24 (1 094) 21.06.2016
www.orsud.ru
ОРЕНБУРГСКАЯ
Сударыня
6+ ЖЕНЩИНА, СЕМЬЯ, МАТЕРИНСТВО, ДЕТСТВО

Пусть живут малые села Оренбуржья!

стр. 2

ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА «ВСЕ ПО КАРМАНУ»
г. Киров

Детский трикотаж	от 50 р.
Носки	от 25 р.
Нижнее белье, полотенца	от 50 р.
Футболки, майки, туники	от 100 р.
Ночные рубашки, пижамы	от 200 р.
Халаты, рубашки	от 300 р.
Бриджи, капри, тапки	от 100 р.
Брюки, трико, термобелье	от 150 р.
Рейтузы, колготки, лосины	от 150 р.
Шорты (мужские, женские)	от 150 р.
Кофты, жилетки, костюмы	от 300 р.
Постельное белье	от 350 р.
Одеяла, пледы, подушки, шторы	от 400 р.
Дачные костюмы	от 400 р.

и многое другое

29 июня
с 9.00 до 18.00
ДК «Заря»
с. Краснохолм

Приглашаем за покупками!

Подписаться на II полугодие можно в редакции и у представителей.
Т. 77-30-87.

гарант ПРАВ
г. Оренбург, ул. Туркестанская, 88а,
ул. Салмышская, 24, магазин «Уют»,
тел.: 8-800-500-16-50, (3532) 67-12-21,
сайт: www.garant-prav.ru

ЖИЗНЬ БЕЗ КРЕДИТОВ

+100% РЕЗУЛЬТАТ!

Давно известно: кредиты засасывают, как болото. И каждый человек поначалу надеется исправно платить по кредитам. А потом обязательно что-то происходит, и появляются долги, звонки коллекторов, задолженность растет.

Юридическая компания «Гарант Прав» специализируется на работе с должниками, оказывает антиколлекторские услуги, помогает с реструктуризацией долгов, представляет Ваши интересы в суде, помогает с оформлением банкротства физических лиц.

Если у Вас есть проблемы с банками, МФО, обратитесь к специалистам компании «ГАРАНТ ПРАВ».
Запись на бесплатную консультацию по тел. 8-800-500-16-50.

№24 (1 094) 21.06.16 Оренбургская Сударыня www.orsud.ru

СТАТИСТИКА

Актов о рождении - 143:
мальчиков - 81,
девочек - 62,
двойня - нет,
тройня - нет

Редкие имена:
Герман, Алик,
Назарий, Стефания,
Грета, Мариана

Популярные имена:
Максим, Кирилл,
Иван, Елизавета,
София, Анастасия

Ребенок в семье:
первый - 59,
второй - 67,
третий - 14

Одинокая мать - 25

Отказных детей - нет

Мертворожденных/ умерших - 2

Актов по установлению отцовства - 13

Актов по усыновлению/ удочерению - нет

Актов о смерти - 126:
мужчин - 64,
женщин - 62

Средний возраст умерших - 69 лет:
мужчины - 63 года,
женщины - 75 лет

Браков - 113

Разводов - 38:
по решению суда - 28,
по обоюдному согласию - 10,
по приговору - нет

Перемена имени - 6

СВОДКА

02 - 165

03 - 5472

ДТП - 101

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

День недели	t воздуха (°С)	Характер
СР 22.06	+22...+29	
ЧТ 23.06	+20...+32	
ПТ 24.06	+22...+27	
СБ 25.06	+18...+26	
ВС 26.06	+15...+21	
ПН 27.06	+15...+19	
ВТ 28.06	+15...+21	

Новомихайловка празднует юбилей

Небольшое село Новомихайловка Саракташского района на карте нашей необъятной России является маленькой, почти невидимой точкой. Но огромное место занимает оно в сердцах тех, кто здесь родился и вырос.

Юбилей села - большое событие, соединяющее прошлое, настоящее и будущее родного края. Новомихайловка отмечала свое 115-летие одной большой дружной семьей. Важно, что сегодняшнее село сохранило стержень и закваску первых переселенцев. Пройдя через тяжкие испытания, Новомихайловка не потеряла главного. Костяк села по-прежнему составляют дружные и трудолюбивые крестьянские семьи.

