Каминский.

Операция прошла успешно. Она выполнена по полису ОМС. Теперь женщину ждет реабилитационный период, который продлится около месяца. За это время бывшая баянистка научится владеть рукой заново. Уже без боли.

*Инга ПРОХОРОВА.*

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

**05.10** Х/ф «Гусарская баллада». (12+)
**06.00**, **10.00** Новости.
**06.10** Х/ф «Гусарская баллада». (12+)
**07.00** «Играй, гармонь любимая!». (12+)
**07.45** «Часовой». (12+)
**08.15** «Здоровье». (16+)
**09.20** «Непутевые заметки». (12+)
**10.10** «Лариса Голубкина. «Прожить, понять...». (12+)
**11.10**, **12.15** «Видели видео?». (6+)
**12.00** Новости.
**13.55** «Теория заговора». (16+)
**14.45** Х/ф «Весна на Заречной улице». (12+)
**16.35** «Любовь и голуби». Рождение легенды». (12+)
**17.25** Х/ф «Любовь и голуби». (12+)
**19.25** «Лучше всех!». (0+)
**21.00** «Время».
**21.30** Т/с «Магомаев». (16+)
**22.30** «Dance Революция». (12+)
**23.25** Х/ф «Kingsman: Золотое кольцо». (18+)
**01.55** «На самом деле». (16+)
**02.50** «Про любовь». (16+)
**03.35** «Наедине со всеми». (16+)

## РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

**05.00** Х/ф «Люблю 9 марта!». (12+)
**06.20** Х/ф «Любимые женщины Казановы». (12+)
**10.20** «Сто к одному».
**11.10** Аншлаг и Компания. (16+)
**13.20** Х/ф «Большой». (12+)
**17.40** «Ну-ка, все вместе!». (12+)
**20.00** Вести.
**21.00** Т/с «Невеста комдива». (12+)
**23.20** Праздничное шоу Валентина Юдашкина.
**01.35** Х/ф «Лекарство для бабушки». (12+)

## МАТЧ

**08.00** Х/ф «Неваляшка». (12+)
**09.45** Футбол. Чемпионат Италии. «Рома» - «Сампдория». (0+)
**11.45**, **12.55, 16.20, 21.25, 23.30** Новости.
**11.55** Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Женщины. (0+)
**13.00** Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Мужчины. (0+)
**13.55** Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)
**14.25** Футбол. Чемпионат Италии. «Болонья» - «Ювентус». (0+)
**16.25**, **21.30, 02.40** Все на Матч!
**16.55** Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Локомотив-Кубань». (Краснодар) - ЦСКА.
**18.55** Хоккей. КХЛ. 1/4 финала.
**22.30** Обзор Европейских чемпионатов. (12+)
**23.40** Тотальный футбол.
**00.40** Футбол. Чемпионат Италии. «Лечче» - «Милан».
**03.10** Х/ф «Спарринг». (16+)
**05.05** Д/ф «Спорт высоких технологий. Чемпионы против легенд». (12+)
**06.10** Д/ф «Спорт высоких технологий». (12+)
**07.15** Д/ф «На Оскар не выдвигался, но французам забивал. Александр Панов». (12+)

## НТВ

**05.20** «Личный код». (16+)
**06.05** Х/ф «Девушка без адреса». (0+)
**08.00**, **10.00, 19.00** Сегодня.
**08.15** Фестиваль «Добрая волна». (0+)
**10.20** Х/ф «Самая обаятельная и привлекательная». (12+)
**12.00** Х/ф «Афоня». (0+)
**14.00** Х/ф «Дельфин». (16+)
**18.20**, **19.25** Х/ф «Проверка на прочность». (16+)
**23.00** Ты не поверишь! (16+)
**23.50** «Утро родины». Фестиваль телевизионных фильмов и телесериалов. (12+)
**01.40** «Основано на реальных событиях». (16+)
**04.05** Их нравы. (0+)
**04.25** Т/с «Псевдоним «Албанец». (16+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

**05.00** Т/с «Дом с лилиями». (16+)
**10.40**, **02.30** Х/ф «Не могу сказать «прощай». (12+)
**12.25** Х/ф «Принцесса на бобах». (12+)
**14.40** Х/ф «Невероятные приключения итальянцев в России».
**16.45** Х/ф «Пес Барбос и необычный кросс». (12+)
**17.00** Х/ф «Самогонщики». (12+)
**17.20** Т/с «След». (16+)
**22.50** Х/ф «Жги!». (12+)
**00.50** Х/ф «О чем говорят мужчины. Продолжение». (16+)
**03.50** Т/с «Страсть 2». (16+)

## КУЛЬТУРА

**06.30** «Пешком...».
**07.00**, **02.45** М/ф.
**08.15** Х/ф «Еще раз про любовь».
**09.45** Х/ф «Небо. Самолет. Девушка».
**11.15**, **00.30** Д/ф «Малыши в дикой природе: первый год на земле».
**12.10** «Другие Романовы».
**12.40** Х/ф «Золушка».
**14.00** Большие и маленькие. Народный танец.
**16.00** «Пешком...».
**16.30** «Картина мира».
**17.15** Х/ф «Дайте жалобную книгу».
**18.40** Линия жизни.
**19.35** Х/ф «Обыкновенное чудо».
**21.55** Больше, чем любовь.
**22.35** Х/ф «Чикаго». (12+)
**01.25** Х/ф «Девушка с характером».

## ОТР

**03.45** «ОТРажение недели». (12+)
**04.30**, **21.40** Х/ф «Криминальный талант». (12+)
**07.05**, **14.00** «Большая страна». (12+)
**08.00** «Вспомнить все». (12+)
**08.30** «Большая наука». (12+)
**09.00** «От прав к возможностям». (12+)
**09.15** «Культурный обмен». (12+)
**10.00**, **20.00** «Гамбургский счет». (12+)
**10.30** «Домашние животные». (12+)
**11.00** М/ф.
**11.05** Х/ф «Музыкальная история». (12+)
**12.25** Т/с «Тайны Авроры Тигарден». (16+)
**15.00**, **17.00, 19.00, 23.00** Новости.
**15.05**, **16.55, 17.05** Т/с «МУР есть МУР». (12+)
**18.45** «Среда обитания». (12+)
**19.05** «Фигура речи». (12+)
**19.30** Д/ф «Тайны российской дипломатии». (12+)
**20.30** «Активная среда». (12+)
**21.00** «Моя история». (12+)
**23.20** Х/ф «Криминальный талант» (12+)
**00.40** Концерт «Любимая женщина». (12+)

## ТВЦ

**06.00** Х/ф «Высота». (0+)
**07.45** «Полезная покупка». (16+)
**08.10** «Смех с доставкой на дом». (12+)
**08.40** Х/ф «Московские тайны. Тринадцатое колено». (12+)
**10.35** Д/ф «Александра Яковлева. Женщина без комплексов». (12+)
**11.30**, **00.35** События.
**11.50** Х/ф «Дело № 306». (12+)
**13.30** «Мой герой. Лариса Голубкина». (12+)
**14.20** Д/ф «Кровные враги». (16+)
**15.10** «Мужчины Марины Голуб». (16+)
**16.00** «Прощание. Евгений Моргунов». (16+)
**16.50** Х/ф «Миллионерша». (12+)
**21.00** Х/ф «Водоворот чужих желаний». (16+)
**00.50** Х/ф «Шахматная королева». (12+)
**04.05** «Он и Она». (16+)
**05.15** Д/ф «Королевы комедии». (12+)

## РЕН-ТВ

**05.00** «Только у нас...». Концерт М. Задорнова. (16+)
**06.30** «Умом Россию никогда...». Концерт М. Задорнова. (16+)
**08.10** М/ф «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)
**09.45** М/ф «Три богатыря на дальних берегах». (0+)
**11.00** М/ф «Три богатыря: Ход конем». (6+)
**12.30** М/ф «Три богатыря и Морской царь». (6+)
**14.00** М/ф «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)
**15.20** М/ф «Три богатыря и Наследница престола». (6+)
**17.00** Х/ф «Робин гуд: начало». (16+)
**19.10** Х/ф «Одинокий рейнджер». (12+)
**22.00** Х/ф «В ловушке времени». (12+)
**00.20** Х/ф «Джанго освобожденный». (16+)
**03.10** Х/ф «Столик №19». (16+)
**04.30** «Территория заблуждений». (16+)

## СПАС

**05.00**, **00.05** «День Патриарха». (0+)
**05.15** «Новый Завет вслух». (0+)
**05.30**, **00.20** Д/ф «Образ буди верным». (12+)
**06.05** Фильм-спектакль «Соло для часов с боем». (0+)
**08.35** «Главное». Новости на «Спасе». (0+)
**10.05**, **01.55** Д/ф «Путь». (12+)
**11.15** Х/ф «Двадцать дней без войны». (0+)
**13.30** «Прямая линия. Ответ священника». (0+)
**14.30** «Монастырская кухня». (0+)
**15.00** «Русский обед». (6+)
**16.00**, **17.25** Х/ф «Почти смешная история». (0+)
**19.00**, **03.00** «Прямая линия. Ответ священника». (0+)
**20.00**, **00.55** «Завет». (6+)
**21.00** Х/ф «Никудышная». (0+)
**22.50** «Прямая линия жизни». (0+)
**04.15** «Щипков». (12+)
**04.45** «Тайны сказок». (0+)

## СТС

**06.00** «Ералаш». (0+)
**06.25** М/с «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
**06.45** М/с «Приключения Кота в сапогах». (6+)
**07.10** М/с «Тролли. Праздник продолжается!». (6+)
**07.35** М/с «Три кота». (0+)
**08.00** «Дело было вечером». (16+)
**09.00** «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
**10.10** М/ф «Распрекрасный принц». (6+)
**11.45** Х/ф «Дневник памяти». (16+)
**14.20** Х/ф «Предложение». (16+)
**16.35** Х/ф «Красавица и чудовище». (16+)
**19.00** Х/ф «Щелкунчик и четыре королевства». (6+)
**21.00** Х/ф «Малефисента». (12+)
**22.55** Х/ф «Практическая магия». (16+)
**01.00** М/ф «Крякнутые каникулы». (6+)
**02.30** Х/ф «Дневник слабака. Долгий путь». (12+)
**03.50** «Слава Богу, ты пришел!». (16+)
**05.30** «6 кадров». (16+)

## ДОМАШНИЙ

**06.30** Х/ф «Девочка». (16+)
**09.05** Х/ф «Бомжиха». (16+)
**11.00** Х/ф «Бомжиха-2». (16+)
**13.00** Х/ф «Золушка». (16+)
**15.05**, **19.00** Т/с «Великолепный век». (16+)
**23.20** Х/ф «Бомжиха». (16+)
**01.20** Х/ф «Бомжиха-2». (16+)
**03.05** Х/ф «Синьор Робинзон». (16+)
**04.50** Д/ф «Возраст любви». (16+)
**06.25** «6 кадров». (16+)

## ТВ-3

**06.00** М/ф.
**10.30** Х/ф «Дочь колдуньи». (12+)
**12.30** Х/ф «Дочь колдуньи: дар змеи». (12+)
**14.30** Х/ф «Седьмой сын». (12+)
**16.30** Х/ф «Братья Гримм». (12+)
**19.00** Х/ф «Белоснежка и охотник-2». (16+)
**21.15** Х/ф «Необычайные приключения Адель». (12+)
**23.15** Т/с «Мастер и Маргарита». (16+)
**03.15** Т/с «Помнить все». (16+)
**05.15** «Городские легенды». (16+)

## ПЯТНИЦА

**07.00** «Мир наизнанку. Непал». (16+)
**09.10** «Школа Доктора Комаровского». (12+)
**09.45** «Мир наизнанку. Бразилия». (16+)
**11.50** «Семь миров, одна планета». (16+)
**16.00**, **20.00** Х/ф «Горько!». (16+)
**18.00**, **22.00** Х/ф «Горько! 2». (16+)
**23.50** Х/ф «Одноклассники». (16+)
**01.30** Х/ф «Пока ты спал». (16+)
**03.20** Х/ф «Бандитки». (16+)
**05.00** «Битва салонов». (16+)
**06.30** «Генеральная уборка». (16+)

## ЗВЕЗДА

**06.00** Х/ф «Игрушка». (0+)
**07.55**, **02.55** Х/ф «Человек-амфибия». (0+)
**09.50**, **04.30** Х/ф «Сверстницы». (12+)
**11.30** Т/с «Легенда Феррари». (16+)
**23.10** Х/ф «Разрешите тебя поцеловать». (16+)
**01.10** Х/ф «Разрешите тебя поцеловать... Снова». (16+)

## МИР

**06.00** М/ф.
**06.20** Х/ф «Золушка». (0+)
**08.00** Х/ф «Сердца трех». (16+)
**10.00**, **16.00, 19.00** Новости.
**10.15** Х/ф «Сердца трех». (16+)
**13.45**, **16.15** Т/с «Месть и закон». (16+)
**18.00**, **19.15** Х/ф «Зита и Гита». (12+)
**21.20** Х/ф «Двенадцать стульев». (12+)
**00.30** «Наше кино. История большой любви». Фильм «Двенадцать стульев». (12+)
**01.30** Т/с «Бабий бунт, или Война в Новоселково». (16+)

## ТНТ

**07.00** «ТНТ. Gold». (16+)
**09.00** Т/с «СашаТаня». (16+)
**12.00** Т/с «Ольга». (16+)
**20.00** «Однажды в России». (16+)
**21.00**, **22.00** «Комеди Клаб». (16+)
**23.00** «Дом-2». (16+)
**01.05** М/ф «Книга жизни». (12+)
**02.40** «Stand up». (16+)
**04.25** «Открытый микрофон». (16+)
**06.05** «ТНТ. Best». (16+)

## ОРТ

**06.00** Т/с «Алхимик». (12+)
**07.00** «Итоги недели». (12+)
**07.35**, **08.35, 09.35, 10.45, 15.45, 17.35, 19.30, 21.10, 23.10, 00.00** «О погоде и не только…». (0+)
**07.40**, **08.40** Т/с «Алхимик». (12+)
**09.40**, **12.35, 15.50, 19.20** «Видеоблокнот». (12+)
**09.50** Т/с «Алхимик». (12+)
**10.50** Х/ф «Время счастья». (16+)
**12.45** «Полчаса о вере». (16+)
**13.20** Х/ф «Двое во Вселенной». (16+)
**15.25** «Жизнь здоровых людей». (16+)
**16.00** Х/ф «Лабиринты любви». (12+)
**17.40** Х/ф «Фото на документы». (12+)
**19.35** Х/ф «Одинокая женщина желает познакомиться». (0+)
**21.15** Х/ф «Не торопи любовь!». (16+)
**23.15** «Туристический рецепт». (12+)
**23.30** «Летопись Оренбуржья». (12+)
**00.05** Концерт «Жара в Вегасе 95». (12+)
**01.45** Х/ф «Коко до Шанель». (16+)
**03.40** Концерт «Москва, весна, цветы и ты». (12+)
**05.05** Х/ф «Просто Саша». (12+)

ПРАЗДНИК

# Масленица надолго запомнится!

**Молодежь села Степановка Переволоцкого района не стала дожидаться, когда работники клуба организуют для них проводы зимы. Взяли инициативу в свои руки и устроили гуляния.**

**Такого яркого мероприятия степановские ребятишки еще не видели.**

Праздник Масленицы в Степановке не проводился 10 лет. Из года в год работники культуры объясняли это отсутствием средств. Ситуация изменилась после того, как молодежь создала в социальных сетях группу по интересам. Обсуждение будущего праздника началось в интернет-пространстве, а завершилось дома у Ольги Кучер. Когда-то Ольга Семеновна отвечала в местном клубе за работу с детьми. Решила, что и взрослым помочь организовать мероприятие в состоянии.

- Времени было в обрез. За несколько дней нужно было и сценарий подготовить, и площадку оборудовать, и артистов нарядить, и о призах позаботиться, - рассказывает Ольга.

Инициативная группа безукоризненно подчинилась координатору. Церковный староста Михаил Агошков пригнал трактор и расчистил главную площадь. Мальчишки-семиклассники выровняли ее вручную. Татьяна Агошкова и Надежда Космина об угощении на столах побеспокоились. Директор школы аппаратуру предоставила. А уж наряды для цыганского табора всем миром собирали. В ход пошли старые юбки, цветастые платки и яркие украшения.

Один из местных жителей даже лошадь выделил, чтобы ребятишки покатались. Главный символ праздника - чучело Масленицы - Ольга Кучер сама смастерила.

Народ на праздник, как и полагается, глашатай с гармошкой созвал. Не только свои пришли, но и соседи приехали в Степановку из окрестных сел Кутлумбетово, Алмалы, Кубанка и Алисово. С собой и артистов привезли, и угощение. Теперь инициативная группа едва успевает благодарные отзывы читать да фотографии рассматривать.

- Оказывается, можно и без денег и без спонсоров праздники отмечать. Было бы желание! - делятся впечатлениями жители Степановки.

А инициаторы народного гуляния уже строят новые планы и приглашают односельчан вместе ночь Ивана Купалы провести.

*Людмила ЯКОВЛЕВА.*

**После веселых и проводов зимы сельчане ждут дружную весну и хороший урожай!**

№ 8 (1 286) 03.03.20 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

### ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

От всей души поздравляю вас с прекрасным праздником 8 Марта и надеюсь на то, что новая весна принесет радость и успех в осуществлении всех ваших желаний, а мы, мужчины, постараемся в этом помочь.

Вы - наша главная вдохновляющая сила, наша верная жизненная опора и наша великая ответственность. Ведь женщина - это целый мир, в котором любовь и красота граничат с возвышенным и созидательным чувством материнства, с трогательной заботой о родных и близких людях. Кто, как не вы, храните тепло и уют в наших семьях, радуетесь детям и одариваете своей добротой? Кто, как не вы, умеете быть такими разными, неповторимыми и единственными - любимыми подругами, очаровательными невестами, заботливыми матерями, мудрыми бабушками?..

В весенний праздничный день хочу пожелать вам, дорогие женщины, чтобы все у вас всегда ладилось, были здоровы дети и близкие. Сердечно желаю мира и здоровья, благополучия! Будьте всегда обаятельны, женственны и любимы! Здоровья Вам и Вашим близким.

*Борис КОЛЕСНИКОВ,*
*главный врач ГАУЗ «Областная клиническая больница № 2».*

### МИЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ!

Сердечно и искренне поздравляю вас с замечательным весенним праздником - Международным женским днем!

День 8 Марта посвящен женщине, а значит, всему самому доброму, светлому и прекрасному из того, что нас окружает. На ваши хрупкие плечи ложится большая ответственность за воспитание детей, сохранение домашнего тепла и уюта. Вы наравне с мужчинами трудитесь, не уступая им в профессиональных достижениях.

Сегодня все значительнее ваша роль в общественной жизни, и это очень важно, ведь во всякое дело женщина вносит особую душевность и доброту.

Дорогие женщины! Наши любимые жены, мамы, сестры, бабушки и дочери! От всей души желаю вам крепкого здоровья, больше радости в личной жизни, взаимной любви и благополучия, успехов в трудовой деятельности, молодости и красоты на долгие-долгие годы!

*Игорь КОРОВЯКОВСКИЙ,*
*депутат Оренбургского городского Совета*
*по избирательному округу № 6.*

### ДОРОГИЕ СУДАРЫНИ!

От всего сердца поздравляю вас с Международным женским днем - 8 Марта! Первый весенний праздник не случайно посвящен вам, наши любимые бабушки, матери, жены, сестры, дочери, внучки. В это время оживает природа, становятся теплее взаимоотношения людей, появляются новые планы и мечты. И с вами связано все самое прекрасное в мире: зарождение жизни, тепло домашнего очага... Вы вдохновляете героев на подвиги, тружеников - на трудовые успехи, поэтов, музыкантов, живописцев и скульпторов - на чудесные творения. Вы несете в мир гармонию и спокойствие, дарите радость и счастье!

Спасибо вам за красоту и обаяние, за мудрость и терпение, за трудолюбие и мужество, за нежность и верность!

Пусть в вашей душе всегда будет весна, а любовь и удача станут вашими верными спутниками! Пусть тепло этого праздника согреет душу и сердце, защитит от невзгод и тревог, подарит внимание и восхищение мужчин. Желаю солнечного настроения и улыбок, здоровья и благополучия!

*Андрей БАРЫШНИКОВ,*
*генеральный директор ООО «Сладковско-Заречное».*

## 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**, **02.10** «Время покажет». (16+)
**15.00** Новости.
**15.15** «Давай поженимся!». (16+)
**16.00** «Мужское / Женское». (16+)
**18.00** Вечерние новости.
**18.30**, **01.10** «На самом деле». (16+)
**19.40** «Пусть говорят». (16+)
**21.00** «Время».
**21.30** Т/с «Магомаев». (16+)
**22.30** «Док-ток». (16+)
**23.30** «Вечерний Ургант». (16+)
**00.10** «Право на справедливость». (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**, **17.25** «60 Минут». (12+)
**14.45** Т/с «Тайны следствия». (12+)
**18.30** «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
**21.00** Т/с «Невеста комдива». (12+)
**23.15** «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
**02.00** Х/ф «Акула». (16+)

## МАТЧ

**08.00** Д/с «Вся правда про...». (12+)
**08.30** «Самые сильные». (12+)
**09.00**, **10.55**, **14.00**, **16.55**, **19.20**, **20.50**, **00.10** Новости.
**09.05**, **14.05**, **19.55**, **02.55** Все на Матч!
**11.00** Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. (0+)
**13.00** Тотальный футбол. (12+)
**14.35** «Русские в Испании». (12+)
**14.55** Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. (0+)
**17.00** Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. (0+)
**19.00** Восемь лучших. (12+)
**19.25** «Ярушин Хоккей Шоу». (12+)
**20.55** Хоккей. КХЛ. 1/4 финала конференции «Запад».
**00.15** Все на футбол!
**00.50** Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала.
**03.25** Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. 1/4 финала. (0+)
**05.25** Футбол. Кубок Либертадорес.
**07.25** «Команда мечты». (12+)

## НТВ

**05.10** Т/с «Псевдоним «Албанец». (16+)
**06.00** «Утро. Самое лучшее». (16+)
**08.00**, **10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00**, **00.10** Сегодня.
**08.20** Т/с «Москва. Три вокзала». (16+)
**09.20**, **10.20**, **01.20** Т/с «Морские дьяволы». (16+)
**13.25** Обзор. ЧП.
**14.00** «Место встречи». (16+)
**16.25** «Основано на реальных событиях». (16+)
**17.15** «ДНК». (16+)
**18.15**, **19.40** Т/с «Пес». (16+)
**21.00** Т/с «Невский. Тень архитектора». (16+)
**23.15** Т/с «В клетке». (16+)
**00.20** «Крутая История». (12+)
**03.40** Т/с «Псевдоним «Албанец». (16+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

**05.00**, **09.00**, **13.00**, **18.30**, **03.25** «Известия».
**05.20** Х/ф «Жги!». (12+)
**06.55** Х/ф «Невероятные приключения итальянцев в России».
**09.25**, **13.25** Т/с «Глухарь. Продолжение». (16+)
**19.00** Т/с «Великолепная пятерка». (16+)
**19.50** Т/с «След». (16+)
**23.10** Т/с «Великолепная пятерка-2». (16+)
**00.00** «Известия. Итоговый выпуск».
**00.25** Т/с «След». (16+)
**01.10** Т/с «Детективы». (16+)

## КУЛЬТУРА

**06.30**, **07.00**, **07.30**, **10.00**, **15.00**, **19.30**, **23.40** Новости культуры.
**06.35** «Пешком...».
**07.05**, **20.05** «Правила жизни».
**07.35** Д/с «Русская Атлантида».
**08.05** Х/ф «Дайте жалобную книгу».
**09.30** «Другие Романовы».
**10.15** «Наблюдатель».
**11.10**, **01.25** «Театральные встречи».
**12.30**, **18.40**, **00.40** «Тем временем. Смыслы».
**13.20** Д/ф «Александр Гольденвейзер. Размышления у золотой доски».
**13.50** «Красивая планета».
**14.05** Линия жизни.
**15.10** Новости. Подробно. Книги.
**15.25** Пятое измерение.
**15.50** «Белая студия».
**16.35** Х/ф «Обыкновенное чудо».
**17.45** Мастер-класс.
**18.25** «Красивая планета».
**19.45** Главная роль.
**20.30** «Спокойной ночи, малыши!».
**20.45** Больше, чем любовь.
**22.05** «Красивая планета».
**22.20** Т/с «Рожденная звездой».
**23.10** Д/с «Архивные тайны».
**00.00** «Фильмы-путешествия. Невинный взгляд».