Юбилей новомихайловцы по традиции отмечали под открытым небом. Радушные хозяева проявили массу фантазии и мастерства, чтобы гости запомнили торжество. На всю округу целый день звучали народные мелодии. А уж как расстарались местные кулинары, буквально завалив столы всевозможными яствами и разносолами, дарами садов и огородов!

Тепло поздравил сельчан с юбилеем малой родины глава группы компаний «Армада», руководитель Центра социальной поддержки Андрей Аникеев. В своем обращении к новомихайловцам он отметил, что у каждого человека есть место, которое ему особенно дорого. Оно называется малой родиной. У кого-то малая родина - большой индустриальный город, крупный промышленный центр, а у кого-то - маленькое село, затерявшееся на берегу медленно текущей речушки.

- И куда бы ни уехал человек, его все время тянет в родные места, где живут родители, друзья, родственники, где находятся его корни. Цените и берегите родное село! Храните память о нем в своих сердцах, - обратился к новомихайловцам Андрей Аникеев.

На празднование он прибыл не с пустыми руками. От Центра социальной поддержки Андрея Аникеева сельчане получили современный музыкальный центр. А самый юный житель села Сашенька Поликанов - новую и, как заметили сами сельчане, «крутую» игрушку.

В этот день много добрых слов в свой адрес услышали новомихайловцы. Многие из них были отмечены почетными грамотами и благодарственными письмами. Чествовали здесь и ветеранов, и долгожителей, и юбиляров, и лучших в профессии. Каждый житель был в центре внимания. А гости не уставали отмечать красоту села и сплоченность его жителей.

Инга ПРОХОРОВА.

Главное богатство села - люди!

Счастливые дети - будущее Новомихайловки!

Современный музыкальный центр от Центра социальной поддержки стал приятным сюрпризом для новомихайловцев.

Андрей Аникеев поздравил самого юного жителя Новомихайловки Сашу Поликанова.

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

«У села есть будущее!»

Марс ГУМИРОВ:
- Я люблю свое село! Здесь замечательные трудолюбивые люди, чудесная природа. Я согласен с Андреем Анатольевичем Аникеевым, что все начинается с родины, с села. Здесь - основа!

Любовь ДАВЫДОВА:
- Новомихайловка - удивительный уголок Оренбуржья! Доказательство моим словам - юбилейная дата. Посмотрите, сколько вокруг исчезнувших сел, а наша Новомихайловка живет! Обратите внимание, сколько здесь ребятишек! А это значит, что у села есть будущее.

Максим ПАНОВ:
- Я часто приезжаю в Новомихайловку погостить из Орска. Мне нравится село. Здесь чистый воздух, раздолье для игр. А сегодня настоящий праздник! Мы с мальчишками с самого утра ждем гостей. А еще очень хочется попробовать все то, что приготовили хозяйки. Такие красивые блюда, что просто слюнки текут.

ЖИЛЬЕ

Молодые семьи Оренбурга готовятся к новоселью

Размер социальной выплаты зависит от состава семьи.

28 молодых семей, находящихся в сложной жизненной ситуации и остро нуждающихся в улучшении жилищных условий, получили сертификаты на социальную выплату на приобретение или строительство жилья.

В числе счастливчиков - 21 многодетная семья. В 13 из них воспитываются по четверо детей, в одной - восемь ребятишек.

Оренбург участвует в реализации областной программы «Обеспечение жильем молодых семей в Оренбургской области» с 2003 года. За это время государственную поддержку получили 1 614 семей. Программа финансируется из федерального, областного и городского бюджетов.

Татьяна БУЛАНОВА.

ПРАЗДНИК

Медикам вручены награды

День медицинского работника в Оренбуржье в очередной раз ознаменован чествованием лучших представителей профессии.

В этом году лауреатами губернаторской премии «Достоинство и милосердие» стали десять выдающихся специалистов: врачи, фельдшеры и медицинские сестры самых разных направлений медицины.