## ОТР

**02.25** Д/ф «Тайны разведки». (12+)
**03.00**, **09.00**, **15.05** Д/ф «Замки и дворцы Европы. Долина Луары. Франция». (12+)
**03.55** «Большая страна». (12+)
**04.50**, **07.50**, **12.50** «Медосмотр». (12+)
**05.00**, **08.00**, **11.00**, **13.00**, **15.00**, **16.00**, **17.00**, **19.00**, **21.00**, **22.00**, **00.00** Новости.
**05.15** «Большая наука». (12+)
**05.40** «Гамбургский счет». (12+)
**06.10**, **13.15** Т/с «Трое против всех». (12+)
**08.15**, **11.05** «Календарь». (12+)
**10.00**, **14.00**, **20.00** «Прав!Да?». (12+)
**11.50** «Среда обитания». (12+)
**12.05** Т/с «Трое против всех». (12+)
**16.05**, **17.20**, **23.00**, **00.30** «ОТРажение».
**19.15** «Вспомнить все». (12+)
**19.45** «Имею право!». (12+)
**21.05**, **22.05** Т/с «Метод Фрейда». (16+)

## ТВЦ

**06.00** «Настроение».
**08.10** «Доктор И...». (16+)
**08.45** Х/ф «Одиноким предоставляется общежитие». (12+)
**10.30** Д/ф «Ивар Калныньш. Разбитое сердце». (12+)
**11.30**, **14.30**, **17.50**, **22.00**, **00.00** События.
**11.50** Т/с «Она написала убийство». (12+)
**13.40**, **04.55** «Мой герой. Наталия Медведева». (12+)
**14.50** Город новостей.
**15.05**, **03.25** Т/с «Отец Браун». (16+)
**16.55** «Естественный отбор». (12+)
**18.15** Х/ф «10 стрел для одной». (12+)
**22.35**, **02.15** «Осторожно, мошенники! Отжать кровные». (16+)
**23.05** Д/ф «Тень вождя». (16+)
**00.35** Петровка, 38. (16+)
**00.55** «Мужчины Марины Голуб». (16+)
**01.35** Д/ф «Тень вождя». (16+)
**02.45** Д/ф «Странная любовь нелегала». (12+)

## РЕН-ТВ

**05.00** «Территория заблуждений». (16+)
**06.00** «Документальный проект». (16+)
**07.00** «С бодрым утром!». (16+)
**08.30**, **12.30**, **16.30**, **19.30**, **23.00** «Новости». (16+)
**09.00** «Засекреченные списки». (16+)
**11.00** «Как устроен мир». (16+)
**12.00**, **16.00**, **19.00** «Информационная программа 112». (16+)
**13.00**, **23.30** «Загадки человечества». (16+)
**14.00** «Невероятно интересные истории». (16+)
**15.00** «Документальный спецпроект». (16+)
**17.00** «Тайны Чапман». (16+)
**18.00** «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
**20.00** Х/ф «Великолепная семерка». (16+)
**22.40** «Водить по-русски». (16+)
**00.30** Х/ф «Одинокий рейнджер». (12+)
**03.00** Х/ф «Бумажные города». (12+)

## СПАС

**05.00**, **00.45** «День Патриарха». (0+)
**05.15** «Новый Завет вслух». (0+)
**05.30** «Лица Церкви». (6+)
**05.45** Д/ф «Святитель Спиридон Тримифунтский». (12+)
**05.55** «Вера в большом городе». (16+)
**06.45**, **23.45** «Встреча». (12+)
**07.45**, **20.30**, **01.00** «Завет». (6+)
**08.45**, **04.30** М/ф.
**09.30** «Монастырская кухня». (0+)
**10.00** Х/ф «Мальчишки». (0+)
**11.30**, **02.00** Д/ф «Первый Якутский». (12+)
**12.00** Д/ф «Святитель Иннокентий Иркутский». (12+)
**13.00**, **19.00**, **03.10** «Прямая линия. Ответ священника». (0+)
**14.30**, **15.00** «Монастырская кухня». (0+)
**15.30**, **16.55**, **17.55** Х/ф «Мы, нижеподписавшиеся». (0+)
**17.30**, **21.30**, **02.25** «Новый день». Новости на «Спасе». (0+)
**22.15** «Re:акция». (12+)
**22.50** Д/ф «Присяге верны. Русская армия на чужбине». (12+)
**04.45** «Тайны сказок». (0+)

## СТС

**06.00** «Ералаш». (0+)
**06.15** М/с «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
**06.35** М/с «Охотники на троллей». (6+)
**07.00** Т/с «90-е. Весело и громко». (16+)
**08.00** «Уральские пельмени». (16+)
**08.20** Х/ф «Практическая магия». (16+)
**10.20** Х/ф «Щелкунчик и четыре королевства». (6+)
**12.15** Х/ф «Малефисента». (12+)
**14.10** Т/с «Кухня». (16+)
**19.00** Т/с «Корни». (16+)
**19.50** Х/ф «Железный человек». (12+)
**22.15** Х/ф «Матрица». (16+)
**01.00** «Кино в деталях». (18+)
**02.00** Х/ф «Александр». (16+)
**04.40** «Слава Богу, ты пришел!». (16+)

## ДОМАШНИЙ

**06.30** «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)
**07.20** «По делам несовершеннолетних». (16+)
**08.20** «Давай разведемся!». (16+)
**09.25** «Тест на отцовство». (16+)
**11.25** «Реальная мистика». (16+)
**12.30**, **03.00** «Понять. Простить». (16+)
**14.20**, **02.35** «Порча». (16+)
**14.50** Х/ф «Стандарты красоты. Новая любовь». (16+)
**19.00** Т/с «Похищение Евы». (16+)
**22.55** Т/с «Личная жизнь доктора Селивановой». (16+)
**04.25** «Реальная мистика». (16+)
**05.15** «Тест на отцовство». (16+)

## ТВ-3

**06.00** М/ф.
**09.20** Т/с «Слепая». (16+)
**11.00** «Гадалка». (16+)
**12.00** «Не ври мне». (12+)
**15.00** «Мистические истории. Начало». (16+)
**16.00** «Гадалка». (16+)
**17.00** Т/с «Очевидцы». (16+)
**17.30** Т/с «Слепая». (16+)
**18.30** Т/с «Следствие по телу». (16+)
**20.30** Т/с «Касл». (12+)
**23.00** Т/с «Мастер и Маргарита». (16+)
**02.30** Т/с «Твой мир». (16+)

## ПЯТНИЦА

**07.00**, **13.00** «На ножах». (16+)
**08.55** «Школа Доктора Комаровского». (12+)
**09.30** Утро Пятницы. (16+)
**10.30**, **01.00** Т/с «Доктор Хаус». (16+)
**15.00** «Мир наизнанку. Бразилия». (16+)
**19.00** «Мир наизнанку. Китай». (16+)
**20.00** «Орел и решка. Ивлеева vs Бедняков». (16+)
**22.00** «Орел и решка. Чудеса света». (16+)
**23.00** «Мир наизнанку. Китай». (16+)
**00.00** «Дикари». (16+)
**03.00** «Пятница News». (16+)
**03.30** «Магаззино». (16+)

## ЗВЕЗДА

**06.00** «Сегодня утром». (12+)
**08.00**, **21.15** Новости дня.
**08.30** Д/с «Сделано в СССР». (6+)
**08.45**, **12.05** Т/с «Команда 8». (6+)
**12.00**, **16.00** Военные новости.
**13.40** Х/ф «Настоятель». (6+)
**15.50**, **16.05** Х/ф «Настоятель-2». (6+)
**18.10** Д/с «Освобождение». (12+)
**18.30** «Специальный репортаж». (12+)
**18.50** Д/с «Легенды госбезопасности». (16+)
**19.40** «Легенды армии». (12+)
**20.25** «Улика из прошлого». (16+)
**21.30** «Открытый эфир». (12+)
**23.05** «Между тем». (12+)
**23.40** «Война Бориса Слуцкого (по стихам поэта-фронтовика)». (12+)
**00.05** Х/ф «Разрешите тебя поцеловать... На свадьбе». (12+)
**01.50** Х/ф «Разрешите тебя поцеловать... Отец невесты». (12+)
**03.20** Х/ф «Чужая родня». (0+)

## МИР

**06.00**, **10.10** Т/с «Бабий бунт, или Война в Новоселково». (16+)
**10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00**, **23.45** Новости.
**13.15**, **16.15** «Дела судебные. Новые истории». (16+)
**17.20**, **19.20** Т/с «Возвращение Мухтара - 2». (16+)
**19.55** «Игра в кино». (12+)
**21.10** «Всемирные игры разума». (12+)
**21.50**, **00.00** Т/с «Новая жизнь сыщика Гурова. Продолжение». (16+)
**01.00** «Семейные истории». (16+)
**02.00** «Охотники за привидениями». (16+)
**02.30** «Города Беларуси». (16+)
**03.25** Концерт «Usher: omg Tour. Live From London». (16+)

## ТНТ

**07.00** «ТНТ. Gold». (16+)
**09.00** «Дом-2». (16+)
**11.30** «Бородина против Бузовой». (16+)
**12.30** «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+)
**13.30** «Холостяк. 7 сезон». (16+)
**15.25** Т/с «Универ». (16+)
**16.20** Х/ф «Полицейский с Рублевки. Новогодний беспредел». (16+)
**18.15** Х/ф «Полицейский с Рублевки. Новогодний беспредел-2». (16+)
**20.00**, **20.30** Т/с «Патриот». (16+)
**21.00** «Импровизация». (16+)
**22.00** Х/ф «Шторм». (16+)
**23.10** «Дом-2». (16+)
**01.15** Х/ф «Довольно слов». (16+)
**02.45** «Stand up». (16+)
**04.30** «Открытый микрофон». (16+)
**06.10** «ТНТ. Best». (16+)

## ОРТ

**06.00** Х/ф «Просто Саша». (12+)
**06.15** Х/ф «Звуки музыки». (16+)
**07.55**, **08.40**, **09.20**, **10.40**, **23.05** «О погоде и не только…». (0+)
**08.00**, **13.50**, **15.20**, **18.10**, **23.10** «Видеоблокнот». (12+)
**08.10** «Один день». (16+)
**08.45** «Таланты и поклонники». (12+)
**09.05** «Включайся». (6+)
**09.25** Х/ф «Просто Саша». (12+)
**10.45**, **14.00** Т/с «Алхимик». (12+)
**15.05** «Туристический рецепт». (12+)
**15.30**, **17.00** «Новости дня». (12+)
**15.50**, **00.55** Т/с «Закрытая школа». (16+)
**16.45** М/ф.
**17.20**, **20.00** Д/ф «Люди РФ». (12+)
**17.50** «Окаянные дни». (16+)
**18.20** «Летопись Оренбуржья». (12+)
**18.50** «Правильный выбор». (12+)
**19.00**, **20.30**, **23.30**, **01.50** «Новости дня». (12+)
**19.25**, **20.55**, **23.55**, **02.15** «Как быть?». (16+)
**19.35** «Жизнь здоровых людей». (16+)
**21.05** Х/ф «Коко до Шанель». (16+)
**00.05**, **04.20** Т/с «Мужчины не плачут». (12+)
**02.25** Х/ф «Двое во Вселенной». (16+)

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

## Ольга Тухватуллина: «ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ»

*- Фарингит у меня - профессиональная болезнь. От сухого кашля очень сложно избавиться. Однажды врач посоветовал мне наряду с приемом антибиотиков пить грудной эликсир. Этот сироп стоит недорого, но в моем случае оказался очень эффективным. Теперь только им и спасаюсь. А вообще, я стараюсь не допускать появления признаков болезни. Пью теплую воду. И зимой держу бутылку на батарее. Раньше окунулась в прорубь на Крещение. Это непередаваемое ощущение! Чувствуется необычайная легкость во всем теле, заряд бодрости получаешь на целый год! Сейчас обливаюсь холодной водой в бане. Закаливание - лучшая профилактика простудных заболеваний.*

НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ

✻**При аденоидах у детей** размешать в 1 ст кипяченой воды 1/4 ч л питьевой соды и 15 капель 10%-го спиртового раствора прополиса. Промывать раствором нос 3-4 раза в день.

✻**При ангине** полоскать горло яблочным уксусом, смешанным пополам с теплой кипяченой водой.

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

# ХВАТАЕТ ЛИ ВАМ МАГНИЯ?

**Магний отвечает за множество процессов в организме. Его дефицит может вызвать серьезные заболевания. Очень важно быть внимательными к себе, чтобы как можно раньше заметить 0проблему. Какие признаки указывают на нехватку магния?**

### ТЯГА К СЛАДКОМУ

Острое желание съесть что-нибудь сладенькое часто говорит о недостатке в организме некоторых минералов, в частности магния. Среди здоровых людей внезапные приступы тяги к сладкому чаще всего случаются у женщин в период менструации и у спортсменов после интенсивных тренировок.

В обоих случаях магний уходит из организма в больших количествах, из-за чего и возникает потребность в сахаре.

### СПАЗМЫ И БОЛИ В МЫШЦАХ

Мышечные судороги и спазмы могут быть очень болезненными. Если они повторяются часто, то это один из главных признаков нехватки магния. Избавиться от них поможет не только восполнение этого элемента, но также комплекс витаминов B, E и D.

Чтобы проверить уровень содержания этих микроэлементов в организме, обратитесь к врачу. А для быстрого снятия мышечного напряжения помассируйте болезненную зону круговыми движениями.

### БЕССОННИЦА

Дефицит магния нередко вызывает бессонницу. Это вещество отвечает за способность мозга расслабляться и спокойно засыпать. Если магния не хватает, то функция релаксации организма дает сбой.

Мешают нормальному засыпанию и судороги в ногах, о которых говорилось выше. В медицине это называется «синдром беспокойных ног». При засыпании и во время сна нижние конечности подергиваются, из-за чего качество сна заметно страдает.

### ЗАБОЛЕВАНИЯ КОСТЕЙ

Недостаток магния со временем увеличивает риск переломов, вывихов и других проблем с костями и суставами. Причина этому - понижение уровня кальция, которое вызывает дефицит магния. А кальций, в свою очередь, необходим человеку для здоровья костей.

### КИСЛОТНЫЙ РЕФЛЮКС

При дефиците магния недопереваренная пища и желудочный сок возвращаются обратно в пищевод. Из-за этого возникает ощущения жжения, которое в народе называют изжогой.

### АПАТИЯ И СТРЕСС

Магний очень важен для нормальной работы нервной системы, он отвечает в том числе за расслабление организма. При его нехватке человеку тяжело успокоиться, он чувствует постоянное напряжение и стресс. Со временем это даже может привести к депрессии.

### ЗАПОРЫ

Причин запоров может быть множество: от стресса до недостаточного потребления клетчатки. И одна из возможных - нехватка магния. Ведь он отвечает за расслабление организма. Это касается в том числе и пищеварительного тракта. Из-за нехватки данного минерала нарушается работа некоторых функций кишечника, что в итоге и приводит к запорам.

### УСТАЛОСТЬ

Энергия в клетках тела аккумулируется с участием магния. Если его не хватает, клетки не могут вырабатывать энергию в нужном для активной жизни количестве. Из-за этого у человека появляются такие симптомы, как быстрая утомляемость, постоянная усталость, апатия и лень.

### СИЛЬНЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Хронический недостаток полезных веществ вызывает сильные головные боли. В зависимости от очага ее локализации можно понять, каких именно витаминов не хватает организму - A, B, C или D. Характерный признак дефицита микроэлементов - локализация мигрени только в одной части головы.

**Если вы регулярно чувствуете усталость, у вас время от времени дергается глаз или бывают мышечные спазмы, скорее всего, причина заключается в недостатке магния.**

При низком уровне магния кровеносные сосуды мозга быстро расширяются и сужаются, что и вызывает неприятные ощущения. Восполнение его недостатка нормализует работу сосудов и избавляет от головных болей.

* * *

Нехватка магния у многих людей возникает из-за неправильного питания и вредных привычек. Грамотно подобранная диета восполняет суточную потребность в этом веществе.

Увеличить уровень магния в организме помогут злаки, орехи, свежие фрукты и сухофрукты, зелень, рыба.

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

Хозяюшка
Сударушка Оренбургская
№ 8 (1 286) 03.03.20

# ОЛЬГА ТУХВАТУЛЛИНА,
## п. Самородово

**Представить себе жизнь без музыки Ольга Тухватуллина уже давно не может. Свои мелодии она находит во всем - в работе, в семье, в любви.**

Любовь к музыке Ольга переняла от мамы. Технолог по профессии, Тамара Васильевна Кочкина всегда участвовала в художественной самодеятельности. Когда-то телевидение даже снимало о ней передачу «Вечерки». А уж когда в доме мамы собирались бабушки и тети, русские народные и современные песни звучали на несколько голосов.

Маленькая Ольга тоже была звездой всех утренников в детском саду и школе. Чтобы развить талант девочки, мама отдала ее в музыкальную школу по классу аккордеона. Вместе с агитбригадой Ольга выступала в воинских частях и в госпитале, в доме престарелых и в парке перед началом киносеансов. Тогда и получила свой первый гонорар - билеты в парк аттракционов.

После школы Ольга поступила в музыкально-педагогическое училище, потом по распределению отправилась из родного Оренбурга в село Мустаево Новосергиевского района. Сначала не представляла, как будет жить в деревне, хотела отказаться, потом решила, что поедет и попробует. Вдруг там судьбу свою встретит?.. И встретила! Прямо в автобусе на нее обратил внимание высокий симпатичный паренек. Всю дорогу молодые люди переглядывались, а вечером познакомились. И с тех пор уже не расставались.

Поначалу родители с обеих сторон были против отношений Ольги и Равиля - все-таки разные национальности, культура, менталитет... Даже то, что он - из села, а она - из города, родные препятствием считали. Но молодые смогли доказать всем, что любовь не знает ни границ, ни национальностей. И в 1980 году сыграли свадьбу.

Через два года семья вместе с первенцем Артуром переехала в Самородово, где Равиль Самигуллович строил дома.

Глава семейства очень мечтал о дочке, и вскоре на свет появилась Виктория. Еще через четыре года родился сын Тимур.

Ольга Викторовна сначала работала в детском саду музыкальным руководителем, потом - учителем музыки в школе, а дома осваивала нелегкую «профессию» сельской женщины. Научилась и печку топить, и свиней выращивать, и корову доить, и кур щипать. Преодолевать все трудности ей помогала песня. Она слушала музыку, сама пела, выступала со своими воспитанниками на всех конкурсах и фестивалях, а сама стала участницей творческого коллектива «Сударушка».

Когда младший сын окончил школу, Ольга Викторовна перешла на работу в администрацию поселка, но с музыкой не рассталась, продолжила выступать, участвовала в подготовке всех творческих мероприятий в поселке. Когда группа «Сударушка» распалась, Ольга Тухватуллина создала новую и назвала ее «Вдохновение». Коллективу всего полгода, но односельчане с удовольствием приходят послушать песни о родине и селе, о любви и счастье.

Свою жизнь с музыкой связали и младшие дети Ольги Викторовны. Виктория работает в художественном отделе Оренбургского областного Дворца творчества детей и молодежи. Тимур - активный участник художественной самодеятельности в Управлении федерального казначейства по Оренбургской области.

В этом году супруги Тухватуллины отмечают 40-летие совместной жизни. Многие удивляются, как Ольге и Равилю, двум Львам по гороскопу, удается находить общий язык.

- Если у меня настроения нет - муж молчит, когда он не в духе - я его не дергаю, - смеется Ольга Викторовна. - А разность во взглядах и религии, наоборот, сплачивает нас. Мы как будто дополняем друг друга и с равным почтением относимся к русским и татарским, христианским и мусульманским традициям и праздникам.

Самый любимый праздник в семье - Новый год. Ольга Викторовна как-то узнала, что в одной из стран под бой часов люди встают на возвышение и «прыгают» в новый год. Эта традиция стала у Тухватуллиных семейной.

И на 8 Марта в родительском доме обязательно собирается большая семья - приезжают дети и внуки. Женщин ждет море цветов, а мужчин - вкуснейший бешбармак и, конечно, песни, песни счастья и любви.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:
Детская — ВОЙНА В ПЕСОЧНИЦЕ
У зеркала — ВЫБИРАЕМ ПИЛКУ ДЛЯ ПЕДИКЮРА
Урожайные сотки — СЕКРЕТЫ ОБРЕЗКИ ДЕРЕВЬЕВ

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

## Ольга Тухватуллина: «ВЕРБА СОХРАНИТ БЛАГОПОЛУЧИЕ»

***- Каждый год на Масленицу мне дарят куколку-оберег, которая защищает наш дом. А потом я ее сжигаю и получаю новую в подарок.***

***В Вербное воскресенье приношу из храма освященную веточку вербы, и целый год она охраняет нас от бед и напастей. Впрочем, в нашей многонациональной семье, помимо христианских икон и символов, есть мусульманские, например, тарелки с молитвами на арабском языке, которые тоже служат залогом нашего счастья и спокойствия. Но самое главное, на мой взгляд, зависит от людей. Они создают атмосферу теплоты, доброты, душевности. В дом к гостеприимным хозяевам хочется возвращаться снова и снова.***

НА ЗАМЕТКУ

## ПУСТЯК, А ТАК МИЛЕНЬКО!

# УКРАШАЕМ ИНТЕРЬЕР ФОТОГРАФИЯМИ

**Фотографии - отличный вариант для украшения жилища. Так почему бы не применить это «сильнодействующее» средство дизайна на деле?**

Есть такой парадокс: лучше всего для украшения интерьера подходят именно любительские, непрофессиональные фото, те самые, которые можно сделать обыкновенным фотоаппаратом. А вот с профессиональными фото гораздо сложнее - они требуют идеальной стилистики интерьера. Профессиональное фото должно стать основным акцентом комнаты. По сути дела, интерьер нужно выстраивать «вокруг» этого фото.

В целом фотографии бывают декоративными, плакатными и из личного архива. Декоративные фото - среднего размера, с каким-либо сюжетом. Плакатные - это сильно увеличенные фото, на них не слишком много деталей. Снимки из личного архива, или семейные фото, - это фото родных и друзей, создающие уют и позитив в доме.

Как правило, фотографии развешиваются в рамках, которые могут быть сделаны из разных материалов. Подбирают рамку не к обоям или мебели, а только к изображению. Самые универсальные рамки - стального или золотистого цвета, а также деревянные. Общий принцип: цветные снимки лучше выглядят в светлых рамках, а черно-белые - в черных или белых. Если стена отделана под кирпич, то обязательны черные рамки. Если рамки цветные, то они должны быть в одной гамме (либо только теплые цвета, либо только холодные).

**Где развешивать?** Тема снимка должна перекликаться с функциональным назначением интерьера и его стилем. Поэтому в гостиной будут лучше смотреться пейзажи или жанровые сцены, в кухне или столовой - цветы и натюрморты, в кабинете - фотопортреты, в прихожей - предметная макросъемка.

**Как развешивать?** Можно сгруппировать снимки на стене. Лучший способ - в центр предполагаемой композиции повесить самый крупный снимок, а более мелкие разместить вокруг него. При этом место расположения самого большого снимка определяется специальным правилом. Нужно провести на стене воображаемую линию, находящуюся на уровне ваших глаз, тогда точка подвешивания (центр подвешиваемой фотографии) будет чуть ниже этой линии, так как чаще всего в интерьере фотографии рассматриваются сидя. Для человека среднего роста высота подвешивания примерно равна 150 см. Кроме того, все снимки можно сгруппировать и заключить в одну большую раму.

Для широкоформатного плакатного фото нужно выбрать свободную стену.

Еще один модный вариант - «расчлененное» фото. Делается большой снимок, который разрезается на несколько одинаковых по размеру частей, и все части вывешиваются рядом с небольшими промежутками между ними.

**Как оформлять?** Лучше всего сделать снимкам, особенно маленьким, широкие паспарту. Чем шире паспарту, тем эффектнее смотрятся снимки. Широкие паспарту помогут выровнять снимки по цвету, если они очень разные по цветовой гамме. «Расчлененные» снимки делаются без паспарту и не заключаются в рамы, в крайнем случае возможны только самые узкие рамы.

ЦВЕТОВОД

# ЧЕМ БОЛЕЕ ФИКУС?

**При грамотном уходе с такими проблемами, как болезни и вредители фикуса, вы вряд ли столкнетесь. Но если все же это случилось, важно знать, как распознать тот или иной недуг и помочь растению.**

**Желтеют листья.** Самая распространенная причина заболевания - сухой воздух. Лучший способ решения проблемы - перенести цветок в другое место, подальше от отопительных приборов, и установить увлажнитель воздуха. Еще одна возможная причина желтых листьев - стресс, связанный с частым перемещением фикуса. Если вы переселили растение в другое место, уход должен быть особенно бережным.

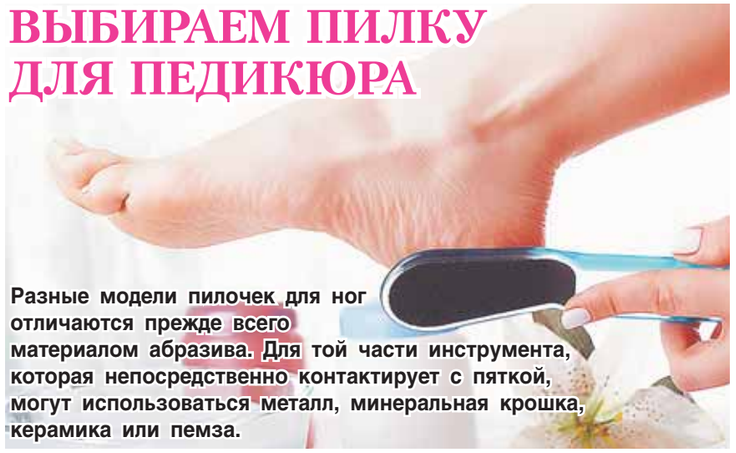
**Измельчение и опадение листьев.** Это верный признак нехватки питательных веществ. Решение проблемы - срочная пересадка в качественную почву.

**Опадение листьев внизу ствола.** Это естественный процесс, но стоит забеспокоиться, если ствол внизу стал оголяться. Вероятно, цветок нуждается в пересадке.

**Отмирание листьев.** В таком случае мы, скорее всего, имеем дело с инфекционным заражением, и без помощи инсектицидных препаратов не обойтись.



# ВЫБИРАЕМ ПИЛКУ ДЛЯ ПЕДИКЮРА



**Разные модели пилочек для ног отличаются прежде всего материалом абразива. Для той части инструмента, которая непосредственно контактирует с пяткой, могут использоваться металл, минеральная крошка, керамика или пемза.**

• **ПЕМЗУ** для педикюра используют испокон веков, свою эффективность этот пористый материал не раз доказывал на деле. Чаще всего продаются кусочки пемзы, реже слой пемзы является частью ножной пилочки. Пемза с крупными ячейками подходит для очистки кожи от мозолей и огрубелостей, для остальных участков используйте мелкоячеистый материал.

• **НАЖДАЧНЫЕ**. В качестве абразива здесь применяются минеральная крошка (никель, кварц) либо искусственные вещества на тканевой или бумажной основе. Часто эти пилочки двухсторонние: с мелкой и крупной крошкой. Они очень быстро и качественно очищают кожу, не травмируя ее и не доставляя неприятных ощущений. Инструмент лучше не мочить - может отклеиться слой абразива, поэтому наждачная терка не годится для влажного педикюра.

• **МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ**. Очень быстро удаляет лишний слой дермы на подошве, но нужно помнить, что металлическая терка для пяток может повредить кожу. Чтобы чистка была более деликатной, движения совершайте постоянно в одном направлении. Эта пилка не для всей кожи ног, а только для самых проблемных уплотнений. Металлическая пилочка не боится воды. К минусам инструмента можно отнести то, что он оставляет заусеницы, и коже нужна шлифовка мелкими абразивами.

• **КЕРАМИЧЕСКИЕ** пилочки для ног подойдут дамам с чувствительной кожей. Обеспечивают нежное и качественное очищение, но с грубыми натоптышами не справятся. Заусениц не будет, даже если вы будете шлифовать пятки в разных направлениях. Такой инструмент можно использовать для сухого и мокрого видов педикюра.

• **ЛАЗЕРНЫЕ** технологии позволяют сделать перфорацию и выступы одинакового размера в металле, стекле или керамике. Пилки для ступней ног такого типа отлично снимают затвердевшую кожу, не нанося ей травм. Пилочка эта очень долговечная, равномерно шлифует кожу всей стопы. Но за высокую эффективность и качество придется заплатить больше, чем за другие модели.

**Частицы абразива могут быть крупными (80 грит) или мелкими (120-150 грит). Пилочки с крупными частицами предназначены для очищения стоп от грубого, плотного слоя кожи. Мелкие зерна на щадящей пилочке помогают шлифовать пятку.**

СТИЛЬ

# СКЛАДКА К СКЛАДКЕ

**Периодически плиссированные юбки возвращаются в моду, каждый раз обретая новые детали, цвета, фактуры… Фасон плиссированной юбки прост: один боковой шов, силуэт, расклешенный книзу, резинка на талии. Такая юбка подойдет для любой фигуры, а главное, ее можно носить и летом, и зимой.**

Безусловный хит среди модных юбок - модели в мелкую плиссировку. Они могут быть любой длины и любого цвета, хотя фаворитом являются юбки ниже колена, желательно темных оттенков (коричневого, шоколадного, темно-синего, дымчатого).

В холодное время года плиссированную юбку можно носить с длинным свитером, желательно до середины бедра, или в сочетании с простой белой рубашкой. Дополнят комплект высокие сапоги на широком каблуке.

Для создания делового стиля плиссированную юбку спокойного неброского цвета можно скомбинировать с блузкой консервативного фасона и с пиджаком. Желательно, чтобы блузка была заправлена, а пиджак или жакет были приталенными.

Если сменить строгую блузку на трикотажный топ, а пиджак - на короткую кожаную куртку, получается стиль casual. Идеальный вариант для вечернего выхода - это шелковая блуза, плиссированная юбка, туфли и крупное колье.

Вечный и самый мучительный вопрос: подлиннее или покороче? Рассчитывайте только на собственный вкус и чувство меры, поскольку требования к силуэту весьма демократичны.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

## Ольга Тухватуллина: «ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!»

***- Я веду здоровый образ жизни и слежу за своей фигурой. За год удалось сбросить 10 кг. Помогли правильное питание и физическая нагрузка. Диеты перепробовала разные. Сейчас просто соблюдаю режим питания.***

***Утро начинаю в 6.00 со стакана воды комнатной температуры. Через 15-20 минут - завтрак. Это каша на воде (особенно нравятся мне овсянка или полтавка) и зеленый чай. В 10.00 снова вода и перекус, для которого вполне подойдут фрукты (мне нравятся груши и цитрусовые). На обед - гречка в любом виде: с молоком, с сахаром, с курицей или рыбой... В 16.00 - вода и перекус в виде творога и зеленого чая. На ужин - борщ на воде, курица или рыба.***

***От пельменей отказалась, и даже не хочется. Иногда могу позволить себе пирожки с капустой. Обожаю их.***

***До работы и домой хожу пешком. Это примерно три километра. Летом езжу на велосипеде. В 55 лет пришлось освоить этот вид транспорта, к которому раньше и не подходила. Иногда посещаю бассейн. Такая физическая нагрузка не кажется тяжелой, но позволяет оставаться в форме.***

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

## МАСКА ИЗ БАНАНА ОТ МОРЩИН

Тщательно размять 1 банан средней величины, добавить 1 ст л меда и 2 ст л жирных сливок, взбить все. Полученную массу наложить на лицо на 15 мин, затем снять ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Если регулярно использовать такую маску, можно слегка разгладить мелкие морщинки, значительно улучшить цвет лица.

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

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

## Ольга Тухватуллина: «ВЫРУЧИТ БЫСТРОЕ ТЕСТО»

*- Однажды я увидела рецепт теста - и теперь пользуюсь только им. Оно идеально подходит для выпечки. Хоть для пирогов, хоть для плюшек.*

*В 1 ст теплой воды развести 1 ст л сухих дрожжей, 0,5 ч л соли, 3 ч л сахара, добавить 1 ст майонеза и 4 ст муки. Замесить тесто и накрыть его, чтобы немного отдохнуло. Начинку для пирогов можно использовать разную. В нашей семье любят пироги с тыквой и с яблоками.*

*Но коронное блюдо у нас - бешбармак. Рецепт его, думаю, знают все, но у меня есть некоторые секреты. Для приготовления использую говядину, баранину, иногда добавляю мясо гуся или утки. Картошку варю целиком отдельно от мяса. Тесто для бешбармака всегда готовлю сама, никогда не покупаю. Зять меня уважает за это.*

К ЧАЮ

### СЫРНИКИ С ШОКОЛАДОМ

300 г творога, 1 яйцо, 1,5 ст л манной крупы, растительное масло, молочный шоколад, мука.

Творог размять, добавить сырое яйцо, манную крупу. Массу разделить на равные порции. Сформовать сырники с кубиками молочного шоколада внутри, запанировать в муке, жарить на небольшом количестве растительного масла с двух сторон.

### НЕЖНЫЕ ЛИМОННЫЕ КЕКСЫ С ТВОРОГОМ

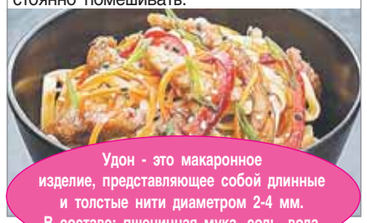
250 г творога, 3 ст л муки, 2 ст л сахара, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 лимон (цедра), 1/2 ч л разрыхлителя.

Размягчить сливочное масло, взбить с сахаром при помощи миксера. Всыпать муку, смешанную с разрыхлителем, добавить яйца, творог и цедру небольшого лимона. Должно получиться воздушное, негустое тесто. Переложить массу в формы. Выпекать 35-40 мин в духовке, разогретой до 180°С.

### УДОН С КУРОЧКОЙ

500 г куриного филе, по 1 красному и зеленому сладкому перцу, 1 морковь, 2 см корня имбиря, 3 зубчика чеснока, по 5 ст л соевого и томатного соуса, кунжут и оливковое масло по вкусу, 200 г лапши удон.

Лапшу удон отварить согласно инструкции на упаковке. Чеснок пропустить через пресс, корень имбиря натереть на терке, перец и морковь нарезать тонкой соломкой, куриное филе - тонкими длинными кусочками. На сковородке с небольшим количеством масла обжарить кусочки курицы. В отдельной сковороде обжарить имбирь и чеснок (30 секунд), присоединить обжаренные кусочки курицы, перемешать, добавить соусы и овощи, тушить 1 мин. Посыпать семенами кунжута. Далее добавить готовую лапшу, хорошо перемешать, через 30 секунд плиту выключить. Важно! В процессе приготовления огонь должен быть большим, и блюдо необходимо постоянно помешивать.



Удон - это макаронное изделие, представляющее собой длинные и толстые нити диаметром 2-4 мм. В составе: пшеничная мука, соль, вода.

### САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И КУКУРУЗЫ

200 г огурцов, 150 г консервированной кукурузы, 100 г белокочанной кукурузы, 3 ст л растительного масла, 1 пучок листьев салата, соль по вкусу.

Свежий огурец нарезать брусочками. Капусту нашинковать, помять руками. Листовой салат нарезать или порвать руками. Перемешать все подготовленные ингредиенты, добавить консервированную кукурузу без сока. Посолить блюдо по вкусу, полить растительным маслом, перемешать. Можно посыпать укропом.

### ЛЕНИВЫЕ ЧЕБУРЕКИ

300 г мясного фарша, 1 луковица, 8 листов круглого тонкого лаваша, 1 яйцо, соль, перец по вкусу.

Круги диаметром около 20 см можно вырезать из любого тонкого лаваша или использовать готовые. Фарш заправить измельченным луком, солью, перцем, добавить немного воды. Положить 1 ст л фарша на половину круга (по краю оставить около 5 см). Края круга смазать взбитым яйцом, сложить пополам и прижать края. В сковороде нагреть масло и жарить как обычные чебуреки.

### ДОМАШНЯЯ ШАУРМА

2 листа лаваша, 1 большое куриное бедро, 1 помидор, 1 огурец, 100 г корейской моркови, майонез, кетчуп, горчица - по вкусу, растительное масло для жарки.

Срезать мясо с кости, поджарить на растительном масле в сковороде до полной готовности, посолить. Огурец нарезать колечками, помидор - полукольцами. На лист лаваша выложить мясо, с одного края его прижать дольками огурцов, с другой - дольками помидоров, сверху мяса положить корейскую морковь, полить горчицей, кетчупом и майонезом. Свернуть лаваш конвертиком и поджарить в сковороде с двух сторон до золотистого цвета.

### БУЛОЧКИ-ЛОДОЧКИ

5 булочек для хот-дога, 300 г куриного филе, 350 г шампиньонов, 5 помидоров, 3 ст л сливок, 150 г твердого сыра, зелень, растительное и сливочное масло.

Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить, добавить нарезанные пластинками грибы. Когда жидкость от грибов выпарится, добавить нарезанное мелкими кубиками куриное мясо, сливки и тушить 5-8 мин. Булочки разрезать на половинки, вынуть мякиш, заполнить полученной смесью, сверху выложить кружочки помидоров и посыпать тертым сыром. Отправить в духовку на 15 мин. Готовое блюдо посыпать зеленью.

### ПЛОВ С ГРИБАМИ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

400 г риса, 20 небольших шампиньонов, 1 морковь, по 1/2 красного и желтого болгарского перца, 2 луковицы, 1 головка чеснока, масло растительное, приправа для плова и соль по вкусу.

Разогреть растительное масло в казане, выложить грибы, обжарить на сильном огне. Добавить нарезанный полукольцами лук, жарить 3-4 мин, огонь убавить до минимального, накрыть казан крышкой, тушить 15 мин, 2-3 раза массу перемешать. Добавить нарезанную соломкой морковь, огонь увеличить. Через 5-7 мин присоединить перец, нарезанный соломкой, специи, посолить. Всыпать рис, положить в середину головку чеснока, срезав с нее нижнюю часть. Все залить кипящей водой (она должна покрыть рис на 1 см). Готовить на медленном огне под крышкой 30 мин.

Сложи и сохрани



# СЕКРЕТЫ ОБРЕЗКИ ДЕРЕВЬЕВ

**Настает пора подготовить садовые инструменты и сделать обрезку. Ее результатом станет не только красивая крона: процедура продлит растениям жизнь и простимулирует плодоношение.**

### СОЗДАЕМ ЧУДО-КРОНУ

Различают санитарную, формирующую и омолаживающую обрезку плодовых культур. При санитарной обрезке удаляют больные, поврежденные и сухие ветви. Задача формирующей обрезки - создание прочной кроны с равномерным размещением ветвей на стволе. Это делается для того, чтобы каждая ветвь освещалась солнцем и проветривалась. У взрослых плодовых эта процедура предохраняет крону от загущения, регулирует плодоношение, продлевает активную жизнь. Эти виды обрезки проводят регулярно.

А вот омолаживающей обрезке подвергают взрослые и старые деревья не так часто. Ее делают в случае ослабления или прекращения роста. Старые деревья омолаживают с помощью специальной обрезки, которую проводят в несколько этапов в течение 2-3 лет.

Начните обрезку с удаления сухих, слабых, больных или поврежденных, перекрещивающихся, растущих внутрь кроны ветвей. Если нужно стимулировать процесс ветвления, то обрежьте побеги предыдущего года на одну треть.

### ИНСТРУМЕНТЫ И ДЕЗСРЕДСТВА НАГОТОВЕ

Проверьте, есть ли в вашем арсенале все необходимые инструменты - специальная садовая (не столярная) пила, секатор, садовый нож. Инструменты должны быть заточены и смазаны, удобны в использовании.

Ветви, расположенные в верхней части кроны, обрезайте со стремянки. Подойдет лестница с плоскими ступенями высотой около 2 м.

Для замазывания срезов потребуется садовый вар или краска на натуральной олифе. В продаже имеются средства для обработки ран от разных производителей, в том числе с дезинфицирующим и заживляющим действием. Наносите вар не втирая.

### ОШИБКИ НАЧИНАЮЩИХ

• **ПОЗДНЯЯ ОБРЕЗКА.** Часто садоводы не могут выбраться на участок в самом начале весны, и эта операция откладывается на потом, когда ее проводить уже поздно. Так, при среднесуточной температуре выше +5°С начинается сокодвижение - активная подача воды с питательными веществами от корней дерева вверх. В этот момент проводить обрезку нельзя, так как из-за обилия сока невозможно замазать сочащуюся рану. Деревья будут истощаться, истекающий сок станет питательной средой для вредных микроорганизмов.

Другой момент - обрезку нельзя проводить во время сильных морозов. Рекомендуемая среднесуточная температура для этой операции - выше -10°С.

• **ОПАСНЫЕ РАЗВИЛКИ.** Обращайте внимание на развилки ствола, когда 2-3 равноценных побега растут из одной точки и между ними образуются острые развилки. Такие развилки со временем обязательно сломаются под тяжестью урожая или снега. Не допускайте такого роста, обязательно удалите «конкурентов», оставив наиболее сильный и растущий прямо побег.

• **ПЕНЬКИ.** Не оставляйте длинных пеньков при удалении ветвей, на них со временем проснутся спящие почки и появятся побеги. Другая опасность - усыхание коры и древесины - может спровоцировать некроз тканей и образование дупла. Срезайте ветки «на кольцо», не оставляя древесины.

• **ЗАДИР КОРЫ.** Если предстоит спилить очень крупную ветку, то соблюдайте определенные правила, чтобы не появился задир коры, его трудно будет вылечить. Сначала подпилите ветку снизу, насколько пойдет пила, отступив от ствола примерно 30 см. Затем отступите дальше от ствола 5 см и отпилите ветку. Она отломится под собственной тяжестью, поэтому придерживайте ее. Оставшийся короткий сук отпилите по всем правилам под оптимальным углом.

СОРТОВЕД

# АСТРЫ НА ВЕСЬ СЕЗОН

**Яркие соцветия многолетних астр могут украшать участок начиная с мая, а не только осенью, как считают многие. Нужно только правильно подобрать виды.**

**Астра альпийская** - растения высотой 20-60 см в зависимости от сорта. Стебли и листья слегка опушены. Корзинки одиночные. Язычковые цветки фиолетовые или синеватые. Цветет с конца мая.

**Астра очитколистная** - высокое растение (100-120 см). Корзинки собраны в метельчатое соцветие. Язычковые цветки лилово-голубые. Цветет со второй половины июля.

**Астра итальянская** - декоративный, обильно цветущий вид. Достигает высоты 60 см. Корзинки собраны в рыхлые щитки. Язычковые цветки лиловато-синие. Цветет с середины июля.

**Астра кустарниковая** высотой всего 30-40 см. Корзинки собраны в рыхлый щиток. Язычковые цветки светло-лиловые. Цветет с середины сентября.

**Астра новобельгийская** образует большие кусты с крепкими стеблями высотой 90-130 см. Диаметр корзинок - 2-5 см в зависимости от сорта. Цветет этот вид с середины августа до конца октября.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

## Ольга Тухватуллина: «НУЖНО ВЫБРАТЬ ХОРОШУЮ РАССАДУ»

*- У нас в семье разделение: вся домашняя работа - моя, все, что делается во дворе, - забота супруга, потому огородом чаще занимается муж. Но мы всегда друг другу помогаем. Особых секретов выращивания овощей у нас нет. Главное - выбрать хорошую рассаду. Уже много лет мы приобретаем ее в готовом виде. И при должном уходе собираем достаточный для нашей большой семьи урожай.*

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

## РАССАДА В СКОРЛУПЕ

**Все большую популярность набирает вторичное использование пищевых отходов. В частности, в яичной скорлупе с успехом выращивают рассаду.**

Технология подготовки емкостей для рассады крайне проста. При употреблении яиц в пищу не разбивайте их пополам, а старайтесь оставить целой большую часть скорлупы, внутреннюю пленку убирать не нужно. Перед наполнением грунтом обязательно прокипятить каждую скорлупку и полностью ее высушить. В каждой скорлупке с помощью шила сделайте дырочку на донышке - это спасет в случае переизбытка полива. В одну скорлупу высаживать 1-2 семечка (в зависимости от размера), сверху на 1-2 см засыпать их грунтом. При пересадке в грунт аккуратно разбейте скорлупу снаружи, проверьте, чтобы внутренняя пленка тоже разорвалась. Так и сажаем в грунт - вместе с разбитой скорлупой.

Сударушка
ОРЕНБУРГСКАЯ
№ 8 (1 286) 03.03.20

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

## Ольга Тухватуллина: «ВОСПИТЫВАЙТЕ В ДЕТЯХ ДОБРОТУ»

*- Своих детей я воспитывала так, как меня мама когда-то учила. Она всегда говорила: «Если хочешь, чтобы люди относились к тебе хорошо, сама относись к ним так же». Если у детей вдруг возникал конфликт с кем-то из ровесников, я просила не отвечать злом на зло. Пусть плохой поступок останется на совести того, кто его совершил. Наоборот, надо сделать в ответ что-то доброе, хорошее. Да и вообще стоит войти в положение другого человека, поставить себя на его место. Дети выросли очень добрыми, вежливыми, неконфликтными и уважаемыми людьми. У них много друзей, с ними часто советуются и просят их помощи.*

ИГРОВАЯ

## СТРИЖЕМ НОГОТКИ СО СТИШКАМИ-ПОТЕШКАМИ

Это кто у нас? Мизинчик!
Бегал с другом в магазинчик!
Покупал игрушки,
Сладкие ватрушки!
Подари нам ноготок!
Ну-ка, ножницы, цок-цок!

Здравствуй, пальчик безымянный!
Как солдатик оловянный,
На посту всегда стоит
И имеет грозный вид!
Подари нам ноготок!
Ну-ка, ножницы, цок-цок!

Это кто тут? Пальчик средний!
Со щенком играл в передней:
Прятались, смеялись,
Скакали, кувыркались!
Подари нам ноготок!
Ну-ка, ножницы, цок-цок!

Пальчик указательный -
Очень любознательный!
«Это кто? А это как?» -
На вопросы он мастак!
Подари нам ноготок!
Ну-ка, ножницы, цок-цок!

Это пальчик наш большой!
Стричься рад со всей душой!
Он в хорошем настроеньи
Ел клубничное варенье!
Подари нам ноготок!
Ну-ка, ножницы, цок-цок!

# ВОЙНА В ПЕСОЧНИЦЕ

**Что делать, если жертвой ребенка-агрессора стал именно ваш малыш? Или, наоборот, он терроризирует других детей? Психологи предлагают родителям несколько моделей поведения.**

### МАМАМ ЖЕРТВ ПОСВЯЩАЕТСЯ

**1. Игнорирование.** Эта стратегия подходит в тех случаях, когда речь идет, скорее, о выяснении отношений между детьми без яркой агрессии. Мамы не вмешиваются, давая малышам возможность разобраться самим. Но когда речь идет о нанесении физического вреда ребенку, о его потребности в вашей защите, эта стратегия неуместна.

**2. Сотрудничество.** Вы активно вмешиваетесь, пытаясь мирно решить конфликт, советуя агрессору быть дружелюбнее. Вы можете попытаться подключить его маму. Эта стратегия хороша при поддержке других мам и при вменяемости ребенка, о котором идет речь: иногда очень эмоциональные дети не слышат никого в так называемом состоянии аффекта. Помогут ваше личное обаяние, терпение и умение договариваться с детьми. Это трудный путь, но если его преодолеть, он станет хорошим уроком ребенку-жертве, как быть в подобных ситуациях.

**3. Избегание.** Это значит хватать своего ребенка в руки и бежать куда глаза глядят, а точнее - на другую площадку или в другой парк! Дело в том, что агрессивность заразна. Вашему крохе может быть достаточно пары таких встреч - и вы с удивлением заметите неприятные изменения в его характере.

### МАМАМ МАЛЕНЬКИХ ТЕРРОРИСТОВ

Чтобы разобраться в причине, вызвавшей агрессивность ребенка, внимательно проанализируйте нижеперечисленное:

* слишком строгое воспитание со множеством запретов и суровыми наказаниями;
* излишняя родительская принципиальность;
* недостаточность внимания и любви родителей;
* частое столкновение с агрессивными действиями со стороны сверстников или взрослых;
* просмотр агрессивных мультфильмов и других программ.

Агрессивность обычно развивается в двух направлениях - на себя и на других. Как правило, дети относятся к себе так же, как взрослые к ним. Боясь наказания и ругани со стороны родителей, дети сами себя наказывают. Например, царапают, бьют, кусают себя. Это реакция на собственные неудачные действия и поступки, которые могут вызвать недовольство у окружающих. Так проявляется агрессивность по отношению к себе. Жестокое обращение ребенка с «братьями меньшими» - своеобразная форма замещения других видов агрессии. Поначалу малыш может безжалостно рвать траву, топтать цветы, ломать ветки кустарников и деревьев, а позже - таскать за хвост котенка... Подобное поведение - первый сигнал для родителей: пора обратить внимание на состояние своего крохи и на обстановку, в которой он живет.

Задача взрослого - научить ребенка выходить из конфликтных ситуаций достойным образом. Главное - учить добром, личным примером. Лучший способ реагирования на агрессивное поведение - это сохранение спокойствия.

РАЗВИТИЕ

# ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ РАСКРАСКИ?

• Раскраска помогает маленьким непоседам расслабиться и успокоить нервы. После активного дня ребенку просто необходимо отдохнуть. А раскраска заставляет даже самого озорного малыша сесть за стол и окунуться в мир фантазии.

• С помощью раскраски ребенок учится подбирать цветовую гамму, запоминает формы, как правильно нарисовать тот или иной предмет или персонаж.

• Дети, которые постоянно заняты придумыванием, поддерживают умственное здоровье и чаще всего избегают таких проблем, как детская депрессия.

• Раскрашивание страниц поможет малышу научиться концентрироваться и улучшит внимание.

• Рисование стимулирует творчество ребенка, оно позволяет детям пользоваться своим воображением, чтобы придумывать различные истории, сценарии и создавать свое собственное искусство.

• Раскрашивание страниц поможет ручке крохи научиться делать движения четко и правильно. Начните с самых простых раскрасок, которые не только легки в исполнении, но и позволят ребенку не разочароваться в полученном результате.



# «ТЫ МНЕ ПРЯМО СКАЖИ...»

**Различия в мужской и женской психологии очевидны. Обусловлены они в первую очередь типом мышления. Учтите это, когда начинаете разговор с мужчиной.**

### УВЕРЕННЫЙ ТОН И НИКАКИХ ОПРАВДАНИЙ

Предисловия и послесловия - это совершенно лишние слова. Извиняющиеся фразы, которыми предваряется или заканчивается утверждение, ослабляют смысл и значение слов. Разве может поверить вам другой человек, если вы сами сомневаетесь в своих словах?

### КРАТКОСТЬ

Для женщин разговор - это общение, для мужчин - средство обмена информацией. Женщины используют гораздо больше подробностей в разговоре по сравнению с мужчинами. Поэтому если вы намереваетесь что-либо сообщить мужчине, сразу избавьтесь от всех деталей. Наблюдайте внимательно за его реакцией во время разговора. Если взгляд его заметно поскучнел, это служит сигналом, что необходимо сократить количество слов до минимума. Лучше всего в самом начале проинформировать мужчину, сколько времени займет разговор, и в дальнейшем не выходить за пределы определенных минут.

### ГОВОРИТЕ ПРЯМО

С мужчинами о любых вещах надо говорить прямо, без обиняков. Мужчины, в отличие от женщин, в такой же степени требуют ясности, как и краткости.

### ЭМОЦИИ НЕ НУЖНЫ

Бурное проявление эмоций (например, слезы) совершенно недопустимо в переговорах. Такое поведение подрывает позиции женщины. Мужчины изначально устроены так, что сдержанно проявляют свои эмоции. Они компенсируют это другими качествами.

### НАМЕКИ БЕСПОЛЕЗНЫ

Мужчины и женщины ведут себя поразному в отношении всякого рода намеков. Женщины их понимают с полуслова. А вот мужчине можно намекать до бесконечности и не достигнуть результата. Например, фразу «Я люблю цветы» мужчины понимают буквально, а не в смысле «Подари мне цветы». Так уж они устроены.

### РОМАНТИКА НЕУМЕСТНА

Романтику мужчины и женщины воспринимают по-разному. Для женщины это чаще всего предугадывание ее желаний. А для мужчины - напряженная работа мысли на тему, понравится подруге тот или иной его поступок или нет. Это слишком тяжелый процесс, мужчины его ненавидят. Так что им лучше точно сообщать о своих желаниях.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

# ХОРОШАЯ ЛИ У ВАС ПАМЯТЬ?

**Забывчивость вовсе не является особенностью исключительно пожилых людей. «Дырявая» память может быть у любого человека. А какая память у вас? Можете проверить, пройдя этот тест.**

Возьмите часы и положите их перед собой. В течение 1 минуты прочтите 25 слов, записанных на бумаге. Затем закройте текст и за 5 минут в любом порядке запишите все слова, которые вам удалось запомнить. Вот эти слова: *сено, тротуар, ключ, столетие, самолет, фильм, поезд, аромат, картина, Карпаты, месяц, Гималаи, певец, неподвижность, радио, календарь, трава, мужчина, перевал, женщина, автомобиль, абстракция, сердце, вертолет, букет.*

Теперь сосчитайте число написанных слов и оцените каждое слово в один балл. После чего по сумме баллов определите, к какой категории вы можете себя отнести.

**6 баллов и меньше.** Ваша память (в первую очередь зрительная) не в лучшем состоянии. Но это вовсе не катастрофа. Займитесь регулярными упражнениями по тренировке памяти. Помогают счет в уме, запоминание текстов. Кроме того, употребляйте витамины.

**7-12 баллов.** Память не так уж плоха. Видимо, вы просто не умеете сосредоточиваться, что мешает запоминанию.

**13-17 баллов.** Результаты вполне приличны. Можете рассчитывать, что в большинстве случаев память вас не подведет!

**18-21 балл.** Отличный результат, который доказывает, что у вас незаурядная память. Вы можете заставить себя сосредоточиться, следовательно, обладаете достаточной волей. За свою память не беспокойтесь.

**Свыше 22 баллов.** У вас прекрасная, если не сказать феноменальная память!

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

## Ольга Тухватуллина: «РАБОТАТЬ ЛУЧШЕ С МУЗЫКОЙ»

*- Я музыкант и творческий человек, а потому без музыки просто не могу. Она помогает мне справляться с любой работой по дому и является верным средством от скуки и депрессии. Достаточно просто включить любимое радио.*

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

## ОТ УЛЫБКИ СТАНЕТ ВСЕМ СВЕТЛЕЙ...

**Хорошее настроение, радость, удовольствие или счастье вызывают естественную улыбку, но существует и обратный процесс. Когда что-то напрягает, достаточно улыбнуться - и вы словно зажжете свет внутри себя, на душе станет легче.**

Изменение мимики посылает мозгу соответствующие команды. Уголки губ, опущенные вниз, кислое выражение лица заставят вас грустить и даже плакать. Но стоит улыбнуться (даже если вам совсем не до смеха) - и в переднюю зону гипоталамуса поступит сигнал: «Стресс отменяется!»