В числе награжденных - Александр Селютин, заведующий отделением по пересадке почки, врач-хирург городской клинической больницы №1 г. Оренбурга, Фирдаус Хусаинова, старшая операционная медицинская сестра хирургического отделения городской клинической больницы г. Соль-Илецка, Ольга Назарова, оперирующий врач-колопроктолог Оренбургской областной клинической больницы №2 и другие.

Марина ПЕТРЕНКО.

Кто доберется до Бразилии?

До летней Олимпиады в Рио-де-Жанейро осталось чуть больше месяца. В настоящее время на включение в сборную России претендуют всего двое оренбургских спортсменов. Однако ситуация постоянно меняется.

Летние XXXI Олимпийские игры пройдут с 5 по 21 августа в Бразилии. На Олимпиаде будет разыграно рекордное количество комплектов медалей - 306, ожидается участие спортсменов из 206 стран. Состязания пройдут по 34 видам спорта и 302 спортивным дисциплинам.

Первоначально от Оренбургской области для участия в предстоящей Олимпиаде Министерство спорта РФ совместно с Олимпийским комитетом страны определило 10 участников. Наши спортсмены должны были выступать в соревнованиях по настольному теннису, боксу, легкой атлетике, плаванию, дзюдо и прыжкам в воду. Шансы поехать в Бразилию были и у спортсменок из баскетбольного клуба «Надежда», но сборная российская команда по баскетболу не прошла отборочные туры на Олимпийские игры. Потому ни мужской, ни женский российский баскетбол не будет представлен на Олимпиаде. На этапе соревнований из числа кандидатов выбыл и боксер Габил Мамедов. Долей секунды не хватило до победы в чемпионате России и заветного места в сборной пловчихе Марии Каменевой. Неудача постигла и другую пловчиху Виталину Симонову.

Участник четырех Олимпиад теннисист Алексей Смирнов отказался от участия в очередных Играх добровольно: решил, что пора уступить дорогу молодым. А другой теннисист Кирилл Скачков лишился возможности поучаствовать в главных спортивных Играх из-за того, что российская сборная по настольному теннису не прошла олимпийский отбор и до командных соревнований не допущена.

В итоге в числе кандидатов остались лишь легкоатлет Алексей Худяков и прыгун в воду Сергей Назин. Алексей в настоящее время находится на очередных соревнованиях и показывает неплохие результаты в метании диска.

Хуже дела обстоят у Сергея Назина. Тренеры считают, что он сейчас находится не в лучшей форме, однако на включение в сборную вполне может рассчитывать.

Не перестают радовать и восхищать земляков лишь параолимпийцы. Почти с полной уверенностью можно говорить об участии в Паралимпиаде пловца Павла Полтавцева и легкоатлетов Александры Неделько и Дияса Избасарова.

Для Павла Полтавцева эти Игры станут вторыми. Дебют состоялся в 2012 году на Паралимпиаде в Лондоне. Спортсмен из Новотроицка взял тогда золото, установив мировой рекорд на дистанции 100 метров брассом.

Легкоатлеты Александра Неделько и Дияс Избасаров в настоящее время показывают отличные результаты на чемпионате Европы.

Окончательный состав сборной страны определится всего за несколько дней до начала Олимпиады в Бразилии.

Людмила ЯКОВЛЕВА.

ОЛИМПИЙЦЫ ПРОШЛЫХ ЛЕТ

Александр ДОБРОСКОК, прыжки в воду - вице-чемпион Олимпийских игр 2000 года в Сиднее.

Дмитрий ДОБРОСКОК, прыжки в воду - бронзовый призер Олимпийских игр 2008 года в Пекине.

Наталья ЖЕДИК, баскетбол - участница Олимпиады 2012 года в Лондоне.

Алена ДАНИЛОЧКИНА, баскетбол - участница Олимпиады 2012 года в Лондоне.

Кирилл СКАЧКОВ, настольный теннис - участник Олимпиады 2012 года в Лондоне.

Алексей СМИРНОВ, настольный теннис - участник трех Олимпийских игр.