Гипоталамус - крошечный отдел мозга, внутренний главнокомандующий нашего тела. От него зависит, какие гормоны попадут в кровь и будут питать организм: гормоны тревоги и печали (адреналин, норадреналин) или эликсиры счастья (антидепрессант серотонин и гормон радости эндорфин). Кстати, здесь расположены и другие важные центры: голода и жажды, сна и бодрствования, настроения и поведения.

Замечали, что когда грустно, так и тянет что-нибудь съесть? Можно попробовать новую диету под названием «Улыбка»: центр удовольствия активизируется сам по себе, без дополнительных допингов в виде булок, сладкого или алкоголя. Как только человек улыбается, помимо «вкусного» гормонального коктейля он получает разрядку напряжения - тонус исчезает, все мышцы расслабляются.

По тому же принципу можно релаксировать перед сном: необязательно применять аутотренинг, достаточно попробовать засыпать с легкой улыбкой на устах.

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

### ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

Сердечно поздравляю вас с самым первым весенним праздником!

Талантливые и трудолюбивые, целеустремленные и терпеливые, вы все умеете. Нет такого дела, которое вы не могли бы освоить. Мы восхищаемся вашими красотой и мудростью, благодарим вас за доброту и понимание. Активную профессиональную деятельность вы умело совмещаете с заботой о семье и детях, при этом оставаясь настоящими Женщинами. Ваши улыбки и сияющие глаза наполняют жизнь светом, смыслом, добром и надеждой на лучшее.

Пусть весеннее тепло этого праздника согреет душу и сердце, защитит от невзгод и тревог, подарит радость от общения с друзьями и близкими. Желаю солнечного настроения, улыбок и гармонии во всем!

*Первичная профсоюзная организация Оренбургских тепловых сетей.*

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ, МИЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ!

Поздравляю вас с прекрасным праздником - Международным женским днем!

Весна - это время перемен и обновлений, время надежд и новых планов.

Пусть в вашей жизни будет много ярких солнечных моментов.

Здоровья вам, дорогие, и как можно больше поводов для радости.

Будьте обаятельными, женственными и любимыми. Пусть ваши уютные дома никогда не покинут согласие, благополучие и счастье!

*Татьяна ГРИНЕВА, директор Дворца творчества детей и молодежи г. Оренбурга.*

### ДОРОГИЕ ДАМЫ!

От имени профсоюзного комитета ПО «Стрела» поздравляю вас с прекрасным весенним праздником - 8 Марта!

Все самое лучшее и доброе в жизни мы связываем с женщинами. Мы благодарны вам за поддержку в трудную минуту. За то, что вы создаете тепло и уют домашнего очага. За то, что на ваших плечах лежит основная забота о детях.

Представительницы прекрасной половины человечества наравне с мужчинами достигают впечатляющих успехов в политике и искусстве, производстве и науке. На хрупких женских плечах зачастую лежит нелегкий груз забот - и профессиональных, и семейных. Несмотря на это, вы всегда остаетесь красивыми, обаятельными, чуткими и душевными. И это вызывает неизменное восхищение.

Спасибо вам за любовь и заботу, за мудрость и терпение, за ваш каждодневный труд дома и на работе! Крепкого здоровья, счастья и благополучия вам и вашим близким!

*Владимир ЩАВЕЛЕВ, председатель профсоюзного комитета ПО «Стрела».*

## 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**, **01.05**, **03.05** «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 «Магомаев». (16+)
**22.30** «Док-ток». (16+)
**23.30** «Вечерний Ургант». (16+)
**00.10** «Таблетка для жизни. Сделано в России». (12+)
**03.25** «Наедине со всеми». (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**, **17.25** «60 Минут». (12+)
**14.45** Т/с «Тайны следствия». (12+)
**18.30** «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
**21.00** Т/с «Невеста комдива». (12+)
**23.15** «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
**02.00** Х/ф «Акула». (16+)

## МАТЧ

**08.00** Д/с «Вся правда про...». (12+)
**08.30** «Самые сильные». (12+)
**09.00**, **10.55**, **13.00**, **15.35**, **17.40**, **20.55**, **23.55** Новости.
**09.05**, **13.05**, **17.45**, **21.00**, **02.55** Все на Матч!
**11.00** Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. «Валенсия» (Испания) - «Аталанта» (Италия). (0+)
**13.35** Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. «Боруссия» (Дортмунд, Германия) - ПСЖ (Франция). (0+)
**15.40** Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. «Атлетико» (Испания) - «Ливерпуль» (Англия). (0+)
**18.55** Баскетбол. Евролига. Женщины. 1/4 финала. УГМК (Россия) - «Монпелье» (Франция).
**21.55** Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. 1/4 финала. «Закса» (Польша) - «Кузбасс» (Россия).
**00.00** Все на футбол!
**00.50** Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. «Ливерпуль» (Англия) - «Атлетико» (Испания).
**03.25** Профессиональный бокс. (16+)
**05.25** Футбол. Кубок Либертадорес. «Сан-Паулу» (Бразилия) - «Лду Кито» (Эквадор).
**07.25** Обзор Лиги чемпионов. (12+)

## НТВ

**05.15** Т/с «Псевдоним «Албанец». (16+)
**06.00** «Утро. Самое лучшее». (16+)
**08.00**, **10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00**, **00.10** Сегодня.
**08.20** Т/с «Москва. Три вокзала». (16+)
**09.20**, **10.20**, **01.15** Т/с «Морские дьяволы». (16+)
**13.25** Обзор. ЧП.
**14.00** «Место встречи». (16+)
**16.25** «Основано на реальных событиях». (16+)
**17.15** «ДНК». (16+)
**18.15**, **19.40** Т/с «Пес». (16+)
**21.00** Т/с «Невский. Тень архитектора». (16+)
**23.15** Т/с «В клетке». (16+)
**00.20** «Последние 24 часа». (16+)
**03.45** Т/с «Псевдоним «Албанец». (16+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

**05.00**, **09.00**, **13.00**, **18.30**, **03.10** «Известия».
**05.25**, **09.25**, **13.25** Т/с «Глухарь. Продолжение». (16+)
**19.00** Т/с «Великолепная пятерка». (16+)
**19.50** Т/с «След». (16+)
**23.10** Т/с «Великолепная пятерка-2». (16+)
**00.00** «Известия. Итоговый выпуск».
**00.25** Т/с «След». (16+)
**01.10** Т/с «Детективы». (16+)
**03.20** Т/с «Страсть 2». (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**, **20.50** Д/ф «Настоящая война престолов».
**08.25** Легенды мирового кино.
**08.55** «Красивая планета».
**09.10**, **22.20** Т/с «Рожденная звездой».
**10.15** «Наблюдатель».
**11.10**, **01.35** Д/ф «Путешествие по Москве».
**12.15** Сказки из глины и дерева.
**12.30**, **18.40**, **00.45** «Что делать?».
**13.15**, **21.40** Искусственный отбор.
**13.55** Д/с «Первые в мире».
**15.10** Новости. Подробно. Кино.
**15.25** «Библейский сюжет».
**15.50** «Сати. Нескучная классика...».
**16.35** Х/ф «Обыкновенное чудо».
**17.45** Мастер-класс.
**18.30** Цвет времени.
**19.45** Главная роль.
**20.30** «Спокойной ночи, малыши!».
**23.10** Д/с «Архивные тайны».
**00.00** Д/ф «Потолок пола».
**02.40** «Красивая планета».

## ОТР

**02.00**, **05.00**, **08.00**, **11.00**, **13.00**, **15.00**, **16.00**, **17.00**, **19.00**, **21.00**, **22.00**, **00.00** Новости.
**02.05**, **10.00**, **14.00**, **20.00** «Прав!Да?». (12+)
**03.00**, **09.00**, **15.05** Д/ф «Замки и дворцы Европы. Баден-Вюртемберг. Германия». (12+)
**03.55** «Большая страна». (12+)
**04.50**, **07.50**, **12.50** «Медосмотр». (12+)
**05.15** «Большая наука». (12+)
**05.40** «Фигура речи». (12+)
**06.10**, **13.15** Т/с «Трое против всех». (12+)
**08.15**, **11.05** «Календарь». (12+)
**11.50** «Среда обитания». (12+)
**12.05** Т/с «Трое против всех». (12+)
**16.05**, **17.20**, **23.00**, **00.30** «ОТРажение».
**19.15** «За дело!». (12+)
**21.05**, **22.05** Т/с «Метод Фрейда». (16+)

## ТВЦ

**06.00** «Настроение».
**08.10** «Доктор И...». (16+)
**08.45** Х/ф «Разные судьбы». (12+)
**10.55** Д/ф «Актерские судьбы. Татьяна Пилецкая и Юлиан Панич». (12+)
**11.30**, **14.30**, **17.50**, **22.00** События.
**11.50** Т/с «Она написала убийство». (12+)
**13.40**, **04.55** «Мой герой. Денис Шведов». (12+)
**14.50** Город новостей.
**15.05**, **03.25** Т/с «Отец Браун». (16+)
**16.55** «Естественный отбор». (12+)
**18.15** Х/ф «Ныряльщица за жемчугом». (12+)
**22.35**, **02.20** Линия защиты. (16+)
**23.05** Д/ф «Слезы королевы». (16+)
**00.00** События. 25-й час.
**00.35** Петровка, 38. (16+)
**00.55** Д/ф «Кровные враги». (16+)
**01.35** Д/ф «Слезы королевы». (16+)
**02.45** Д/ф «Засекреченная любовь. Каторжанка». (12+)
**05.30** «Осторожно, мошенники! Гадалки на доверии». (16+)

## РЕН-ТВ

**05.00** «Территория заблуждений». (16+)
**06.00**, **15.00** «Документальный проект». (16+)
**07.00** «С бодрым утром!». (16+)
**08.30**, **12.30**, **16.30**, **19.30**, **23.00** «Новости». (16+)
**09.00** «Засекреченные списки». (16+)
**11.00** «Как устроен мир». (16+)
**12.00**, **16.00**, **19.00** «Информационная программа 112». (16+)
**13.00** «Загадки человечества». (16+)
**14.00** «Невероятно интересные истории». (16+)
**17.00** «Тайны Чапман». (16+)
**18.00** «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
**20.00** Х/ф «Робин гуд: начало». (16+)
**22.10** «Смотреть всем!». (16+)
**23.30** «Загадки человечества». (16+)
**00.30** Х/ф «Омерзительная восьмерка». (18+)
**03.20** «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
**04.10** «Тайны Чапман». (16+)

## СПАС

**05.00**, **00.15** «День Патриарха». (0+)
**05.15** «Новый Завет вслух». (0+)
**05.30** «Общее дело. Возрождение храмов Севера». (0+)
**05.45** «Знак равенства». (16+)
**06.00** «И будут двое...». (12+)
**07.00**, **17.30**, **21.30**, **02.15** «Новый день». Новости на «Спасе». (0+)
**07.45**, **20.30**, **00.30** «Завет». (6+)
**08.45**, **04.15** М/ф.
**09.30** «Монастырская кухня». (0+)
**10.00**, **22.15** «Re:акция». (12+)
**10.35** Х/ф «Мальчишки». (0+)
**12.00** Д/ф «Присяге верны. Русская армия на чужбине». (12+)
**13.00**, **19.00**, **03.00** «Прямая линия. Ответ священника». (0+)
**14.30**, **15.00**, **15.30** «Монастырская кухня». (0+)
**16.00**, **17.55** Фильм-спектакль «Соло для часов с боем». (0+)
**22.50** Д/ф «Советский архимандрит». (16+)
**23.45** «В поисках Бога». (12+)
**01.25** Д/ф «Святитель Иннокентий Иркутский». (12+)
**04.45** «Тайны сказок». (0+)

## СТС

**06.00** «Ералаш». (0+)
**06.15** М/с «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
**06.35** М/с «Охотники на троллей». (6+)
**07.00** Т/с «90-е. Весело и громко». (16+)
**08.00**, **17.55** Т/с «Корни». (16+)
**09.05** «Уральские пельмени». (16+)
**09.25** Х/ф «Матрица». (16+)
**12.05** Х/ф «Железный человек». (12+)
**14.40** Т/с «Кухня». (16+)
**19.00** Т/с «Корни». (16+)
**20.00** Х/ф «Железный человек-2». (12+)
**22.30** Х/ф «Матрица. Перезагрузка». (16+)
**01.10** Х/ф «Александр». (16+)
**04.05** М/ф «Крякнутые каникулы». (6+)
**05.20** М/ф.
**05.50** «Ералаш». (0+)

## ДОМАШНИЙ

**06.30** «6 кадров». (16+)
**06.35** «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)
**07.35** «По делам несовершеннолетних». (16+)
**08.35** «Давай разведемся!». (16+)
**09.40** «Тест на отцовство». (16+)
**11.45** «Реальная мистика». (16+)
**12.50**, **03.15** «Понять. Простить». (16+)
**14.40**, **02.50** «Порча». (16+)
**15.10** Х/ф «Похищение Евы». (16+)
**19.00** Х/ф «Вопреки судьбе». (16+)
**23.20** Т/с «Личная жизнь доктора Селивановой». (16+)
**04.40** «Реальная мистика». (16+)
**05.30** «Тест на отцовство». (16+)
**06.20** «6 кадров». (16+)

## ТВ-3

**06.00**, **08.45** М/ф.
**08.30** «Рисуем сказки». (0+)
**09.20** Т/с «Слепая». (16+)
**11.00** «Гадалка». (16+)
**12.00** «Не ври мне». (12+)
**15.00** «Мистические истории». (16+)
**16.00** «Гадалка». (16+)
**17.00** Т/с «Очевидцы». (16+)
**17.30** Т/с «Слепая». (16+)
**18.30** Т/с «Следствие по телу». (16+)
**20.30** Т/с «Касл». (12+)
**23.00** Т/с «Мастер и Маргарита». (16+)
**02.30** «Нечисть». (12+)

## ПЯТНИЦА

**07.00**, **13.00**, **22.00** «На ножах». (16+)
**08.50** «Школа Доктора Комаровского». (12+)
**09.30** «Утро Пятницы». (16+)
**10.30**, **01.00** Т/с «Доктор Хаус». (16+)
**21.00** «На ножах». (16+)
**03.00** «Пятница News». (16+)
**03.30** «Магаззино». (16+)
**05.10** «Битва салонов». (16+)

## ЗВЕЗДА

**06.00** «Сегодня утром». (12+)
**08.00**, **21.15** Новости дня.
**08.20** Д/с «Сделано в СССР». (6+)
**09.00** Х/ф «Тихая застава». (6+)
**10.55**, **12.05**, **16.05** Т/с «Земляк». (16+)
**12.00**, **16.00** Военные новости.
**18.10** Д/с «Освобождение». (12+)
**18.30** «Специальный репортаж». (12+)
**18.50** Д/с «Легенды госбезопасности». (16+)
**19.40** «Последний день». (12+)
**20.25** Д/с «Секретные материалы». (12+)
**21.30** «Открытый эфир». (12+)
**23.05** «Между тем». (12+)
**23.40** Т/с «Команда 8». (6+)
**03.25** Х/ф «Дом, в котором я живу». (6+)
**05.00** Д/ф «Инженер Шухов. Универсальный гений». (6+)

## МИР

**06.00** Х/ф «Корсиканец». (16+)
**07.45** Т/с «Закон и порядок». (16+)
**10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00**, **23.45** Новости.
**10.10** Т/с «Закон и порядок». (16+)
**13.15**, **16.15** «Дела судебные». (16+)
**17.20**, **19.20** Т/с «Возвращение Мухтара - 2». (16+)
**19.55** «Игра в кино». (12+)
**20.30** «Всемирные игры разума». (12+)
**21.10** Т/с «Новая жизнь сыщика Гурова. Продолжение». (16+)
**23.10** «Держись, шоубиз!». (16+)
**00.00** «Игра в правду». (16+)
**01.00** «Семейные истории». (16+)
**02.00** «Охотники за привидениями». (16+)
**02.30** «Города Беларуси». (16+)
**03.25** Концерт «Mika: Sinfonia Pop». (16+)
**04.40** «Ели у Емели». (16+)
**05.20** «Здоровье». (16+)

## ТНТ

**07.00** «ТНТ. Gold». (16+)
**09.00** «Дом-2». (16+)
**11.30** «Бородина против Бузовой». (16+)
**12.30** «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+)
**13.30** Т/с «Реальные пацаны». (16+)
**15.00** Т/с «Универ». (16+)
**18.00**, **21.00** «Однажды в России». (16+)
**19.00** Т/с «Полицейский с Рублевки». (16+)
**20.00** Т/с «Патриот». (16+)
**22.00** Х/ф «Шторм». (16+)
**23.00** «Дом-2». (16+)
**01.05** Х/ф «Выдача багажа». (16+)
**02.45** «Stand up». (16+)
**04.30** «Открытый микрофон». (16+)
**06.35** «ТНТ. Best». (16+)

## ОРТ

**06.00** Х/ф «Гуси-лебеди летят». (6+)
**06.20**, **19.35** Д/ф «Люди РФ». (12+)
**06.50** «Планета творчества». (12+)
**07.00**, **08.00**, **09.00**, **19.00**, **20.30**, **23.30**, **01.50** «Новости дня». (12+)
**07.20**, **08.20**, **09.20** «Как быть?». (16+)
**07.30** «Жизнь здоровых людей». (16+)
**07.50**, **14.00**, **15.20**, **18.10**, **23.05** «Видеоблокнот». (12+)
**08.30** «Один день». (16+)
**09.30** Т/с «Мужчины не плачут». (12+)
**10.20**, **23.00** «О погоде и не только…». (0+)
**10.25** Т/с «Закрытая школа». (16+)
**11.20** Х/ф «Коко до Шанель». (16+)
**13.25**, **17.20** Д/ф «Ученые люди». (12+)
**14.10** «Поехали». (12+)
**14.45**, **16.45** М/ф.
**15.05** «Туристический рецепт». (12+)
**15.30**, **17.00** «Новости дня». (12+)
**15.50**, **00.55** Т/с «Закрытая школа». (16+)
**17.50** «Окаянные дни». (16+)
**18.20** «Летопись Оренбуржья». (12+)
**18.50** «Правильный выбор». (12+)
**19.25**, **20.55**, **23.55**, **02.15** «Новости спорта». (12+)
**20.15** «Накануне». (12+)
**21.05** Х/ф «Лига мечты». (12+)
**23.15** «Крым экстрим». (16+)
**00.05**, **03.35** Т/с «Мужчины не плачут». (12+)
**02.25** Х/ф «Просто Саша». (12+)
**04.20** «Полчаса о вере». (16+)
**04.50** «Русский характер». (16+)
**05.20** «Национальный аспект». (16+)

№ 8 (1 286) 03.03.20 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

## Милые наши женщины!

**От всей души поздравляю вас с праздником, наполненным весенней капелью, солнечным теплом, ароматами цветов и лучезарными улыбками, - Международным женским днем!**

*В этот особенный день примите искреннюю признательность за вашу бесконечную доброту, душевную чуткость, безграничное терпение, жизненную стойкость, бескорыстную любовь, мудрость, понимание и поддержку. Желаю вам отличного весеннего настроения, здоровья, благополучия, успехов, любви и красоты! Пусть вас всегда окружают только дорогие вам люди. Пусть дети радуют успехами, а мужчины - вниманием! Будьте счастливы!*

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

*Уважаемую Александру Михайловну Старостину поздравляем с 96-летием!*

***Желаем Вам простого счастья***
***И тихой радости земной!***
***Пусть Вас житейские ненастья***
***Всегда обходят стороной.***
***Как прежде, бережно храните***
***В душе прекрасные черты,***
***Как прежде, щедро всем дарите***
***Огонь душевной теплоты!***

*Администрация и коллектив ОСОСОД №2 ГБУСО «КЦСОН» Северного округа г.Оренбурга.*

*Уважаемых отличников просвещения Надежду Петровну Пензурову и Наталью Ивановну Олейник поздравляем с 8 Марта!*

***От вас, поверьте, все мы в полном восхищении.***
***Желаем вам добра и счастья в жизни,***
***Прекрасными пусть будут ваши мысли!***
***Для нас пример всегда вы на работе,***
***И правильно по жизни вы идете.***
***Пускай удача улыбается для вас,***
***Коллеги наши - просто высший класс!***

*Коллектив школы, с. Каменноозерное.*

*Дорогую Елену Михайловну Плахотнюк поздравляем с Женским днем!*

***Вы нам стали классной мамой,***
***Самой лучшей, доброй самой.***
***Мы Вас сразу полюбили***
***И сегодня не забыли***
***С праздником поздравить Вас.***
***Мы желаем Вам сейчас***
***Здоровья, радости, удач, терпения***
***И огромного везения!***

*Ученики 7 класса, с. Каменноозерное.*

*Людмилу Николаевну Талову поздравляю с днем рождения!*

***Ты из тех, кто в жизни не предаст***
***И к кому спешат, когда так тяжко…***
***Кто в беде поможет и отдаст***
***Ближнему последнюю рубашку.***
***С днем рожденья, добрый человек!***
***И в глазах моих слеза искрится.***
***Жизнь тебе подарит долгий век,***
***А судьба воздаст тебе сторицей!***

*Л. В. Долгалева, с. Нижняя Павловка.*

Публикация бухгалтерской отчетности в нашей газете на выгодных для вас условиях
77-68-42

### 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**, **01.00, 03.05** «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 «Магомаев». (16+)
**22.30** «Док-ток». (16+)
**23.30** «Вечерний Ургант». (16+)
**00.10** «Гол на миллион». (18+)

### 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**, **17.25** «60 Минут». (12+)
**14.45** Т/с «Тайны следствия». (12+)
**18.30** «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
**21.00** Т/с «Невеста комдива». (12+)
**23.15** «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
**02.00** Х/ф «Акула». (16+)

### МАТЧ

**08.00** Д/с «Вся правда про...». (12+)
**08.30** «Самые сильные». (12+)
**09.00**, **10.55, 13.50, 17.00, 19.05, 21.20** Новости.
**09.05**, **13.55, 17.05, 21.25, 02.55** Все на Матч!
**11.00** Футбол. Чемпионат Германии. (0+).
**13.00** Восемь лучших. (12+)
**13.20** «Ярушин Хоккей Шоу». (12+)
**14.30** Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. (0+)
**16.30, 04.05** «Олимпийский гид». (12+)
**18.00** Футбольное столетие. Евро. 1968 (12+)
**18.35** «ЮФЛ. 2019/2020. Путь к финалу». (12+)
**19.10** Биатлон. Кубок мира. Спринт. Мужчины.
**21.45** «Жизнь после спорта». (12+)
**22.15** Все на футбол!
**22.45** Футбол. Лига Европы. 1/8 финала.
**00.50** Футбол. Лига Европы. 1/8 финала.
**03.25** Смешанные единоборства. (0+)
**04.35** «Русские в Испании». (12+)
**04.55** Футбол. Кубок Либертадорес.
**06.55** Обзор Лиги Европы. (12+)
**07.25** «С чего начинается футбол». (12+)

### НТВ

**05.15** Т/с «Псевдоним «Албанец». (16+)
**06.00** «Утро. Самое лучшее». (16+)
**08.00**, **10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.10** Сегодня.
**08.20** Т/с «Москва. Три вокзала». (16+)
**09.20**, **10.20, 00.55** Т/с «Морские дьяволы». (16+)
**13.25** Обзор. ЧП.
**14.00** «Место встречи». (16+)
**16.25** «Основано на реальных событиях». (16+)
**17.15** «ДНК». (16+)
**18.15**, **19.40** Т/с «Пес». (16+)
**21.00** Т/с «Невский. Тень архитектора». (16+)
**23.15** Т/с «В клетке». (16+)
**00.20** «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)

### ПЯТЫЙ КАНАЛ

**05.00**, **09.00, 13.00, 18.30, 03.30** «Известия».
**05.20**, **09.25, 13.25** Т/с «Глухарь. Продолжение». (16+)
**08.35** «День ангела».
**19.00** Т/с «Великолепная пятерка». (16+)
**19.50, 00.25** Т/с «След». (16+)
**23.10** Т/с «Великолепная пятерка-2». (16+)
**00.00** «Известия. Итоговый выпуск».
**01.10** Т/с «Детективы». (16+)

### КУЛЬТУРА

**06.30**, **07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40** Новости культуры.
**06.35** «Пешком...».
**07.05**, **20.05** «Правила жизни».
**07.35** Д/ф «Настоящая война престолов».
**08.25** Легенды мирового кино.
**08.55** «Красивая планета».
**09.10**, **22.20** Т/с «Рожденная звездой».
**10.15** «Наблюдатель».
**11.10**, **01.25** «Празднование 70-летия Булата Окуджавы».
**12.30**, **18.45, 00.40** «Игра в бисер». «Фрэнсис Скотт Фицджеральд. «Великий Гэтсби».
**13.15** Абсолютный слух.
**13.55** «Красивая планета».
**14.10**, **20.50** Д/ф «Настоящая война престолов».
**15.10** Новости. Подробно. Театр.
**15.25** Пряничный домик.
**15.50** Острова.
**16.30** Х/ф «Последняя инспекция».
**17.40** Мастер-класс.
**18.20** Д/ф «Роман в камне».
**19.45** Главная роль.
**20.30** «Спокойной ночи, малыши!».
**21.40** «Энигма. Иштван Вардаи».
**23.10** Д/с «Архивные тайны».
**00.00** Черные дыры. Белые пятна.

### ОТР

**02.00**, **05.00, 08.00, 11.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 19.00, 21.00, 22.00, 00.00** Новости.
**02.05**, **10.00, 14.00, 20.00** «Прав!Да?». (12+)
**03.00**, **09.00, 15.05** Д/ф «Замки и дворцы Европы. Южная Англия». (12+)
**03.55**, **19.15** «Культурный обмен». (12+)
**04.30** «Домашние животные». (12+)
**05.15** «Большая наука». (12+)
**05.40** «Дом «э« (12+)
**06.10**, **13.15** Т/с «Трое против всех». (12+)
**07.50** «Медосмотр». (12+)
**08.10**, **11.05** «Календарь». (12+)
**11.50** Д/ф «Знакомьтесь, В. Акопов». (12+)
**12.10** Т/с «Трое против всех». (12+)
**16.05**, **17.20, 23.00, 00.30** «ОТРажение».
**21.05**, **22.05** Т/с «Метод Фрейда». (16+)

### ТВЦ

**06.00** «Настроение».
**08.10** «Доктор И...». (16+)
**08.45** Х/ф «Безотцовщина». (12+)
**10.40** Д/ф «Григорий Горин. Формула смеха». (12+)
**11.30**, **14.30, 17.50, 22.00** События.
**11.50** Т/с «Она написала убийство». (12+)
**13.40**, **04.55** «Мой герой. Максим Никулин». (12+)
**14.50** Город новостей.
**15.05**, **03.25** Т/с «Отец Браун». (16+)
**16.55** «Естественный отбор». (12+)
**18.15** Х/ф «Смертельный тренинг». (12+)
**22.35** «10 самых... Обманчивые кинообразы». (16+)
**23.05** Д/ф «Битва за наследство». (12+)
**00.00** События. 25-й час.
**00.35** Петровка, 38. (16+)
**00.55** «Прощание. Евгений Моргунов». (16+)
**01.35** Д/ф «Битва за наследство». (12+)
**02.20** «Вся правда». (16+)

### РЕН-ТВ

**05.00** «Военная тайна». (16+)
**06.00**, **09.00** «Документальный проект». (16+)
**07.00** «С бодрым утром!». (16+)
**08.30**, **12.30, 16.30, 19.30, 23.00** «Новости». (16+)
**11.00** «Как устроен мир». (16+)
**12.00**, **16.00, 19.00** «Информационная программа 112». (16+)
**13.00** «Загадки человечества». (16+)
**14.00** «Невероятно интересные истории». (16+)
**15.00** «Неизвестная история». (16+)
**17.00** «Тайны Чапман». (16+)
**18.00** «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
**20.00** Х/ф «Альфа». (16+)
**22.00** «Обратная сторона планеты». (16+)
**23.30** «Загадки человечества». (16+)
**00.30** Х/ф «В ловушке времени». (12+)
**02.30** «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

### СПАС

**05.00**, **00.10** «День Патриарха». (0+)
**05.15** «Новый Завет вслух». (0+)
**05.30** Д/ф Собор крымских святых. (12+)
**05.35** Д/ф Торжество Православия. (12+)
**05.45**, **22.50** «Лица Церкви». (6+)
**06.00** «Парсуна». (12+)
**07.00**, **17.30, 21.30, 02.10** «Новый день». Новости на «Спасе». (0+)
**07.45**, **20.30, 01.15** «Завет». (6+)
**08.45**, **04.15** М/ф.
**09.30** «Монастырская кухня». (0+)
**10.00**, **22.15** «Re:акция». (12+)
**10.35** Х/ф «Мы, нижеподписавшиеся». (0+)
**12.00** Д/ф «Советский архимандрит». (16+)
**13.00**, **19.00, 02.55** «Прямая линия. Ответ священника». (0+)
**14.30** «Монастырская кухня». (0+)
**15.00** Х/ф «Никудышная». (0+)
**16.55**, **17.55** Х/ф «Жди меня, Анна». (0+)
**23.05** Д/ф «Путь». (12+)
**00.25** «Вера в большом городе». (16+)

### СТС

**06.00** «Ералаш». (0+)
**06.15** М/с «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
**06.35** М/с «Охотники на троллей». (6+)
**07.00** Т/с «Отель «Элеон». (16+)
**08.00**, **18.30** Т/с «Корни». (16+)
**09.05** «Уральские пельмени». (16+)
**09.25** Х/ф «Матрица. Перезагрузка». (16+)
**12.05** Х/ф «Железный человек-2». (12+)
**14.40** Т/с «Кухня». (16+)
**19.00** Т/с «Корни». (16+)
**20.00** Х/ф «Железный человек-3». (12+)
**22.30** Х/ф «Матрица. Революция». (16+)
**01.00** Х/ф «Патриот». (16+)

### ДОМАШНИЙ

**06.30** «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)
**07.20** «По делам несовершеннолетних». (16+)
**08.20** «Давай разведемся!». (16+)
**09.25** «Тест на отцовство». (16+)
**11.25** «Реальная мистика». (16+)
**12.25**, **02.55** «Понять. Простить». (16+)
**14.15**, **02.30** «Порча». (16+)
**14.45** Х/ф «Вопреки судьбе». (16+)
**19.00** Х/ф «Вторая жизнь». (16+)
**22.50** Т/с «Личная жизнь доктора Селивановой». (16+)
**04.20** «Реальная мистика». (16+)
**05.05** «Тест на отцовство». (16+)

### ТВ-3

**06.00** М/ф.
**09.20** Т/с «Слепая». (16+)
**11.00** «Гадалка». (16+)
**12.00** «Не ври мне». (12+)
**15.00** «Мистические истории». (16+)
**16.00** «Гадалка». (16+)
**17.00** Т/с «Очевидцы». (16+)
**17.30** Т/с «Слепая». (16+)
**18.30** Т/с «Следствие по телу». (16+)
**20.30** Т/с «Касл». (12+)
**23.00** Х/ф «Багровые реки: последняя охота». (16+)
**01.15** Т/с «Пятая стража. Схватка». (16+)

### ПЯТНИЦА

**07.00**, **13.00** «На ножах». (16+)
**08.55** «Школа Доктора Комаровского». (12+)
**09.30** Утро Пятницы. (16+)
**10.30** «Доктор Хаус» (16+)
**15.00**, **23.00** «Мир наизнанку. Бразилия». (16+)
**21.00** Любовь на выживание. (16+)
**23.50** «Мир наизнанку. Китай». (16+)
**01.00** Т/с «Доктор Хаус». (16+)
**03.00** «Пятница News». (16+)
**03.30** «Магаззино». (16+)
**05.00** «Битва салонов». (16+)

### ЗВЕЗДА

**06.00** «Сегодня утром». (12+)
**08.00**, **21.15** Новости дня.
**08.20** Д/с «Сделано в СССР». (6+)
**08.40**, **12.05** Т/с «Личное дело капитана Рюмина». (16+)
**12.00**, **16.00** Военные новости.
**13.20**, **16.05** Т/с «Личное дело капитана Рюмина». (16+)
**18.10** Д/с «Освобождение». (12+)
**18.30** «Специальный репортаж». (12+)
**18.50** Д/с «Легенды госбезопасности». (16+)
**19.40** «Легенды кино». (6+)
**20.25** «Код доступа». (12+)
**21.30** «Открытый эфир». (12+)
**23.05** «Между тем». (12+)
**23.40** Т/с «Земляк». (16+)
**05.10** Д/с «Оружие Победы». (6+)

### МИР

**06.00** Т/с «Новая жизнь сыщика Гурова. Продолжение». (16+)
**08.45** Т/с «Закон и порядок». (16+)
**10.00**, **13.00, 16.00, 19.00, 23.45** Новости.
**10.10** Т/с «Закон и порядок». (16+)
**13.15** «Дела судебные». (16+)
**16.15** «Приговор!?». (16+)
**17.20**, **19.20** Т/с «Возвращение Мухтара - 2». (16+)
**19.55** «Игра в кино». (12+)
**21.10** «Всемирные игры разума». (12+)
**21.50** Т/с «Новая жизнь сыщика Гурова. Продолжение». (16+)
**00.00** «Ночной экспресс». (12+)
**01.00** «Семейные истории». (16+)
**02.00** «Охотники за привидениями». (16+)
**02.30** «Города Беларуси». (16+)
**03.25** Концерт «Rihanna: Live at Hackney». (16+)

### ТНТ

**07.00** «ТНТ. Gold». (16+)
**09.00** «Дом-2». (16+)
**11.30** «Бородина против Бузовой». (16+)
**12.30** «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+)
**13.30** Т/с «Реальные пацаны». (16+)
**15.00** Т/с «Универ». (16+)
**18.00** «Однажды в России». (16+)
**19.00** Т/с «Полицейский с Рублевки». (16+)
**20.00** Т/с «Патриот». (16+)
**21.00** «Шоу «Студия «Союз». (16+)
**22.00** Х/ф «Шторм». (16+)
**23.00** «Дом-2». (16+)
**01.05** Х/ф «Идиократия». (16+)
**02.30** «ТНТ-Club». (16+)
**02.35** «Stand up». (16+)

### ОРТ

**06.00** «Друг». (12+)
**06.15**, **13.20** Д/ф «Люди РФ». (12+)
**06.45**, **14.45, 16.45** М/ф.
**07.00**, **08.00, 09.00, 19.00, 20.30, 23.30, 01.50** «Новости дня». (12+)
**07.20**, **08.20, 09.20** «Новости спорта». (12+)
**07.30** «Накануне». (12+)
**07.50**, **14.00, 15.20, 18.10, 23.00** «Видеоблокнот». (12+)
**08.30** «Один день». (16+)
**09.30** Т/с «Мужчины не плачут». (12+)
**10.20**, **22.55** «О погоде и не только…». (0+)
**10.25** Т/с «Закрытая школа». (16+)
**11.20**, **02.25** Х/ф «Лига мечты». (12+)
**14.10** «Поехали». (12+)
**15.05** «Туристический рецепт». (12+)
**15.30**, **17.00** «Новости дня». (12+)
**15.50**, **00.55** Т/с «Закрытая школа». (16+)
**17.20**, **19.35** Д/ф «Ученые люди». (12+)
**17.50** «Окаянные дни». (16+)
**18.20** «Летопись Оренбуржья». (12+)
**18.50** «Правильный выбор». (12+)
**19.25**, **20.55, 23.55, 02.15** «Акценты дня». (16+)
**20.05** «Крым экстрим». (16+)
**21.05** Х/ф «Экзамен для двоих». (12+)
**23.10** Д/ф «Отражение событий 1917 г.». (16+)
**00.05**, **04.10** Т/с «Мужчины не плачут». (12+)
**04.55** «Полчаса о вере». (16+)
**05.25** «Русский характер». (16+)

## 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** «Время покажет». (16+)
**15.00** Новости.
**15.15** «Давай поженимся!». (16+)
**16.00** «Мужское / Женское». (16+)
**18.00** Вечерние новости.
**18.35** «Человек и закон». (16+)
**19.40** «Поле чудес». (16+)
**21.00** «Время».
**21.30** «Голос. Дети». (0+)
**23.20** «Вечерний Ургант». (16+)
**00.15** «Григорий Горин. «Живите долго!». (12+)
**01.15** Х/ф «Берлинский синдром». (18+)
**03.05** «На самом деле». (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**, **17.25** «60 Минут». (12+)
**14.45** Т/с «Тайны следствия». (12+)
**18.30** «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
**21.00** «Юморина». (16+)
**23.30** Х/ф «Брачные игры». (12+)
**03.05** Х/ф «Васильки для Василисы». (12+)

## МАТЧ

**08.00** Д/с «Вся правда про...». (12+)
**08.30** «Вар в России». (12+)
**09.00**, **10.55**, **12.40**, **15.05**, **19.05**, **21.20**, **23.55** Новости.
**09.05**, **12.45**, **15.10**, **21.25**, **00.00** Все на Матч!
**11.00** Биатлон. Кубок мира. Спринт. Мужчины. (0+)
**13.05** Футбол. Лига Европы. 1/8 финала. (0+)
**16.05** Футбол. Лига Европы. 1/8 финала. (0+)
**18.05** Все на футбол! Афиша. (12+)
**19.10** Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины.
**21.55** Баскетбол. Евролига. Мужчины.
**00.30** Профессиональный бокс.
**04.00** Реальный спорт. Бокс.
**04.40** Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)
**06.40** «Боевая профессия». (16+)
**07.00** Смешанные единоборства.

## НТВ

**05.15** Т/с «Псевдоним «Албанец». (16+)
**06.00** «Утро. Самое лучшее». (16+)
**08.00**, **10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00** Сегодня.
**08.20** Т/с «Москва. Три вокзала». (16+)
**09.20**, **10.20** Т/с «Морские дьяволы». (16+)
**13.25** Обзор. ЧП.
**14.00** «Место встречи». (16+)
**16.25** Следствие вели... (16+)
**17.15** «Жди меня». (12+)
**18.15**, **19.40** Т/с «Пес». (16+)
**21.00** Т/с «Невский. Тень архитектора». (16+)
**23.20** «ЧП. Расследование». (16+)
**23.55** «Квартирник НТВ у Маргулиса». (16+)
**01.00** Х/ф «Жил-был дед». (16+)
**02.40** Квартирный вопрос. (0+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

**05.00**, **09.00**, **13.00** «Известия».
**05.35**, **09.25**, **13.40** Т/с «Глухарь. Продолжение». (16+)
**19.25** Т/с «След». (16+)
**23.45** «Светская хроника». (16+)
**00.45** Т/с «След». (16+)
**01.30** Т/с «Детективы». (16+)

## КУЛЬТУРА

**06.30**, **07.00**, **07.30**, **10.00**, **15.00**, **19.30**, **23.00** Новости культуры.
**06.35** «Пешком...».
**07.05** «Правила жизни».
**07.35** Д/ф «Венеция. Остров как палитра».
**08.15** Д/с «Первые в мире».
**08.30** Т/с «Рожденная звездой».
**10.20** Х/ф Парень из тайги».
**12.00** Д/ф «Евдокия Турчанинова. Служить театру...».
**12.40** Черные дыры. Белые пятна.
**13.20** Д/ф «Возрождение дирижабля».
**14.00** «Красивая планета».
**14.15** Д/ф «Катя и принц. История одного вымысла».
**15.10** Письма из провинции.
**15.40** «Энигма. Иштван Вардаи».
**16.20** Цвет времени.
**16.30** Х/ф «Последняя инспекция».
**17.40** Мастер-класс.
**18.45** Д/с «Первые в мире».
**19.00** «Смехоностальгия».
**19.45** Д/ф «Сердце на ладони».
**20.25**, **01.45** Искатели.
**21.15** Линия жизни.
**22.10** Т/с «Рожденная звездой».
**23.20** «2 Верник 2».
**00.10** Х/ф «Птичка».
**02.30** М/ф.

## ОТР

**02.00**, **05.00**, **08.00**, **11.00**, **13.00**, **15.00**, **16.00**, **17.00**, **19.00**, **21.00**, **22.00**, **00.00** Новости.
**02.05** «Прав!Да?». (12+)
**03.00**, **09.00**, **15.05** Д/ф «Послушаем вместе». (12+)
**03.40** «Живое русское слово». (12+)
**03.55**, **19.15** «Моя история». (12+)
**04.30** «Домашние животные». (12+)
**05.15** «Большая наука». (12+)
**05.40** «Служу Отчизне». (12+)
**06.10**, **13.15** Т/с «Трое против всех». (12+)
**07.50** «Медосмотр». (12+)
**08.10**, **11.15** «Календарь». (12+)
**09.40**, **15.40** «Большая страна: люди». (12+)
**10.00**, **14.00**, **20.00** «За дело!». (12+)
**10.35**, **14.40**, **20.35** «От прав к возможностям». (12+)
**11.55** «Среда обитания». (12+)
**12.10** Т/с «Трое против всех». (12+)
**16.05**, **17.20**, **23.00**, **00.30** «ОТРажение».
**21.05**, **22.05** Т/с «Тайны Авроры Тигарден». (16+)
**22.45** «Имею право!». (12+)

## ТВЦ

**06.00** «Настроение».
**08.10** Х/ф «Евдокия». (0+)
**10.20** Х/ф «Окна на бульвар». (12+)
**11.30**, **14.30**, **17.50** События.
**11.50** Х/ф «Окна на бульвар». (12+)
**14.50** Город новостей.
**15.10** «10 самых... Обманчивые кинообразы». (16+)
**15.45** Х/ф «Темная сторона света». (12+)
**18.10**, **20.00** Х/ф «Сельский детектив». (12+)
**22.00**, **02.45** «В центре событий». (16+)
**23.10** Д/ф «Список Лапина. Запрещенная эстрада». (12+)
**00.20** Х/ф «Фантомас против Скотланд-Ярда». (12+)
**02.05** Д/ф «Закулисные войны в цирке». (12+)
**03.45** Петровка, 38. (16+)

## РЕН-ТВ

**05.00** «Военная тайна». (16+)
**06.00**, **09.00**, **15.00** «Документальный проект». (16+)
**07.00** «С бодрым утром!». (16+)
**08.30**, **12.30**, **16.30**, **19.30** «Новости». (16+)
**11.00** «Как устроен мир». (16+)
**12.00**, **16.00**, **19.00** «Информационная программа 112». (16+)
**13.00** «Загадки человечества». (16+)
**14.00** «Невероятно интересные истории». (16+)
**17.00** «Тайны Чапман». (16+)
**18.00** «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
**20.00** «Вези меня, мразь!». (16+)
**21.00** «Человеческий фактор. Может ли он разрушить мир?». (16+)
**23.00** Х/ф «Сплит». (16+)
**01.20** Х/ф «По ту сторону двери». (18+)
**03.00** «Невероятно интересные истории». (16+)

## СПАС

**05.00**, **00.50** «День Патриарха». (0+)
**05.15** «Новый Завет вслух». (0+)
**05.30** «Знак равенства». (16+)
**05.45** «Общее дело. Возрождение храмов Севера». (0+)
**06.00** «Пилигрим». (6+)
**06.30** «В поисках Бога». (12+)
**07.00**, **17.30**, **21.30**, **02.00** «Новый день». Новости на «Спасе». (0+)
**07.45**, **20.30**, **01.05** «Завет». (6+)
**08.45** М/ф.
**09.30** «Монастырская кухня». (0+)
**10.00**, **22.15** «Re:акция». (12+)
**10.35** Х/ф «Мы, нижеподписавшиеся». (0+)
**12.05** Д/ф «Дом на камне». (12+)
**13.00**, **19.00** «Прямая линия. Ответ священника». (0+)
**14.30**, **15.00** «Монастырская кухня». (0+)
**15.30**, **17.00**, **17.55** Х/ф «Моонзунд». (12+)
**22.50** «Наши любимые песни». Концерт. (12+)
**23.50** Res publica. (16+)
**02.45** «Прямая линия жизни». (0+)
**03.50** «Бесогон». (16+)

## СТС

**06.00** «Ералаш». (0+)
**06.15** М/с «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
**06.35** М/с «Охотники на троллей». (6+)
**07.00** Т/с «Отель «Элеон». (16+)
**08.00** Т/с «Корни». (16+)
**09.00** Х/ф «Матрица. Революция». (16+)
**11.35** Х/ф «Железный человек-3». (12+)
**14.05** «Уральские пельмени». (16+)
**14.45** «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
**21.00** Х/ф «Явление». (16+)
**22.50** Х/ф «Тихое место». (16+)
**00.35** Х/ф «Черная месса». (18+)
**02.45** «Шоу выходного дня». (16+)
**04.20** М/ф «Даффи Дак. Фантастический остров». (0+)

## ДОМАШНИЙ

**06.30** «6 кадров». (16+)
**06.40** «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)
**07.40** «По делам несовершеннолетних». (16+)
**08.40** «Давай разведемся!». (16+)
**09.45** «Тест на отцовство». (16+)
**11.50** «Реальная мистика». (16+)
**12.50** «Понять. Простить». (16+)
**14.45**, **03.35** «Порча». (16+)
**15.15** Х/ф «Вторая жизнь». (16+)
**19.00** Х/ф «Поделись счастьем своим». (16+)
**23.50** «Про здоровье». (16+)
**00.05** Т/с «Личная жизнь доктора Селивановой». (16+)
**04.00** «Реальная мистика». (16+)

## ТВ-3

**06.00** М/ф.
**09.20** Т/с «Слепая». (16+)
**11.00** «Гадалка». (16+)
**11.30** «Новый день». (12+)
**12.00** «Не ври мне». (12+)
**15.00** «Мистические истории». (16+)
**16.00** «Гадалка». (16+)
**17.00** Т/с «Очевидцы». (16+)
**17.30** Т/с «Слепая». (16+)
**19.30** Х/ф «Ужастики». (12+)
**21.30** Х/ф «Эволюция». (12+)
**23.30** Х/ф «Ужастики: беспокойный Хэллоуин». (6+)
**01.15** «Психосоматика». (16+)

## ПЯТНИЦА

**07.00**, **13.00** «На ножах». (16+)
**08.55** «Школа Доктора Комаровского». (12+)
**09.30** Утро Пятницы. (16+)
**10.30** Т/с «Доктор Хаус». (16+)
**15.05** «Орел и решка. По морям 2». (16+)
**17.00** «Орел и решка. Кругосветка». (16+)
**21.00** «Орел и решка. Чудеса света». (16+)
**22.00** «Орел и решка. Ивлеева vs Бедняков». (16+)
**23.00** Х/ф «Терминатор-2. Судный день». (16+)
**01.35** Х/ф «Вспомнить все». (16+)
**03.45** «Пятница News». (16+)
**04.15** «Бедняков+1». (16+)

## ЗВЕЗДА

**05.25** Х/ф «Шел четвертый год войны...». (12+)
**07.15**, **08.20** Т/с «Вариант «Омега». (12+)
**08.00**, **21.15** Новости дня.
**12.00**, **16.00** Военные новости.
**12.05** Т/с «Вариант «Омега». (12+)
**16.25**, **18.40**, **21.30** Т/с «Государственная граница». (12+)
**23.10** «Десять фотографий». Борис Краснов. (6+)
**00.05** Х/ф «Приказ: огонь не открывать». (12+)
**01.50** Х/ф «Приказ: перейти границу». (12+)
**03.15** Х/ф «Право на выстрел». (12+)
**04.40** Х/ф «В небе «ночные ведьмы». (6+)

## МИР

**06.00** «Наше кино. История большой любви». (12+)
**06.15** Т/с «Новая жизнь сыщика Гурова. Продолжение». (16+)
**10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00** Новости.
**10.10** «В гостях у цифры». (12+)
**10.20** Т/с «Новая жизнь сыщика Гурова. Продолжение». (16+)
**11.00** Т/с «Закон и порядок». (16+)
**13.15** «Дела судебные». (16+)
**16.20** «Приговор!?». (16+)
**17.20** Т/с «Возвращение Мухтара - 2». (16+)
**18.20** «Всемирные игры разума». (12+)
**19.15** «Слабое звено». (12+)
**20.10** Х/ф «Где находится нофелет?». (0+)
**21.50** Х/ф «Вий». (12+)
**23.25** «Игра в кино». (12+)
**00.10** «Ночной экспресс». (12+)
**01.05** Х/ф «Слоны мои друзья». (12+)
**03.55** Х/ф «Цирк». (0+)

## ТНТ

**07.00** «ТНТ. Gold». (16+)
**09.00** «Дом-2». (16+)
**11.30** «Бородина против Бузовой». (16+)
**12.30** «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+)
**13.30** Т/с «Реальные пацаны». (16+)
**15.00** Т/с «Универ». (16+)
**18.00** «Однажды в России». (16+)
**19.00** Т/с «Полицейский с Рублевки». (16+)
**20.00** «Нам надо серьезно поговорить». (16+)
**21.00** «Комеди Клаб». (16+)
**22.00** «Comedy Баттл (сезон 2020)». (16+)
**23.00** «Дом-2». (16+)
**01.05** «Такое кино!». (16+)
**01.35** Х/ф «Отскок». (12+)
**02.55** «Stand up». (16+)

## ОРТ

**06.00**, **04.50** «Полчаса о вере». (16+)
**06.30**, **13.15**, **17.20** Д/ф «Ученые люди». (12+)
**07.00**, **08.00**, **09.00**, **19.00**, **20.30**, **23.30**, **01.45** «Новости дня». (12+)
**07.20**, **08.20**, **09.20** «Акценты дня». (16+)
**07.30** «Жизнь здоровых людей». (16+)
**07.50**, **14.00**, **15.20**, **18.10**, **23.10** «Видеоблокнот». (12+)
**08.30** «Один день». (16+)
**09.30** Т/с «Мужчины не плачут». (12+)
**10.20**, **23.20** «О погоде и не только…». (0+)
**10.25** Т/с «Закрытая школа». (16+)
**11.20**, **02.20** Х/ф «Экзамен для двоих». (12+)
**13.55**, **20.05**, **23.05** «Погода на неделю». (0+)
**14.10**, **20.10** «Таланты и поклонники». (12+)
**14.30** Д/ф «Отражение событий 1917 г.». (16+)
**14.45**, **16.40**, **17.50** М/ф.
**15.05** «Туристический рецепт». (12+)
**15.30**, **17.00** «Новости дня». (12+)
**15.50**, **00.55** Т/с «Закрытая школа». (16+)
**18.20** «Летопись Оренбуржья». (12+)
**18.50** «Правильный выбор». (12+)
**19.25**, **20.55**, **23.55**, **02.10** «Новости спорта». (12+)
**19.35** Д/ф «Вспомнить все». (12+)
**21.05** Х/ф «Шоколад». (12+)
**00.05**, **04.05** Т/с «Мужчины не плачут». (12+)
**05.20** «Русский характер». (16+)

## Поздравляем с днем рождения

*Елену Литвинову,*
*Альфию Батретдинову,*
*Николая Першина,*
*Александра Першина,*
*Надежду Колбешеву,*
*Галину Калинину,*
*Стаса Сорокина,*
*Елизавету Казанкину,*
*Наталью Иванову,*
*Виталия Назина,*
*Анну Демидову,*
*Любовь Головко,*
*Антонину Старостину,*
*Людмилу Романову,*
*Анастасию Кусову,*
*Екатерину Меркулову,*
*Ольгу Пономареву,*
*Наталью Овсиенко,*
*Надежду Алексееву,*
*Раису Егорову,*
*Сашеньку Сселкину,*
*Веронику Чикризову,*
*Дмитрия Пустовитова,*
*Екатерину Федорошко,*
*Наталию Редникову,*
*Любовь Королеву,*
*Любовь Аухтун,*
*Людмилу Смирнову,*
*Тамилу Батурину,*
*Клавдию Долженкову,*
*Эмму Щегловскую,*
*Александра Бахчева,*
*Нелли Фролову,*
*Веру Новосад,*
*Марию Шальневу,*
*Клавдию Цветкову,*
*Анну Дзюбич,*
*Ольгу Босенкову,*
*Наталью Ворошилину,*
*Юлию Голубых,*
*Светлану Замкову,*
*Елену Раздобудкину,*
*Анастасию Салтыкову,*
*Татьяну Пахомову,*
*Наталью Гудалову!*

*Мы вас искренне сегодня поздравляем,*
*И слова от сердца так просты:*
*Счастья, радости, успехов,*
*Понимания, здоровья, теплоты!*

*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!*

***Наших дорогих родителей Анатолия Владимировича и Ольгу Павловну Рожковых поздравляем с 45-летием совместной жизни!***

***Прожили вместе не один вы год,***
***Все было в жизни: радости, тревоги…***
***Виски уж побелели от забот,***
***Но дружно вы шагали по дороге.***
***Желаем в здравии отличном***
***Дожить до свадьбы золотой!***

*Дочь Елена, Александр, внучка Татьяна Свиридкины, сын Павел, Светлана, внучка Софья Рожковы.*

***Уважаемую Татьяну Дмитриевну Матякину поздравляю с юбилеем!***

***50 - это много и мало,***
***Это в жизни проложенный путь.***
***Не всегда были розы в дороге,***
***Но с нее никуда не свернуть.***
***Было трудно, но ты не сдавалась,***
***Было больно - не хныкала ты.***
***И всегда ты собой оставалась,***
***И порою сбывались мечты!***

*Л. В. Долгалева.*

***Уважаемую Валентину Владимировну Пименову поздравляем с 80-летним юбилеем!***

***С огромным почетом, большим уважением***
***Желаем заветной мечты исполнения!***
***Пусть греют от близких любовь и забота,***
***От внуков любимых не будет прохода!***
***Здоровья Вам, счастья и красочных дней***
***Душевно желаем в Ваш юбилей!***

*Администрация и коллектив ОСОСОД №2 ГБУСО «КЦСОН» Северного округа г.Оренбурга.*

***Уважаемую Викторию Анатольевну Рогачеву поздравляем с днем рождения!***

***Счастливых мгновений, любви и везения,***
***Пусть радостным будет всегда настроение!***
***Пусть сбудется все, о чем сильно мечтается,***
***И все, что задумано, осуществляется!***

*Администрация и коллектив ОСОСОД № 3 ГБУСО «КЦСОН» Северного округа г.Оренбурга.*

Телефон рекламной службы 77-68-42

№ 8 (1 286) 03.03.20 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

*Уважаемых Ирину Юрьевну Михайлину и всех женщин поздравляем с Международным женским днем!*

***Желаем вам много солнечных дней, весеннего настроения, женского счастья, доброго здоровья и новых профессиональных успехов!***

*С уважением, мужчины, ГБУСО «КЦСОН» Южного округа г.Оренбурга.*

*Уважаемую Людмилу Ивановну Васильеву поздравляем с 80-летием!*

***Такие даты празднуют нечасто,***
***Но раз пришла - встречать ее пора.***
***Желаем Вам на будущее счастья,***
***А с ним - здоровья, бодрости, добра!***
***Остановитесь, годы, на мгновенье,***
***Не торопитесь. Время, не спеши!***
***Любви и счастья, вечного цветенья***
***Мы искренне желаем от души!***

*Администрация и коллектив ОСОСОД № 1 ГБУСО «КЦСОН» Северного округа г.Оренбурга.*

*Любимых ветеранов педагогического труда и работающих женщин-учителей поздравляем с праздником весны, любви, цветов и радости!*

***Вы все как молодые, года бегут - и пусть.***
***В душе навеки 18! В вас море доброты,и юношам даже на зависть - энергия ваша большая. Сил вам побольше, чтоб также радовали всех, как и сейчас, подольше.***

*С уважением, коллектив мужчин, с. Каменноозерное.*

*Уважаемую Валентину Александровну Лысову поздравляем с днем рождения!*

***Пусть будет в жизни все в порядке:***
***С семьей, с финансами, со здоровьем.***
***Желаем жить всегда в достатке,***
***Быть окруженными любовью.***
***Пусть жизнь летит не очень быстро,***
***Желаем, чтоб сбылись все планы.***
***Пусть каждый день лишь радость дарит***
***И будет он всегда желанным!***

*Коллектив школы, с. Нижняя Павловка.*

*Уважаемую Елену Ивановну Милайкину поздравляем с днем рождения!*

***Работать с Вами - наслаждение:***
***Ум, доброта, талант во всем!***
***Хотим поздравить с днем рождения***
***И счастья пожелать вагон.***
***Пусть будет океан здоровья,***
***Пусть исполняются мечты,***
***Судьба пускай ведет с любовью***
***Вас по тропинке доброты!***

*Коллектив СОШ, с. Мустаево.*

*Дорогую нашу Татьяну Александровну Смольянову поздравляем с 55-летним юбилеем!*

***Важная сегодня дата -***
***У тебя ведь юбилей!***
***И сердечно мы желаем***
***Много ярких, светлых дней.***
***Пусть здоровье будет крепким,***
***Пусть в душе поет весна,***
***Пусть любимые, родные***
***Только радуют тебя!***

*Люба, Наташа, с. Зубочистка Вторая.*

*Уважаемого Владимира Дмитриевича Пономаренко поздравляем с 90-летним юбилеем!*

***В девяностый день рожденья***
***Только для вас все поздравленья!***
***Желаем жизни Вам прекрасной,***
***Дней теплых, солнечных и ясных!***
***О цифре этой не грустите,***
***А радость в сердце пропустите***
***И с юмором не расставайтесь,***
***Как можно чаще улыбайтесь!***

*Администрация и коллектив ОСОСОД № 2 ГБУСО «КЦСОН» Северного округа г. Оренбурга.*

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

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

**06.00** «Доброе утро. Суббота».
**09.00** Умницы и умники (12+)
**09.45** «Слово пастыря». (0+)
**10.00** Новости.
**10.15** «Муслим Магомаев. Нет солнца без тебя...». (12+)
**11.15**, **12.15** «Видели видео?». (6+)
**12.00** Новости.
**13.55** «Теория заговора». (16+)
**14.45** Концерт, посвященный юбилею Муслима Магомаева. (12+)
**16.15** «Кто хочет стать миллионером?». (12+)
**17.50** «Эксклюзив». (16+)
**19.35**, **21.20** «Сегодня вечером». (16+)
**21.00** «Время».
**22.40** «Большая игра». (16+)
**23.50** Х/ф «Чужой: Завет». (18+)
**01.55** «На самом деле». (16+)
**02.50** «Про любовь». (16+)

## РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

**05.00** «Утро России. Суббота».
**08.00** «Вести Оренбуржья».
**08.20** Местное время. Суббота.
**08.35** «По секрету всему свету».
**09.30** «Пятеро на одного».
**10.20** «Сто к одному».
**11.10** «Смеяться разрешается».
**13.55** Х/ф «Верни меня». (12+)
**18.00** «Привет, Андрей!». (12+)
**20.00** Вести в субботу.
**20.40** Х/ф «С тобой хочу я быть всегда». (12+)
**00.55** Х/ф «Второе дыхание». (12+)

## МАТЧ

**08.00** Смешанные единоборства.
**09.30**, **16.50, 19.00, 00.00** Все на Матч!
**09.55** Все на футбол! Афиша. (12+)
**10.55** Формула-1. Гран-при Австралии.
**12.00**, **15.45, 17.20, 18.55, 20.45, 23.55** Новости.
**12.05** Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины. (0+)
**13.45** Футбол. Чемпионат Испании. (0+)
**15.50**, **23.25** «Жизнь после спорта». (12+)
**16.20** «ЮФЛ. 2019/2020. Путь к финалу». (12+)
**17.25** Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Мужчины.
**18.25** Биатлон с Дмитрием Губерниевым.
**19.25** Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Женщины.
**20.55** Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига.
**22.55** Футбольное столетие. Евро. (12+)
**00.35** «Точная ставка». (16+)
**00.55** Футбол. Чемпионат Испании.
**02.55** Дзюдо. Турнир «Большого шлема». (0+)
**04.00** Футбол. Чемпионат Испании. (0+)
**06.00** Футбол. Чемпионат Германии. (0+)

## НТВ

**05.05** «ЧП. Расследование». (16+)
**05.30** Х/ф «Анкор, еще анкор!». (16+)
**07.25** Смотр (0+)
**08.00**, **10.00, 16.00** Сегодня.
**08.20** «Готовим с Алексеем Зиминым». (0+)
**08.45** «Доктор Свет». (16+)
**09.25** Едим дома. (0+)
**10.20** Главная дорога. (16+)
**11.00** «Живая еда с Сергеем Малоземовым». (12+)
**12.00** Квартирный вопрос. (0+)
**13.00** «НашПотребНадзор». (16+)
**14.00** «Поедем, поедим!». (0+)
**15.00** Своя игра. (0+)
**16.20** Следствие вели... (16+)
**17.50** Ты не поверишь! (16+)
**19.00** «Центральное телевидение».
**21.00** «Секрет на миллион». (16+)
**23.00** «Международная пилорама». (16+)
**23.50** «Своя правда». (16+)
**01.40** «Дачный ответ». (0+)
**02.35** Х/ф «Бирюк». (16+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

**05.00** Т/с «Детективы». (16+)
**09.05** Д/ф «Моя правда». (16+)
**10.10** Т/с «След». (16+)
**00.00** «Известия. Главное».
**00.55** Х/ф «Принцесса на бобах». (12+)
**02.50** Х/ф «О чем говорят мужчины. Продолжение». (16+)

## КУЛЬТУРА

**06.30** М/ф.
**07.35** Х/ф «Последняя инспекция».
**09.50**, **17.35** Телескоп.
**10.20** Х/ф «Золотой теленок».
**13.05** «Праотцы». Авраам.
**13.35** Пятое измерение.
**14.05** Д/ф «Таежный сталкер».
**14.50** Х/ф «Морские рассказы».
**16.00** «Дирижирует Леонард Бернстайн. Вестсайдская история».
**18.05** Острова.
**18.45** Х/ф «Тот самый Мюнхгаузен».
**21.00** «Агора».
**22.00** Х/ф «Манон 70».
**23.40** Эл Джарро. Концерт в «Олимпии».
**00.55** Х/ф «Метель».

## ОТР

**02.00**, **15.00, 17.00, 19.00, 23.00** Новости.
**02.05** «Имею право!». (12+)
**02.15** «За дело!». (12+)
**03.00**, **22.10** Х/ф «Никита» (16+)
**04.50** «Живу для тебя». Концерт группы «Viva». (12+)
**06.35**, **10.30** «Домашние животные». (12+)
**07.05**, **14.00** «Большая страна». (12+)
**08.00**, **21.00** «Вспомнить все». (12+)
**08.30** «Фигура речи». (12+)
**09.00** «Служу Отчизне». (12+)
**09.30** «За строчкой архивной...». (12+)
**10.00** Д/ф «Пешком в историю». (12+)
**11.00** «Новости Совета Федерации». (12+)
**11.15**, **18.30** Д/ф «Пространство жизни Бориса Эйфмана». (12+)
**12.10** Х/ф «Республик ШКИД». (0+)
**15.05** «Дом «Э». (12+)
**15.30**, **17.05** Т/с «Метод Фрейда». (16+)
**18.15** Д/ф «Хроники общественного быта. Дворникъ». (12+)
**19.05** Д/ф «Пространство жизни Бориса Эйфмана». (12+)
**19.30** «Звук». Группа «Цветы» и Стас Намин. (12+)
**21.30** «Культурный обмен» (12+)
**23.20** Х/ф «Никита». (16+)
**00.25** Памяти Юлии Началовой. Концерт. (12+)

## ТВЦ

**05.50** Х/ф «Евдокия». (0+)
**07.50** Православная энциклопедия. (6+)
**08.20**, **10.15** Х/ф «Сельский детектив». (12+)
**11.30**, **14.30, 23.45** События.
**11.45** Т/с «Сельский детектив». (12+)
**12.30**, **14.45** Х/ф «Тайна последней главы». (12+)
**16.50** Х/ф «Одноклассники смерти». (12+)
**21.00** «Постскриптум».
**22.15**, **03.15** «Право знать!». (16+)
**00.00** «90-е. Веселая политика». (16+)
**00.50** «Дикие деньги. Владимир Брынцалов». (16+)
**01.30** «Советские мафии. Еврейский трикотаж». (16+)
**02.10** «Постскриптум». (16+)
**04.30** Петровка, 38. (16+)

## РЕН-ТВ

**05.00** «Невероятно интересные истории». (16+)
**07.30** Х/ф «Альфа». (16+)
**09.15** «Минтранс». (16+)
**10.15** «Самая полезная программа». (16+)
**11.15** «Военная тайна». (16+)
**15.20** «Засекреченные списки. Город vs деревня: где жить хорошо?». (16+)
**17.20** Х/ф «Принц Персии: пески времени». (12+)
**19.30** Х/ф «Тор: Рагнарек». (16+)
**22.00** Х/ф «Черная пантера». (16+)
**00.30** Х/ф «Конан-варвар». (16+)
**02.50** «Тайны Чапман». (16+)

## СПАС

**05.00**, **01.35** «День Патриарха». (0+)
**05.15** «Новый Завет вслух». (0+)
**05.30** «Новый день». Новости на «Спасе». (0+)
**06.15**, **06.45** «Монастырская кухня». (0+)
**07.15** Д/ф «Русские праведники». (12+)
**07.50** М/ф.
**08.15**, **04.45** «Тайны сказок». (0+)
**08.30** «Пилигрим». (6+)
**09.00**, **01.50** «Завет». (6+)
**10.00** «Прямая линия. Ответ священника». (0+)
**11.00** Х/ф «Повесть о настоящем человеке». (0+)
**13.00** «И будут двое...». (12+)
**14.00** «Я хочу ребенка». (12+)
**14.30** «В поисках Бога». (12+)
**15.00** Д/ф «Державная». Размышления 100 лет спустя». (12+)
**16.00** «Русский обед». (6+)
**17.00** «Наши любимые песни». Концерт. (12+)
**18.00** Д/ф «Человек перед Богом». (12+)
**18.30** Х/ф «Жди меня, Анна». (0+)
**20.00**, **02.50** «Встреча». (12+)
**21.00**, **03.45** «Не верю! Разговор с атеистом». (16+)
**22.00** «Идущие к... Послесловие». (16+)
**22.30** Х/ф «Был месяц май». (0+)
**00.35** «Вера в большом городе». (16+)

## СТС

**06.00** «Ералаш». (0+)
**06.25** М/с «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
**06.45** М/с «Приключения Кота в сапогах». (6+)
**07.10** М/с «Тролли. Праздник продолжается!». (6+)
**07.35** М/с «Три кота». (0+)
**08.00** М/с «Том и Джерри». (0+)
**08.20**, **10.00** «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
**09.00** «Просто кухня». (12+)
**11.20** Х/ф «Смурфики». (0+)
**13.20** Х/ф «Смурфики-2». (6+)
**15.20** Х/ф «Взрыв из прошлого». (16+)
**17.25** М/ф «Ледниковый период-2. Глобальное потепление». (0+)
**19.15** М/ф «Тайная жизнь домашних животных». (6+)
**21.00** Х/ф «Хроники Нарнии. Покоритель зари». (12+)
**23.10** Х/ф «Звездная пыль». (16+)
**01.40** Х/ф «Черная месса». (18+)
**03.40** «Шоу выходного дня». (16+)
**04.25** «Слава Богу, ты пришел!». (16+)

## ДОМАШНИЙ

**06.30** Х/ф «Все сначала». (16+)
**10.20** Х/ф «Двойная жизнь». (16+)
**19.00** Т/с «Великолепный век». (16+)
**23.25** Х/ф «Когда меня полюбишь ты». (16+)
**01.30** Х/ф «Двойная жизнь». (16+)
**04.50** «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)

## ТВ-3

**06.00**, **09.45** М/ф.
**09.30** «Рисуем сказки». (0+)
**10.15** «Последний герой. Зрители против звезд». (16+)
**11.30** Х/ф «Ужастики: беспокойный Хэллоуин». (6+)
**13.15** Х/ф «Ужастики». (12+)
**15.15** Х/ф «Эволюция». (12+)
**17.15** Х/ф «Призрачный патруль». (12+)
**19.00** «Последний герой. Зрители против звезд». (16+)
**20.15** Х/ф «Охотники за привидениями». (16+)
**22.30** Х/ф «Некромант». (16+)
**00.30** Х/ф «Багровые реки: последняя охота». (16+)
**02.30** Т/с «Охотники за привидениями. Битва за Москву». (16+)

## ПЯТНИЦА

**07.00**, **09.15** «Орел и решка. Кругосветка». (16+)
**08.40** «Школа Доктора Комаровского». (12+)
**11.00** «Обложка». (16+)
**11.30** «Доктор Бессмертный». (16+)
**12.00** «Регина+1». (16+)
**13.00** «Орел и решка. Чудеса света». (16+)
**14.00** «Орел и решка. Ивлеева vs Бедняков». (16+)
**15.00**, **16.50** М/ф.
**18.40** «Мир наизнанку. Китай». (16+)
**21.00** Х/ф «Терминатор-2. Судный день». (16+)
**00.00** Х/ф «Вспомнить все». (16+)
**02.05** Х/ф «Смертельная гонка 4: вне анархии». (16+)
**04.00** Х/ф «Гости». (16+)

## ЗВЕЗДА

**06.00** Т/с «Государственная граница». (12+)
**08.00**, **13.00, 18.00** Новости дня.
**09.00** «Легенды цирка». (6+)
**09.30** «Легенды телевидения». (12+)
**10.15** Д/с «Загадки века». (12+)
**11.05** «Улика из прошлого». (6+)
**11.55** «Не факт!». (6+)
**12.30** «Круиз-контроль». (6+)
**13.20** «Специальный репортаж». (12+)
**13.35** «СССР. Знак качества». (12+)
**14.30** «Морской бой». (6+)
**15.30** Д/ф «Маршалы Сталина. Константин Рокоссовский». (12+)
**16.15**, **18.25** Т/с «Битва за Москву». (12+)
**18.10** «Задело!».
**00.20** Х/ф «Белорусский вокзал». (0+)
**02.05** Х/ф «Жди меня». (6+)
**03.35** Х/ф «Правда лейтенанта Климова». (12+)

## МИР

**06.00** «Миллион вопросов о природе». (6+)
**06.10** «Союзники». (12+)
**06.40**, **07.50, 05.40** М/ф.
**06.50** «Такие разные». (16+)
**07.20** «Секретные материалы». (16+)
**08.35**, **03.40** «Наше кино. История большой любви». (12+)
**09.10** «Слабое звено». (12+)
**10.00**, **16.00, 19.00** Новости.
**10.15** «Как в ресторане». (12+)
**10.50** «Мировые леди». (12+)
**11.25** Х/ф «Вий». (12+)
**13.00** Т/с «Шулер». (16+)
**16.00**, **19.00** Новости.
**16.15**, **19.15** Т/с «Шулер». (16+)
**00.40** Х/ф «Золотой теленок». (0+)
**04.00** Х/ф «Волга-Волга». (12+)

## ТНТ

**07.00**, **01.05** «ТНТ Music». (16+)
**07.30** «ТНТ. Gold». (16+)
**09.00** Т/с «СашаТаня». (16+)
**11.00** «Народный ремонт». (16+)
**12.00** «Комеди Клаб». (16+)
**20.00** Х/ф «Громкая связь». (16+)
**22.00** «Женский Стендап». (16+)
**23.00** «Дом-2». (16+)
**01.35** Х/ф «Скажи, что это не так». (16+)
**03.05** «Stand up». (16+)

## ОРТ

**06.00** «Русский характер». (16+)
**06.05** «Друг». (12+)
**06.20**, **18.45** Д/ф «Ученые люди». (12+)
**06.50**, **02.10** Х/ф «Шоколад». (12+)
**08.50** Т/с «Мужчины не плачут». (12+)
**09.40**, **10.45, 12.30, 14.25, 18.30, 20.15, 22.00** «Погода на неделю». (0+)
**09.45**, **12.35, 16.35, 18.35** «Видеоблокнот». (12+)
**09.55** Т/с «Закрытая школа». (16+)
**10.50**, **04.05** «Ты всегда будешь со мной?». (16+)
**12.45**, **17.00** М/ф.
**12.55** Х/ф «Уснувший пассажир». (12+)
**14.30** Д/ф «Вспомнить все». (12+)
**15.00** Х/ф «Принц-самозванец». (0+)
**16.45** «Почемучка». (6+)
**17.20** Х/ф «Назначаешься внучкой». (12+)
**19.15**, **20.20** Т/с «Алхимик». (12+)
**21.20** «Жизнь здоровых людей». (16+)
**21.45** «Туристический рецепт». (12+)
**22.05** Х/ф «Прощаться не будем». (12+)
**00.05** Х/ф «Несколько призрачных дней». (12+)
**01.45** «Штрихи к портрету». (12+)

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

**05.00** Т/с «Комиссарша». (16+)
**06.00**, **10.00** Новости.
**06.10** Т/с «Комиссарша». (16+)
**07.00** «Играй, гармонь любимая!». (12+)
**07.45** «Часовой». (12+)
**08.15** «Здоровье». (16+)
**09.20** «Непутевые заметки». (12+)
**10.10** «Жизнь других». (12+)
**11.10**, **12.15** «Видели видео?». (6+)
**12.00** Новости.
**13.55** «Теория заговора». (16+)
**14.55** «Великие битвы России». (12+)
**16.40** «Точь-в-точь». (16+)
**19.25** «Лучше всех!». (0+)
**21.00** «Время».
**22.00** «Dance Революция». (12+)
**23.45** Х/ф «Жажда смерти». (18+)
**01.40** «На самом деле». (16+)

## РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

**04.25** Х/ф «Брачные игры». (12+)
**08.00** Местное время. Воскресенье.
**08.35** «Когда все дома».
**09.30** «Устами младенца».
**10.20** «Сто к одному».
**11.10** Всероссийский потребительский проект «Тест». (12+)
**12.20** Х/ф «Однажды и навсегда». (12+)
**14.00** Х/ф «Гражданская жена». (12+)
**18.10** «Ну-ка, все вместе!». (12+)
**20.00** Вести недели.
**22.00** Москва. Кремль. Путин.
**22.40** «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
**01.30** Большой праздничный концерт «Крымская весна».

## МАТЧ

**08.00** Футбол. Чемпионат Испании. (0+)
**09.50** Формула-1. Гран-при Австралии.
**12.15**, **14.35, 16.50, 18.20, 00.05** Новости.
**12.25** Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Мужчины. (0+)
**13.15** Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)
**13.45** Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Женщины. (0+)
**14.40** Профессиональный бокс. (16+)
**16.00**, **18.25, 00.10** Все на Матч!
**16.55** Биатлон. Кубок мира. Одиночная смешанная эстафета.
**18.55** Биатлон. Кубок мира. Смешанная эстафета.
**20.30** Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига.
**22.55** После футбола.
**23.55** «Европейские бомбардиры». (12+)
**00.40** Футбол. Чемпионат Италии.
**02.40** Дзюдо. Турнир «Большого шлема». (0+)

## НТВ

**05.30** «Русская кухня». (12+)
**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+)
**11.55** «Дачный ответ». (0+)
**13.00** «НашПотребНадзор». (16+)
**14.05** «Однажды...». (16+)
**15.00** Своя игра. (0+)
**16.20** Следствие вели... (16+)
**18.00** «Новые русские сенсации». (16+)
**19.00** «Итоги недели».
**20.10** «Маска». (12+)
**22.50** «Звезды сошлись». (16+)
**00.30** «Основано на реальных событиях». (16+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

**05.00** Д/ф «Моя правда». (16+)
**08.00** «Светская хроника». (16+)
**09.00** Д/ф «О них говорят». (16+)
**10.00**, **04.05** Т/с «Глухарь. Продолжение». (16+)
**19.35** Т/с «Глухарь. Возвращение». (16+)
**00.30** Х/ф «Коммуналка». (16+)
**02.05** Х/ф «Старые клячи». (12+)

## КУЛЬТУРА

**06.30**, **02.35** М/ф.
**08.10** Х/ф «О тебе».
**09.30** «Мы - грамотеи!».
**10.10** «Обыкновенный концерт».
**10.35** Х/ф «Метель».
**11.55** Письма из провинции.
**12.20**, **01.05** Диалоги о животных.
**13.05** «Другие Романовы».
**13.35** «Сансет бульвар». (16+)
**15.25** Д/ф «Маршал Жуков. Страницы биографии. Избранное».
**16.30** «Картина мира».
**17.10** «Песня не прощается... 1972».
**18.00** Линия жизни.
**18.50** Д/ф «Игра в жизнь».
**19.30** Новости культуры.
**20.10** Х/ф «Золотой теленок».
**22.55** «Белая студия».
**23.40** Х/ф «Миссионер». (16+)
**01.45** Искатели.

## ОТР

**03.35**, **22.20** Х/ф «Пять вечеров». (12+)
**05.20**, **00.00** Х/ф «Монолог» (0+)
**07.05**, **14.00, 01.40** «Большая страна. День работника ЖКХ». (12+)
**07.40**, **18.30** Д/ф «Хроники общественного быта». (12+)
**08.00** «Вспомнить все». (12+)
**08.30** «Большая наука». (12+)
**09.00** «От прав к возможностям». (12+)
**09.15** «За дело!». (12+)
**10.00**, **20.05** «Гамбургский счет». (12+)
**10.30**, **15.05** «Домашние животные». (12+)
**11.00** Х/ф «Зеленая карета». (6+)
**12.35** Т/с «Тайны Авроры Тигарден». (16+)
**14.45** Д/ф «Хроники общественного быта». (12+)
**15.30** Т/с «Метод Фрейда». (16+)
**17.00**, **19.00** Новости.
**17.05** Т/с «Метод Фрейда» (16+)
**18.20** «Среда обитания». (12+)
**18.45** М/ф.
**19.05** «Фигура речи». (12+)
**19.35** Д/ф «Тайны разведки. Продавец секретов». (12+)
**20.30** «Активная среда». (12+)
**21.00** «ОТРажение недели».
**21.45** «Моя история». (12+)

## ТВЦ

**05.35** Х/ф «Безотцовщина». (12+)
**07.20** «Фактор жизни». (12+)
**07.45** «Полезная покупка». (16+)
**08.10** «10 самых... Звездные отчимы». (16+)
**08.40**, **03.10** Х/ф «Ученица чародея». (12+)
**10.40** «Спасите, я не умею готовить!». (12+)
**11.30**, **00.20** События.
**11.45** Х/ф «Дело «пестрых». (12+)
**13.55** «Смех с доставкой на дом». (12+)
**14.30** Московская неделя.
**15.05** Д/ф «Дамские негодники». (16+)
**15.55** «Женщины Михаила Козакова». (16+)
**16.45** «Прощание. Фаина Раневская». (16+)
**17.35** Х/ф «Маруся». (12+)
**19.35** Х/ф «Маруся. Трудные взрослые». (12+)
**21.35**, **00.35** Х/ф «Призрак в кривом зеркале». (12+)
**01.25** Петровка, 38. (16+)

## РЕН-ТВ

**05.00** «Тайны Чапман». (16+)
**07.30** Х/ф «На гребне волны». (16+)
**09.20** Х/ф «Крокодил Данди». (16+)
**11.15** Х/ф «Крокодил Данди 2». (16+)
**13.30** Х/ф «Принц Персии: пески времени». (12+)
**15.40** Х/ф «Черная пантера». (16+)
**18.15** Х/ф «Тор: Рагнарек». (16+)
**20.45** Х/ф «Человек-муравей». (12+)
**23.00** «Добров в эфире». (16+)
**00.00** «Военная тайна». (16+)

## СПАС

**05.00**, **23.30** «День Патриарха». (0+)
**05.15** «Новый Завет вслух». (0+)
**05.30**, **02.40** «И будут двое...». (12+)
**06.30** «Я хочу ребенка». (12+)
**07.00** Д/ф «Киево-Печерская Лавра». (12+)
**08.15**, **04.45** «Тайны сказок». (0+)
**08.30**, **22.45** «В поисках Бога». (12+)
**09.00** «Я очень хочу жить. Дарья Донцова». (16+)
**09.45** «Встреча». (12+)
**10.45** Д/ф «Державная». Размышления 100 лет спустя». (12+)
**11.45** «Божественная литургия». (0+)
**14.45** Х/ф «Был месяц май». (0+)
**17.05** «Бесогон». (16+)
**18.00**, **23.45** «Главное» с Анной Шафран. Новости на «Спасе». (0+)
**19.30** Х/ф «Перед рассветом». (16+)
**21.10** «Парсуна». (12+)
**22.10** «Щипков». (12+)
**23.15** «Лица Церкви». (6+)
**01.10** Res publica. (16+)

## СТС

**06.00** «Ералаш». (0+)
**06.25** М/с «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
**06.45** М/с «Приключения Кота в сапогах». (6+)
**07.10** М/с «Тролли. Праздник продолжается!». (6+)
**07.35** М/с «Три кота». (0+)
**08.00** М/с «Царевны». (0+)
**08.20** «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
**09.00** «Рогов в городе». (16+)
**10.00** М/с «Как приручить дракона. Легенды». (6+)
**10.20**, **05.15** М/ф.
**10.45** М/ф «Тролли». (6+)
**12.35** Х/ф «Звездная пыль». (16+)
**15.10** Х/ф «Хроники Нарнии. Покоритель зари». (12+)
**17.25** М/ф «Тайная жизнь домашних животных». (6+)
**19.05** М/ф «Хороший динозавр». (12+)
**21.00** Х/ф «Последний богатырь». (12+)
**23.20** «Дело было вечером». (16+)
**00.20** Х/ф «50 первых поцелуев». (18+)

## ДОМАШНИЙ

**06.30** «6 кадров». (16+)
**06.40** «Предсказания: 2020». (16+)
**07.40** Х/ф «Когда меня полюбишь ты». (16+)
**09.50** «Пять ужинов». (16+)
**10.05** Х/ф «Поделись счастьем своим». (16+)
**14.45** Т/с «Великолепный век». (16+)
**23.25** «Про здоровье». (16+)
**23.40** Х/ф «Женщина с лилиями». (16+)
**01.40** Х/ф «Двойная жизнь». (16+)

## ТВ-3

**06.00**, **08.45** М/ф.
**08.30** «Рисуем сказки». (0+)
**09.00** «Новый день». (12+)
**09.30**, **10.30, 11.30** Т/с «Помнить все». (16+)
**12.30**, **00.15** Х/ф «Охотники за привидениями». (6+)
**14.30** Х/ф «Охотники за привидениями-2». (6+)
**16.45** Х/ф «Охотники за привидениями». (16+)
**19.00** Х/ф «Пол: секретный материальчик». (16+)
**21.15** Х/ф «Призрачный патруль». (12+)
**23.00** «Последний герой. Зрители против звезд». (16+)
**02.15** Т/с «Охотники за привидениями. Битва за Москву». (16+)

## ПЯТНИЦА

**07.00**, **09.15** «Орел и решка. Кругосветка». (16+)
**08.40** «Школа Доктора Комаровского». (12+)
**11.00** «Доктор Бессмертный». (16+)
**11.30** «Регина+1». (16+)
**12.00** «Обложка». (16+)
**12.30**, **20.05** «На ножах». (16+)
**16.00** «Ревизорро». (16+)
**18.00** «Черный список». (16+)
**01.30** «AgentShow Land». (16+)
**02.00** Х/ф «Гости». (16+)

## ЗВЕЗДА

**06.10** Т/с «Государственная граница». (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+)
**12.20** «Специальный репортаж». (12+)
**12.55** Д/ф «В октябре 44-го. Освобождение Украины». (12+)
**13.55** Д/ф «Крым. Камни и пепел». (12+)
**14.50** Т/с «Последний бой». (16+)
**18.00** Главное.
**19.25** Х/ф «Крым». (16+)
**21.00** Х/ф «В зоне особого внимания». (0+)
**23.00** «Фетисов». (12+)
**23.45** Х/ф «Разведчики». (12+)
**01.20** Д/ф «Державная». Размышления 100 лет спустя». (12+)

## МИР

**06.00** «Миллион вопросов о природе». (6+)
**06.15** «Беларусь сегодня». (12+)
**06.50** М/ф.
**07.10** «Играй, дутар!». (16+)
**07.50** «Культ//туризм». (16+)
**08.20** «Еще дешевле». (12+)
**08.55** «Всемирные игры разума». (12+)
**09.25** «ФазендаЛайф». (6+)
**10.00** Новости.
**10.15** Х/ф «Алые паруса». (12+)
**12.05** Х/ф «Золотой теленок». (0+)
**15.45** Х/ф «Зайчик». (12+)
**16.00** Погода в Мире.
**16.15** Х/ф «Зайчик». (12+)
**17.45**, **19.30** Х/ф «Где находится нофелет?». (12+)
**18.30**, **00.00** «Вместе».
**20.20**, **01.00** Х/ф «Большая перемена». (0+)
**02.45** Т/с «Шулер». (16+)

## ТНТ

**07.00** «ТНТ. Gold». (16+)
**08.00** «Народный ремонт». (16+)
**09.00** Т/с «СашаТаня». (16+)
**11.00** «Перезагрузка». (16+)
**12.00** Х/ф «Громкая связь». (16+)
**20.30** «Холостяк. 7 сезон». (16+)
**22.00**, **03.25** «Stand up». (16+)
**23.00** «Дом-2». (16+)
**01.05** «Такое кино!». (16+)
**01.35** «ТНТ Music». (16+)
**02.00** Х/ф «Отличница легкого поведения». (16+)

## ОРТ

**06.00**, **22.25** Х/ф «Голубая стрела». (0+)
**07.35**, **00.40** Х/ф «Прощаться не будем». (12+)
**09.35** Д/ф «Отражение событий 1917 г.». (16+)
**09.50**, **10.45, 12.00, 14.50, 18.35, 20.30, 22.00** «Погода на неделю». (0+)
**09.55**, **12.05, 16.50, 18.40** «Видеоблокнот». (12+)
**10.05** «Полчаса о вере». (16+)
**10.40**, **19.20, 00.30** «Новости спорта». (12+)
**10.50** «Жизнь здоровых людей». (16+)
**11.15**, **22.05** «На пару дней». (16+)
**11.40** «Таланты и поклонники». (12+)
**12.15** «Соседи». (12+)
**12.50** М/ф.
**13.10** Х/ф «Несколько призрачных дней». (12+)
**14.55** Х/ф «Ты всегда будешь со мной?». (16+)
**16.35** «Туристический рецепт». (12+)
**17.00** «Почемучка». (6+)
**17.15** Х/ф «Назначаешься внучкой». (12+)
**18.50** Д/ф «Вспомнить все». (12+)
**19.25**, **00.35** «О погоде и не только…». (0+)
**19.30**, **20.35** Т/с «Алхимик». (12+)
**21.35** «Штрихи к портрету». (12+)
**00.00** «Национальный аспект». (16+)
**02.40** Х/ф «Уснувший пассажир». (12+)

# Объявления

## НЕДВИЖИМОСТЬ

### ПРОДАЮ

► Квартиру в с. Краснохолм, S 26 м². Вода и туалет в доме. Недорого. Т. 390-491. (69)

► 3-комн. кв-ру в центре Беляевки со всеми удобствами, с хорошим ремонтом, с новой сантехникой. Имеются огород и погреб. Цена договорная. Т. 8-987-348-58-29. (70)

## РАЗНОЕ

► Ищу женщину по фамилии Ефимова, принимавшую на работу расклейщиков объявлений о компьютерных услугах рядом с гостиницей «Виктория». Т.: 65-07-00, 29-77-93. Спросить Андрея. (54)

### 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). (2)

► Неисправные микроволновые печи. Т. 21-24-91. (75)

### ПРОДАЮ

►Столик журнальный темно-коричневый на колесиках, мягкая мебель: диван-книжка и два кресла (велюр, бежевые). Все в отличном состоянии. Т. 8-922-625-60-25. (63)

► Шкаф угловой коричневый (полки и стекло светящиеся) в отл. сост. Столик журнальный темно-коричневый на колесиках в отл. состоянии. Телевизор «Шарп», диагональ 48 см, пульт, в отл. состоянии. Т. 8-922-625-60-25. (77)

## УСЛУГИ

►Грузоперевозки от 350 руб. Т. 233-233. (21)

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

►Заказ «газели», грузчики, вывоз мусора. Т. 222-880. (10)

### САНТЕХНИКИ

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

### 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», 0 этаж. Т. 60-60-10**. (14)

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

► Ремонт швейных машин. Гарантия. Т. 61-39-03. (22)

► 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 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. (23)

► Ремонт стиральных машин, микроволновок с выездом на дом. ГАРАНТИЯ. Т.: 8-903-365-34-91, 21-24-91. (76)

### 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)

### ЭЛЕКТРИКА

► Замена электропроводки в квартирах, домах. Гарантия. Договор. Т. 8-903-395-53-83. (20)

### РАЗНОЕ

► **Натяжные потолки. Недорого. Т.: 8-919-842-40-89, 90-19-17.** (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. (3)

► Частный санитар. Оказываю уход: переодеваю, купаю, помогаю выполнять упражнения, хожу в магазин, сопровождаю в поездках и на прогулке, выношу и вывожу мусор, помогаю в быту, по дому и в саду. Обслуживаю в Оренбурге, в Самородово, в Караванном и в Беляевском районе. Т. 8-987-196-08-35. (9)

► Натяжные потолки. Т. 8-902-365-12-13. (24)

► Шоу Светланы: баян, домра, гитара. Любые торжества: свадьбы, юбилеи. Концерт-сюрприз. Т. 8-912-349-74-64. (11)

## РАБОТА

► Ищу работу переводчиком С и НА английский язык (желательно на дому, можно в женском коллективе) любых сложности, тематики и объема. Т.: 65-07-00, 29-77-93, спросить Андрея. (42)

## ЗНАКОМСТВА

► **МУЖЧИНА**, 48 лет. Познакомлюсь со стройной девушкой или женщиной любой национальности от 18 до 45 лет. Т.: 65-07-00, 29-77-93. Спросить Андрея. (25)

► **МУЖЧИНА**, 50 лет. Для создания семьи познакомлюсь с татаркой от 40 до 48 лет, можно с инвалидностью, без детей, без вредных привычек. Т. 8-922-853-00-83. (56)

**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.**

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

**Телефон рекламной службы 77-68-42**

№ 8 (1 286) 03.03.20 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

# Инвалидность по новым правилам

**В Оренбургской области по состоянию на 01.01.2020 инвалидами являлись 187 122 гражданина в возрасте старше 18 лет и 9 562 ребенка.**

Порядок и критерии установления инвалидности регламентируются законодательными актами, которые в последние годы вызывали недовольство со стороны граждан. Поэтому в течение последних трех лет главные специалисты Минздрава России, ведущие врачи-эксперты Минтруда России и эксперты Общероссийского народного фронта активно работали над усовершенствованием и смягчением действующих критериев инвалидности, установленных приказом Минтруда России № 1024 от 17.12.2015. Одновременно в двух «пилотных» регионах - Воронежской и Смоленской областях - теоретические недочеты сразу выявлялись на практике. Результатом работы стал приказ Минтруда России № 585н от 27.08.2019 «О классификациях и критериях, используемых при осуществлении медико-социальной экспертизы граждан федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы». Он вступил в силу с 01.01.2020.

Между двумя названными приказами есть существенные различия.

Ранее критерии оценки ограничений жизнедеятельности детей и взрослых были общими. Новый документ впервые их разделил принципиально новыми для системы медико-социальной экспертизы приложениями.

Первое приложение - основа оценки заболеваний и последствий травм граждан старше 18 лет. Второй документ разработан для оценки состояния детей. Отдельные условия прописаны для четырех возрастных периодов: от 0 до 3 лет, от 4 до 7 лет, от 8 до 14 лет и от 15 до 17 лет. Каждый период характеризуется детализированной информацией об особенностях течения заболеваний в том или ином возрасте.

В приложениях к конкретным классам болезней даны примечания, уточняющие клинико-функциональную характеристику заболевания международной классификацией болезней (МКБ-10), международной классификацией функционирования и ограничений жизнедеятельности человека (МКФ) и клиническими рекомендациями Минздрава России. Подробно описаны конкретные болезни и симптомы, которые имеют влияние на качество стойких нарушений, и установлена связь с эффективностью лечения. При этом ряд субъективных параметров (пароксизмы, аритмии, кризы при гипертонии) и чрезмерная детализация клинических симптомов, не влияющих на стойкое нарушение функций, исключены.

В новые классификации и критерии включены многие редко встречающиеся заболевания, отсутствующие в предыдущих версиях документов. Речь идет о подагре, первичной легочной гипертензии, доброкачественных новообразованиях, хромосомных болезнях и врожденных аномалиях (пороках), обусловленных дефектом обмена аминокислот, углеводов, микроэлементов и др. При определении степени выраженности нарушенных функций, вызванных доброкачественными новообразованиями, учитываются локализация, размер образования, темп роста, гормональная активность, влияние на воздействие прилегающих органов, возможность радикального удаления и прогноз. Отдельно выделены врожденные сколиозы при наличии металлоконструкции с учетом ее протяженности (фиксация одного или нескольких отделов позвоночника).

Особое внимание уделено такой грозной патологии, как злокачественные новообразования. В этот класс болезней включен ряд локализаций опухолей по МКБ-10, отсутствующих в предыдущей версии документа.

Определены критерии при первичном и повторном освидетельствовании. Разработаны перечни заболеваний и состояний, которые регламентируют установление инвалидности взрослым бессрочно, а детям - до 18 лет при первом обращении. Появился раздел, где указываются показания и условия, позволяющие присваивать статус «ребенок-инвалид» на срок 5 лет или до достижения возраста 14 лет. Определен перечень заболеваний, при которых возможно при заочной медико-социальной экспертизе получение бессрочной инвалидности взрослым инвалидам, детям - до достижения совершеннолетия. Например, при ампутации или тотальной слепоте.

В случае выявления злокачественного новообразования теперь всем детям категории «ребенок-инвалид» инвалидность должна быть установлена на срок не менее чем 5 лет при первичном освидетельствовании с возможностью последующего продления.

Снято ограничение на установление инвалидности более чем на 5 лет, которое фигурировало в предыдущей версии документа «Классификации и критерии по отдельным нозологическим формам новообразований» при злокачественных новообразованиях молочных желез. До 01.01.2020 инвалидность снималась, если в течение 5 лет не происходило рецидива онкологии, и протезы грудной железы женщинам приходилось покупать за собственный счет. За счет снятия временного ограничения протез можно будет получать бесплатно в соответствии с рекомендациями специалистов МСЭ, указанными в индивидуальной программе реабилитации инвалида.

Федеральные учреждения медико-социальной экспертизы работают строго в соответствии с нормативными актами. Как и раньше, инвалидность не может быть установлена, если выраженность стойких нарушений функций организма незначительной степени.

Каждый гражданин имеет право не согласиться с экспертным решением и обжаловать его в срок не позднее одного месяца от даты вынесения. Для этого законом установлен трехступенчатый порядок обжалования: Главное бюро (в Оренбургской области пять экспертных составов), затем - Федеральное бюро (г. Москва). Третья ступень - на любом этапе обжалования гражданин (его законный/уполномоченный представитель) может обратиться в суд.

Для исключения недоработок Минтруд России организовал мониторинг применения классификаций и критериев в федеральных учреждениях медико-социальной экспертизы. Если вы считаете, что новые критерии установления инвалидности в чем-то несовершенны, можете обратиться с предложением на официальный сайт ГБ МСЭ по Оренбургской области gb56@orenmse.ru или высказать свое мнение по телефону горячей линии 8(3532)68-96-10. Для обсуждения изменений законодательства также можно записаться на личный прием по телефону 8(3532) 68-96-10.

*М. А. МИРОШНИКОВ, О. Е. КОВАЛЕВА, Т. Н. СМАГИНА, ГБ МСЭ по Оренбургской области.*

НАЛОГОВАЯ СООБЩАЕТ

## Электронная отчетность упрощает ведение бизнеса

Преимущества сдачи отчетности по ТКС несомненны и бесспорны. Электронный документооборот предоставляет возможность круглосуточного направления налоговой и бухгалтерской отчетности в любой день недели без посещения инспекции, избавляет от необходимости дублировать документы на бумажном носителе, позволяет избежать технических ошибок, гарантирует конфиденциальность информации и ее защиту от просмотра и корректировки третьими лицами.

## Льготы для многодетных

Лица, имеющие трех и более несовершеннолетних детей, в том числе усыновители, опекуны и попечители несовершеннолетних, имеют право на льготы при налогообложении недвижимости в виде налогового вычета. Вычет уменьшает облагаемую налогом кадастровую стоимость на 5 м$^2$ площади квартиры или комнаты и 7 м$^2$ площади жилого дома в расчете на каждого несовершеннолетнего ребенка. Льгота предоставляется при расчете налога для одного объекта каждого вида.

По земельному налогу предусмотрен вычет в размере необлагаемой налогом кадастровой стоимости 600 м$^2$ одного земельного участка.

Дополнительные льготы могут быть установлены представительными органами муниципальных образований по месту нахождения недвижимости.

## Страховые взносы по-новому

В соответствии с Федеральным законом № 325-ФЗ от 29.09.2019, плательщики страховых взносов, численность штата которых составляет более 10 человек, будут сдавать расчеты по страховым взносам, начиная с отчетов за 1 квартал 2020 года, в электронном виде.

Введены новые контрольные соотношения по страховым взносам, позволяющие сравнивать зарплату с МРОТ и со средней заработной платой в регионе (по отраслям экономики за предыдущий год).

В соответствии с Постановлением Правительства РФ № 1407 от 06.11.2019, предельная база по страховым взносам на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством составит 912 тысяч рублей, а по взносам на обязательное медицинское страхование - 1 млн 292 тыс. рублей.

*ИФНС России по Дзержинскому району г. Оренбурга.*

БЕЗОПАСНОСТЬ

## Не приближайтесь к проводу!

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

Чтобы избежать обесточивания, владельцам домов лучше всего заранее предусмотреть снегозадерживающие приспособления. Если их нет, необходимо своевременно счищать снег и наледь с крыш. В процессе работы не следует приближаться к электрическому проводу ближе чем на один метр.

Если провод все-таки оборвался, помните о правилах электробезопасности:

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

*Филиал ПАО «МРСК Волги» - «Оренбургэнерго».*

АКЦИЯ

## Вся информация на одном сайте

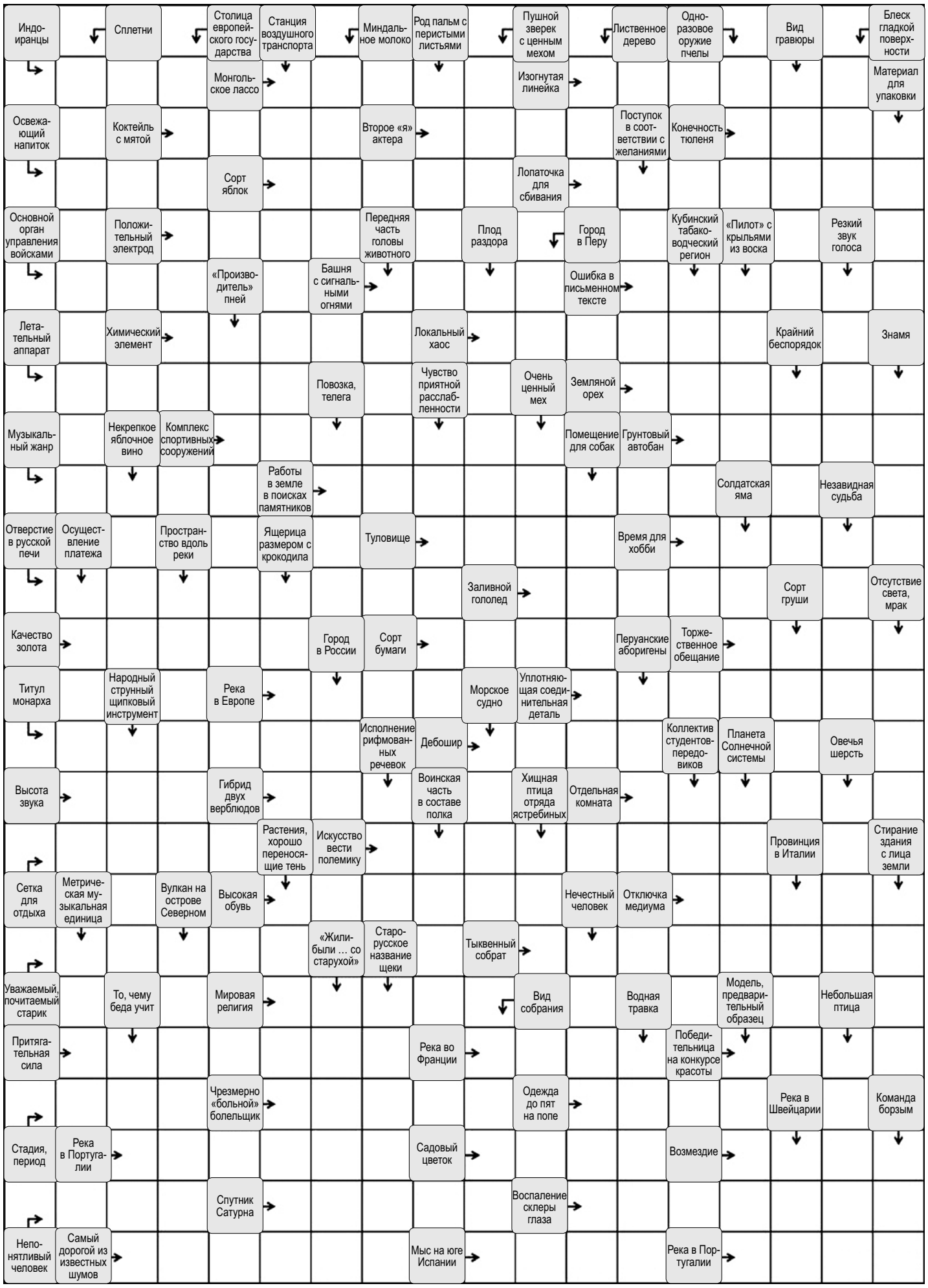
**Благотворительный фонд «Память поколений» - единственная в России некоммерческая организация, формирующая новую благотворительную традицию по оказанию адресной помощи ветеранам войн.**

Фонд создан 22 июня 2015 года по инициативе и при поддержке администрации президента. За время работы помощь оказана более 11 300 ветеранам, проживающим в различных городах России от Калининграда до Владивостока. Деятельность фонда имеет высокую социальную значимость и позволяет сделать жизнь ветеранов лучше. Задача фонда - объединить в деле помощи ветеранам войн всех граждан России.

В июле 2018 года фонд запустил уникальную онлайн-платформу «ВЕТЕРАНЫ.РФ», не имеющую аналогов в нашей стране. Проект объединяет на одной интернет-площадке все категории ветеранов России для предоставления им помощи и привилегий.

Новый интернет-ресурс позволяет ветеранам города Оренбурга получать бесплатные юридические консультации, психологическую помощь и информацию о социальных льготах, адаптированную под наш регион.

*Администрация города Оренбурга.*




МИНУТКА ПОЗИТИВА

* * *

Мужчины делятся на три вида: «обнять и плакать», «поймать и держать», «отойти и поржать».

* * *

«Гот», - подумал попугай, глядя на ворону. «Гей», - подумала ворона, глядя на попугая...

* * *

- Случайными бывают только браки, - говорила одна бабушка. - А в любовники нужно брать человека надежного.

* * *

И о погоде. Завтра у нас в стране возможно все. Причем сразу...

* * *

Муж купил новый телевизор. Жена:
- А почему на коробке бокал нарисован?
- Это значит, что покупку надо обмыть...

* * *

Супружеская гармония: у жены болит голова, а муж устал на работе.

* * *

Настоящий джентльмен никогда не скажет: «Как была дура дурой, так ею и осталась». Он скажет: «Мадам, время над вами не властно!»

* * *

Ученики пишут диктант. Учительница диктует:
- «Я люблю наблюдать за полетом птиц…»
Вовочка спрашивает:
- А если я не люблю наблюдать за полетом птиц, мне все равно писать?

* * *

- Официант, я хотел бы получить то же, что у господина за соседним столиком.
- Нет проблем, месье. Я сейчас позову его к телефону, а вы действуйте.

* * *

Прапорщик объясняет новобранцам:
- Если камень подбросить, он упадет на землю - на него действует сила земного притяжения.
- А если он упадет в воду? - спрашивает новичок.
- Это нас не касается, этим занимаются на флоте.

* * *

Мужчина в обеих руках несет бутылки. Приятель его спрашивает:
- Ты что, тару идешь сдавать?
- Нет, с женой поругался, так она сказала: «Забирай свои вещи и уходи».

* * *

Подтяжка лица - это молодость, притянутая за уши.

### Ответы на сканворд из № 7

**По горизонтали:** Кофе. Отгул. Носик. Око. Ска. Аннаба. Паркет. Унаби. Рало. Киоск. Шланг. Волк. Лайм. Акка. Граб. Трудоголик. Врач. Каир. Гало. Ост. Спазм. Ограмка. Рыба. Пчела. Килт. Логроньо. Трико. Мавр. Сиг. Клио. Затишек. Плавник. Нерка. Игрек. Рака. Каре. Октава. Пистолет. Сало. Скраб. Стригун. Киловатт. Рана. Сенат. Румб. Гонорар. Запас. Гата.

**По вертикали:** Шарлатан. Изнанка. Акри. Гаер. Конкурс. Трепак. Гад. Попутчик. Ибис. Монстр. Оха. Шанс. Леда. Фок. Ашуг. Зрелище. Трон. Есаул. Обмылок. Кино. Вага. Овал. Багор. Атос. Показ. Игла. Проект. Клака. Комплект. Трог. Угонщик. Лощина. Акт. Ура. Ука. Грог. Львов. Автомат. Глобус. Ротор. Бра. Анклав. Кирасир. Аброн. Ёлка. Ага. Убой. Аск. Колун. Мечта. Роза. Она.

# Астрологический прогноз с 3 по 9 марта

## Овен

Этот период как нельзя лучше подходит для приятных разговоров с коллегами. Активно участвующие в общественной жизни также могут рассчитывать на успех в делах. Удача будет сопутствовать вам во всех начинаниях.

## Телец

Неделя огорчит негативными моментами и потребует от вас крепких нервов. Звезды рекомендуют избегать конфликтных ситуаций. Не забывайте про близких, ведь от семейного благополучия зависит очень многое.

## Близнецы

Этот период отлично подходит для того, чтобы провести его в семейном кругу. Совместное времяпрепровождение сплотит вас и улучшит микроклимат в семье. Устройте неожиданный сюрприз, домочадцы будут благодарны.

## Рак

Лучшее время для того, чтобы пересмотреть круг своих интересов и ближайшее окружение. Не стоит ни о чем сожалеть, впереди ждет только лучшее. А вот в любовной сфере стоит снизить обороты, дабы избежать ссор.

## Лев

Все главные дела постарайтесь решить в первой половине недели. Период будет достаточно прибыльным и благоприятным для заключения важных сделок. Можно совершить крупную покупку, которую давно планировали.

## Дева

В этот период ваши отношения будут проходить непростую проверку на прочность. Возможно, будет необходимо все переосмыслить и обратить внимание на то, чему вы раньше не придавали значения.

## Весы

Стоит избегать конфликтов и напряженных ситуаций, это непременно приведет к эмоциональному опустошению. Постарайтесь не лезть не в свое дело. Но если вы видите, что кого-то обижают, протяните руку помощи.

## Скорпион

Доверчивость может сыграть с вами злую шутку, что в конечном итоге приведет к проблемам во взаимоотношениях с другими людьми. Также необходимо контролировать свои дела, не распыляясь по пустякам.

## Стрелец

Идеальное время для того, чтобы отправиться в отпуск. Перезагрузка вам сейчас жизненно необходима. Деловые качества, которыми вас наделила природа, помогут совершать крупные операции в торговой сфере.

## Козерог

Неразбериха в делах, как дома, так и на работе, финансовые проблемы - все это характеризует данный этап. Однако не стоит принимать поспешных решений. Потом о них придется сожалеть.

## Водолей

Цели, поставленные вами, начнут достигаться сами собой, сейчас для этого очень благоприятная ситуация. Но успех не приходит к ленивым людям, поэтому продолжайте работать в полную силу, удача вам улыбнется.

## Рыбы

Мир вокруг вас меняется с бешеной скоростью. И это может потребовать от вас умения быстро приспосабливаться к новым условиям, принимать мгновенные решения. Ранее запланированное может закончиться провалом.

№ 8 (1 286) 03.03.20 Оренбургская Сударыня www.os56.ru

# Кошелечек с зарядничком

**Каждый человек ждет чуда. Верит в то, что оно обязательно случится. И старается приблизить заветное мгновение всеми возможными и невозможными силами и средствами.**

Кира проснулась в ужасном настроении. За окном шел мокрый снег. «Ненастье на улице и ненастье в жизни», - подумала девушка.

Пора перелезать из ботиночек в сапожки, но по ним давно плачет помойка. Нужно срочно покупать новые. Но где на эту покупку денег взять? До зарплаты еще целая неделя... Да и что зарплата? Даже в руках не подержать! После оплаты кредита едва хватает на оплату коммунальных услуг и мобильной связи.

Кредит Кира взяла по просьбе любимого Васеньки. Познакомилась она с ним летом на пляже. Закрутился роман, девушке просто голову снесло. Вася с радостью принял предложение переехать в ее квартиру. Жил он как настоящий кот Васька. Кира уходила на работу, а Вася смотрел футбол по телевизору и дремал. После трех месяцев совместного проживания Кира осторожно поинтересовалась у любимого, когда он устроится на работу. Васька, размахивая руками, начал объяснять, что вкалывать за копейки смысла нет, потому что они с другом замутили сногсшибательный проект и вот-вот приступят к его реализации. Однажды даже какие-то запутанные схемы продемонстрировал. Кира ничего не поняла, но посмотрела на Ваську с обожанием.

В один прекрасный день Вася рассказал, что проект готов, но спонсор куда-то запропастился, а кредит в банке им с другом не дают из-за отсутствия работы. И Киру осенило: она же может помочь любимому! Вскоре девушка торжественно передала Ваське пачку купюр. Тот был ласков и нежен, а утром исчез вместе с дорожной сумкой и деньгами. Сначала Кира подумала, что он с утра пораньше отправился реализовывать свой выстраданный бизнес-проект, но Васька больше не появился... И Кира уже третий год живет от зарплаты до зарплаты.

### СЕКРЕТ ОТ НИНКИ

Поохав над разваливающимися сапогами, Кира сбежала по лестнице. На выходе из подъезда столкнулась с соседкой Нинкой. Та была в очаровательном розовом пальто, на брови надвинута модная шляпка.

- Привет! - прожурчала соседка.

- Привет-привет, что, новое пальтецо?

- Ага! Нравится?

- Очень, тебе идет. И где ты, Нинка, деньги берешь? Вроде как с зарплаты продавца хлебной лавки не особенно разгуляешься... А у тебя то новая сумочка, то шарфик! В чем секрет твоего обогащения? Миллионера подцепила?

- Миллионеры по хлебным лавкам не шастают! А секрет простой. Хочешь научу?

Кира грустно посмотрела на свои сапожки.

- Все просто, - защебетала Нинка, - я «заряжаю» кошелек на деньги. Как мобильник! Беру зарядку от телефона, и один конец в розетку, а другой - в кошелек. И откуда-нибудь денежки обязательно приплывают.

### ПЕРВЫЕ УДАЧИ

На работе Киру ждала неприятность: зарплату задерживали на неделю. Это значило, что придется платить проценты за просрочку. Дома она долго ходила из угла в угол. И вдруг вспомнила: «Один конец в розетку, другой - в кошелек!» Рука сама потянулась к заряднику.

Следующим вечером не успела Кира снять свои многострадальные сапожки, как в дверь позвонили. На пороге стоял старый приятель Антон и что-то мямлил себе под нос.

- Я, Кирочка, на минутку. Вот, возьми! - Антон протянул Кире конверт. - Помнишь, я у тебя в долг брал, да так и не вернул? Тогда так обстоятельства сложились. Теперь вот дела мои наладились, возвращаю с процентами.

Антон сунул конверт в руки растерянной Киры и исчез за дверью. Кира о том долге и забыла, как-никак года два уже миновало. Она открыла конверт - две пятитысячные купюры, хотя занимал тогда Антон у нее, помнится, только четыре тысячи.

На следующее утро Киру вызвал шеф:

- Я знаю, ты давно хотела перевестись в отдел сбыта, мы тебя переводим. Надеемся, что оправдаешь доверие.

Кира была на седьмом небе от счастья. Перейти в сбыт она мечтала последние года три. Там и работа интереснее, и зарплата почти в два раза выше прежней! Вот тебе и зарядничек в кошелечке!

Вечером Кира снова «заряжала» свой кошелек и смеялась над собой: «Конечно, это простое совпадение, но попробую еще разочек!» Ничего значимого сразу после «зарядки» не произошло, однако на четвертый день ей пришло сообщение от Васьки-гада. Он написал, что бизнес он все-таки поднял и в конце месяца готов перечислить все денежные средства вместе с процентами... Так Кира погасила злосчастный кредит.

### РУССКИЙ ИТАЛЬЯНЕЦ

В один из вечеров Кира решила опять «зарядить» кошелек, причем проявила изобретательность и вполне серьезно увещевала кошелек:

- Я тебя, родимый, «заряжу» на поездку в Москву.

Через неделю Киру отправили в недельную командировку. Конечно, прямиком в Москву! На следующий день после приезда девушка познакомилась с итальянским русским, или с русским итальянцем. Александр имел свой бизнес в Италии и в России, жил на две страны. Они провели пять незабываемых дней и ночей. Вернувшись домой, Кира мечтала о новой встрече с Александром, хотя и понимала, что сказка закончилась. Через неделю раздался телефонный звонок. Александр сообщил, что утренним рейсом прилетает в Оренбург, чтобы умолять Киру стать хозяйкой его красивого, но пустого дома.

Девушка выпорхнула из подъезда - надо было сбегать в ближайший супермаркет и купить разных вкусностей для встречи жениха. Возвращаясь, она столкнулась с соседкой.

- Ой, Нинок, привет, слушай, я никак к тебе не поднимусь, чтобы поблагодарить!

Кирка вытащила из сумки и протянула Нинке коробку конфет.

- И вот еще! - Кирка размотала с шеи новый палантин, - это тоже тебе, я знаю, ты любительница всяких шарфиков-платочков!

- Спасибо, конечно, - Нинка растерянно принимала дары, - только я не пойму, за что такая щедрость и откуда у тебя деньги, ты ведь всю зарплату на кредит тратишь!

- Нет больше кредита, а денежки есть! И еще: я, кажется, замуж выхожу! И все это - ты! Научила кошелек «заряжать». Ну вот я смеялась, а кошелечек-то исправно «заряжала».

- Так ты что, поверила в эту фигню?! Я же это ради прикола придумала! Одежду мне двоюродная сестра давала... А ты что, в самом деле «заряжала» кошелек?!

- Ага… «Заряжала»… И работало. И долги возвращались, и зарплата росла, а теперь вот еще и итальянец!

В назначенный час в дверь Киры позвонили, и вместе с загорелым Александром и огромным букетом роз в ее дом ворвались счастье, любовь и благополучие.

### С ВЕРОЙ В ЗАГОВОР

Нинка в ту ночь часто просыпалась, проверяя, не вывалился ли конец зарядника из ее потертого портмоне. Через неделю она была приглашена к нотариусу. Одна из умерших полгода назад теток завещала ей свой дом в районном центре.

Укладываясь спать, Нинка снова старательно прилаживала зарядник к кошельку:

- Теперь какого-нибудь Александра бы, пусть и не из теплых стран, мне из нашего снежного края сойдет.

И снились ей в ту ночь заснеженный парк, белые кружева на деревьях, аллея, в конце которой маячил чей-то силуэт, а в руке его алела красная роза. Проснувшись, Нинка поймала себя на мысли, что теперь у нее точно все будет хорошо! Она накинула халатик и посмотрела в окно. На улице падал снег, деревья в кружевах, по аллее двигался мужчина. Он остановился около дома, глазами нашел окно и, увидев в нем ошарашенную Нинку, радостно замахал рукой, в которой красным маячком горела алая роза. Любимый вернулся и решил прощения попросить…

*Ольга ДЕГТЯРЕВА,*
*п. Переволоцкий.*

---

ТАКАЯ ЖИЗНЬ

# Как тамада клиентку удивила...

**Свадьба - дело ответственное. Особенно для родителей молодоженов. Им обычно хочется всех удивить, всем угодить и устроить необыкновенный праздник, которого никто еще не видел. Только иногда из-за желания выделиться и отличиться все может закончиться совершенно неожиданно.**

С тех пор, как карьера мужа-предпринимателя стремительно пошла вверх, соображения престижа не давали покоя Татьяне Васильевне. Все должны видеть и понимать, что они с мужем люди не простые - статусные. И дама очень старалась держать марку. Свадьба младшей дочери должна была поразить гостей, удивить и восхитить даже тех, кто богаче и круче.

- Мероприятие буду организовывать сама! - по-деловому заявила Татьяна Васильевна мужу. - Наряд невесты, транспорт, место проведения, меню, тамада - все имеет значение.

С выполнением всех пунктов свадебного бизнес-плана Татьяна Васильевна справилась легко и быстро, а с тамадой как-то не складывалось. Она никак не могла остановиться на кандидатуре ведущей. То голос, звучавший в телефоне, ей не нравился. То речь казалась слишком простой и даже не очень грамотной. То возраст не устраивал… Это же тамада!

Выручила бывшая ученица - порекомендовала «дорогую и креативную» ведущую. Встреча с ней состоялась в кафе в центре города. Модно одетая, самоуверенная женщина лет 30, выпив чашечку кофе, включила планшет и начала знакомить маму невесты со сценарием свадьбы.

Татьяна Васильевна внимательно слушала, иногда морщила лоб в раздумьях. А потом не выдержала:

- Где же ваш креатив? Столько шелухи, того, что видано-перевидано на других свадьбах, юбилеях и корпоративах фирмы моего мужа. Ведущие разные, а сценарий как будто один и тот же. И сколько стоят ваши услуги?

- Я десять лет работаю ведущей, - сдержанно возмутилась тамада. (Терять клиентку ей не хотелось.) - Столько свадеб, юбилеев провела, и все люди довольны. Меня даже в другие города приглашают. Я вас услышала. Все сделаю по высшему разряду и какую-нибудь фишечку придумаю.

На том и расстались.

Свадьба прошла весело, но без сюрпризов. Все как у всех. Мама невесты возмущалась за выброшенные на ветер деньги и была крайне недовольна работой тамады. Поэтому решила уйти из ресторана сразу после того, как проводила всех статусных гостей: пусть молодежь без них веселится. Так и сделала, взяв с собой цветы и подарки.

Дома, уставшая за день, выпила кофе, аккуратно сложила на большом столе в зале подарки, конверты с деньгами и устроилась в уютном кресле в ожидании дочки и зятя.

- Леш, а давай посчитаем, сколько денег нашим подарили! - предложила Татьяна Васильевна супругу и по-хозяйски начала открывать конверты с нарисованными голубками, обручальными кольцами и цветами, увлеченно пересчитывая содержимое.

- Вот это да! - вскрикнула она через несколько минут. - Совершенно пустой конверт! Что за люди?! Может, родственники зятя или кто-то из молодежи?

Татьяна Васильевна была вне себя от возмущения. Муж оставался сдержанным и предложил ей не переходить на личности. Но когда она открыла третий пустой конверт и взялась за сердце, тот побежал за корвалолом. Потом Алексей Вадимович успокоился и обратил внимание, что все пустые конверты были одинаковыми и очень яркими по сравнению с остальными.

Вернувшимся со свадьбы молодоженам родители ничего не сказали. Зачем портить свадебный вечер и ощущение праздника?

Утром Татьяна Васильевна вошла в комнату к Маше и Денису, дрожащим голосом сначала извинилась за свое любопытство, а потом рассказала о пустых конвертах. Денис сразу заулыбался.

- А-а-а... Это, наверное, конверты тамады, - сказал он.- Она мне их сунула в разгар вечера и шепнула: «Сюрприз. Буду гостей разыгрывать и выяснять, кто подарил пустой конверт. Положи их к остальным подаркам и перемешай». Вернулась за ними, когда вы уже уехали. Расстроилась...

- Ты подумай, она расстроилась! - закипела Татьяна Васильевна. - Такую свадьбу решила испортить, опозорить своим дурацким розыгрышем гостей! О таком сюрпризе мы с ней не договаривались...

- Сама же хотела больше креатива, - усмехнулся Алексей Вадимович.

*Ирина КУПРИЯНОВА, г. Оренбург.*

ПРАЗДНИК

## Есть такая профессия – Родину защищать!

**Спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества, в нашем детском саду прошел отлично.**

В зале встретились две команды: «Юные моряки» и «Юные десантники». Вместе с папами и дедушками маленькие воины достойно представили своих героических предков. Зрители, болельщики и родители на этом мероприятии убедились, что народ России может спать спокойно. Безопасность государства в надежных руках. Пусть пока еще и в детских.

Членам жюри было очень сложно выбрать победителей. Команды выступали на равных и ни в чем не уступали друг другу. После долгих обсуждений победителями признаны обе.

Мы благодарим руководителей и весь педагогический коллектив нашего учреждения за огромную любовь к детям и многогранное воспитание подрастающего поколения.

*Родители воспитанников МДОАУ «Детский сад №1», с. Краснохолм.*

*Милые женщины!*

***Примите самые искренние и теплые поздравления с Международным женским днем!***

*В этот замечательный весенний праздник мы стремимся выразить чувства безграничной любви, благодарности и восхищения самым любимым женщинам - матерям, женам, сестрам и дочерям!*

*Именно вы, женщины, олицетворяете образ красоты, материнской заботы и мира.*

*И именно от вас, от ваших житейской мудрости, чуткости и трудолюбия, от вашего умения сочетать терпение, ответственность с неповторимой женственностью и обаянием во многом зависят наши счастье и благополучие.*

*Знайте, что все наши достижения, успехи и надежды - все для вас и ради вас, милые и любимые наши женщины!*

*Пусть сегодня и каждый день ваш будут наполнены цветами, улыбками и словами благодарности и признания.*

*Здоровья вам, благополучия и праздничного настроения!*

**Алексей КУЗЬМИН,** депутат Оренбургского городского Совета по избирательному округу № 19.



**Спрашивайте газету «Оренбургская сударыня» в магазинах «Магнит»**


ОПЫТ

## С чего начинается Родина?

Я много лет прожила в городе, потом по стечению обстоятельств вернулась в родной Саракташ. Думала, что буду помогать пожилой маме и стану домохозяйкой. Но оказалось, что без детских глаз и улыбок жить не могу. Только вернувшись работать в детский сад, поняла, как же я люблю детей и все, что с ними связано!

Я часто рассказываю ребятам о родном поселке, о наших изюминках и достопримечательностях. А помогают мне в этом родители. Недавно мы вместе с мамами и папами начали знакомить ребят с особенностями разных профессий, представленных в Саракташе. Дети с гордостью рассказывают о своих родителях, приносят фотографии с мест их работы.

Папа Ирины - бурильщик. На снимке, который Ирина принесла в детский сад, запечатлен момент, когда бригада нашла нефть. Дети с любопытством рассматривали счастливые лица рабочих на фотографии и узнали, какую роль играет папа нашей воспитанницы в том, чтобы по поселку ездили машины.

Папа Влады - инспектор ДПС. Он следит за тем, чтобы водители и пешеходы соблюдали правила дорожного движения.

Среди родителей моих деток есть врачи и медсестры, бухгалтеры и продавцы, водители и строители, учителя и портные, машинисты и полицейские, газовики и энергетики. Все они работают, чтобы наш поселок стал лучше, а жизнь в нем - комфортнее.

Хорошо, когда люди любят свою родину. От такой любви они и сами становятся богаче и сильнее. Именно это я пытаюсь внушить своим воспитанникам.

*В. Г. МАСАЕВА, воспитатель Саракташского детского сада № 10.*


# НЕЛЬЗЯ БОЛЕТЬ

**Новый коронавирус заставил нас серьезнее относиться к вирусам. Пока еще нет вакцины, через месяц приступят к ее испытаниям, применять можно будет через год. А только простым гриппом каждый год в мире заболевают до 5 миллионов человек, около 250 тысяч человек от него умирают. Вдумайтесь в эти цифры. Меры принимать нужно сейчас.**

Инфекции и вирусы весной атакуют сильнее. Организм в весенний период ослаблен и тратит много сил на адаптацию то к промозглости на улице, то к жарким душным помещениям с пониженной влажностью воздуха и плохой вентиляцией. Поэтому становится легкой добычей для вирусов и бактерий. Иммунной системе тяжело сдерживать огромное количество атак. В особо опасном положении находятся те, кто много времени проводит среди большого количества людей. Им как раз в первую очередь и нужна защита.

От вирусных атак нужно защищаться. Можно это делать очень эффективно при помощи ионизатора воздуха. Поэтому ионизация воздуха применяется в медицине и в быту: в соляных комнатах, кабинетах физиотерапии, соляриях, на космических станциях.

Необходим ионизатор потому, что он вырабатывает ионы кислорода. Их не видно, не слышно они не ощутимы. Когда они есть, то несут пользу всем - и человеку, и животным, и растениям. Это открыл российский ученый Александр Чижевский. В наших силах получать эту пользу всегда.

Ионизатор удаляет из воздуха бактерии, вирусы, пыль и пыльцу. Он их «намагничивает» и осаждает на пол, стол или экран монитора, откуда их легко удалить влажной салфеткой. Пока работает прибор, все вредные факторы постоянно удаляются из воздуха и не долетают до человека. Так работает ионная защита.

***Знаменитый изобретатель ионизатора А. Л. Чижевский провел многочисленные эксперименты по влиянию ионов кислорода на микрофлору. При включении мощного ионизатора в течение нескольких минут наблюдалась почти абсолютная очистка воздуха от бактерий (такие опыты проведены с культурами кишечной палочки, стафилококка, брюшной палочки и холерного вибриона). Воздействие ионов кислорода на эти культуры микробов тормозило их рост на питательных средах на 50-80 %.***

А также владелец ионизатора, кроме ионной защиты, получает еще и большой плюс - воздух в помещении становится близким к воздуху горного или морского курорта. Не выходя из дома можно «отдыхать» то у моря, то в горах. Этим воздухом можно обработать семена для лучшей всхожести и урожайности. И есть еще много полезных свойств, которые описать в одной заметке невозможно.

Торопитесь, в магазинах «Источник здоровья» в Оренбурге можно найти разные модели ионизаторов воздуха «ЭкоЮнит»! Важно и то, что они вполне доступны по цене и работающему, и пенсионеру и могут стать красивым, а главное, полезным подарком к любому празднику!

**Очень хорошо, что к ближайшим праздникам на эти приборы установили скидку 15 %!**

**Решайтесь! Акция продлится до 15 марта.**

***ПРИХОДИТЕ В МАГАЗИНЫ «ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ» ПО АДРЕСАМ В ОРЕНБУРГЕ:***

- ул. Пролетарская, 56, тел. 20-52-83;
- ул. Пушкинская, 40, тел. 93-54-45;
- ТК «Степной» (АТП), место № 64, пр. Дзержинского, 1а, тел. 20-52-93;
- ТК «Фермер базар», ул. Салмышская, 51, тел. 23-25-83;
- ТК «Славянский», место № 65, пр. Бр. Коростелевых, 1;
- ТК «Три мартышки», продуктовый рынок, пр. Гагарина, 48/3;
- ТЦ «Дружба», ул. Дружбы, 16.

*Для заказа прибора наложенным платежом почтой звоните по тел. (3532) 53-58-68.*

ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ


ТРАДИЦИИ

## Зиму проводили, весну встретили

Фольклорные праздники в нашем детском саду проходят постоянно. Особенно нравится ребятишкам Масленица.

Целую неделю мы знакомили детей с народными обычаями, играми, частушками. И ряженые у нас были, и шутки, и соревнования! Дети с удовольствием повторяли потешки, прибаутки и частушки и преодолевали различные козни и препятствия Бабы-яги. Родители тоже не остались в стороне. Мамы и бабушки на всех блинов напекли!

Весну-красну ребятишки встретили закличками, потешками и песнями. Теперь с нетерпением ждем наступления тепла и пробуждения природы.

*О. Г. СЕМЕНОВА, А. А. ПЕТРЯКИНА, Т. А. ЗУБОВА, МДОАУ № 175 г. Оренбурга.*


6+

**УЧРЕДИТЕЛЬ/ИЗДАТЕЛЬ - ООО «Редакция газеты «Оренбургская сударыня».**

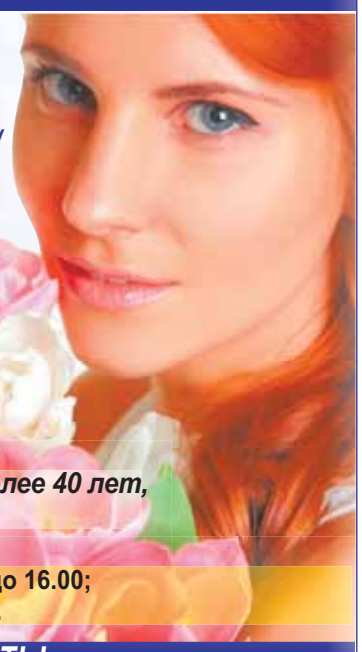
Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Оренбургской области. Регистрационный номер ПИ №ТУ56-00691.

**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 13 000 экз. Заказ №8/352.
Время подписания в печать по графику - 2 марта в 23.00.
Фактическое время подписания в печать - 2 марта в 23.00.

**ООО «Медицинский центр «Косметология № 1»**
**г. Оренбурга поздравляет женщин с 8 Марта!**

*Желаем очарования и шарма, молодости в душе, любви и настоящего весеннего настроения! Пусть Ваше обаяние будет безграничным, а судьба станет щедрой на роскошные подарки и комплименты!*



***Для вашей красоты и очарования - 150 видов косметологических услуг.***
***Наши достоинства:***
***опыт работы в области косметологии более 40 лет, бессрочная лицензия, удобный график.***

**Работаем в праздничные дни: 7 марта - с 8.00 до 16.00; 8, 9 марта - выходной; 10 марта - с 8.00 до 20.00.**

***ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!***
***Ждем вас по адресу: г. Оренбург, ул. Терешковой, 4а, тел. (3532) 56-12-69.***

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ КЛИНИКИ

Ставрополь

*Высокое качество лечения, комфорт и ответственность!*

**АКЦИЯ**

***До 15 мая 2020 г.***
**ПУТЕВКА**
**ВСЕ ВКЛЮЧЕНО!**
**1750 рублей**
***Скидка на общую магнитотерапию (магнитотурботрон) - 50 %!***

Лицензия: ЛО-63-01-004732 от 10.08.2018

г. Тольятти, Лесопарковое ш., 22
8 (8482) 37-96-80
55-19-12, 97-99-05 (круглосуточно)
stavropol63.ru
0+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

**Спрашивайте газету «Оренбургская сударыня» в магазинах «Магнит»**

ТЕПЛЭКО

# ОБОГРЕВАТЕЛЬ С ЭФФЕКТОМ ГОРЯЧЕГО КИРПИЧА

*8 Марта!*

## 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 17 марта всего**
~~3900 р.~~ **2400 р.**

### ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

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

**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*.

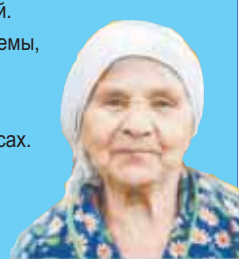
**КОНТАКТЫ**

**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**
Режим работы: пн.- сб. 10.00-20.00.
Без обеда. Воскресенье - выходной.
**www.tepleko.ru**

*Срок эксплуатации - 10 лет.

**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.



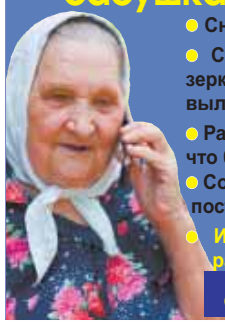
**Судьба - это не дело случая, а результат выбора.**
**На расстоянии.**

**8-903-434-20-78**

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ НЕДОРОГО**
**8-919-842-40-89**
**90-19-17**

**Телефон рекламной службы**
**77-68-42**

**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**