Юлия КУЗИНА, дзюдо - участница двух Олимпийских игр.

ОБРАЗОВАНИЕ

Вузы начинают прием документов

Вчера, 20 июня, стартовала приемная кампания в Оренбургском государственном университете.

В этом году крупнейший вуз Оренбуржья предлагает абитуриентам более 2 700 бюджетных мест.

- Количество существенно не отличается от прошлого года, некоторое уменьшение бюджетных мест у нас, как и по всей стране, связано со снижением числа выпускников школ, - комментирует ответственный секретарь приемной комиссии ОГУ Владимир Михайлов.

Наибольшее количество мест выделено на самые востребованные абитуриентами направления подготовки. На «экономику» - 110 мест по очной и 108 - по заочной форме обучения, на «строительство» - 167 и 41 место соответственно, на «электроэнергетику и электротехнику» - 98 и 61.

После некоторого перерыва в этом году вновь будет проводиться прием на бюджетной основе на направления подготовки «философия», «журналистика» и «государственное и муниципальное управление». Впервые в этом году пройдет прием на специальность «правоохранительная деятельность».

Больше шансов быть зачисленными в вуз на бюджет будут иметь те, кто не только наберет высокую сумму баллов на ЕГЭ по трем дисциплинам, но еще и представит портфолио с определенными достижениями. В частности, ОГУ добавляет к результатам ЕГЭ 5 баллов победителям и призерам Всероссийской олимпиады школьников, олимпиады по математике САММАТ и некоторых других. Количество дополнительных баллов в совокупности не превышает 10.

В правилах приема в этом году произошли некоторые изменения. В заявлении о приеме абитуриент, как и прежде, может указать три направления подготовки, на которые он желает поступить, но приоритеты теперь не указываются. А в заявлении о согласии на зачисление (это новый документ) молодой человек должен указать лишь одно из трех направлений подготовки. При поступлении на бюджетные места предусмотрена возможность подать такое заявление только два раза. Так что абитуриенты в этом году должны четко выстраивать систему своих действий, с большей ответственностью подходить к выбору желаемого направления подготовки и оценке своих возможностей и, главное, действовать оперативно.

Инга ПРОХОРОВА.

ИЗ ЖИЗНИ ОБЛАСТИ

Назначена дата выборов

Единый день голосования пройдет в нашем регионе 18 сентября. Жителям Оренбургской области предстоит определиться, кто будет представлять их интересы в Законодательном Собрании и Государственной Думе.

Выборы в региональный парламент пройдут по смешанной системе: часть депутатов будет избрана голосованием по партийным спискам, часть - голосованием за кандидатов в одномандатных округах.

Сейчас в высшем законодательном органе Оренбуржья представлены КПРФ, ЛДПР, «Справедливая Россия» и «Единая Россия». Эти четыре партии могут выдвигать кандидатов без сбора подписей. Такую же возможность имеет партия «Яблоко», получившая 3% голосов избирателей на прошлых выборах в Государственную Думу. Другие политические объединения, представительства которых есть в Оренбургской области, будут выдвигать кандидатов после сбора подписей.

Международные военные учения завершены

Тоцкий полигон в течение трех дней принимал военнослужащих из девяти стран ближнего и дальнего зарубежья.

Главная цель военных сборов - практическое ознакомление с российской артиллерийской техникой. Участниками учений стали около 50 курсантов специального факультета Пензенского филиала Военной академии материально-технического обеспечения из Казахстана, Киргизии, Камбоджи, Лаоса, Монголии, Никарагуа, Таджикистана, Туркмении и Эфиопии.

Стрельба на полигоне велась прямой и полупрямой наводками по статичным целям из противотанковых пушек МТ-12 «Рапира» и 82-миллиметровых минометов «Поднос».

Студентка добилась справедливости

Прокурор Ленинского района Оренбурга потребовал назначения социальной стипендии учащейся Оренбургского государственного колледжа.

Установлено, что девушка в августе 2015 года была зачислена в Оренбургский государственный колледж. В январе 2016 года ее мать обратилась к руководству учебного заведения с ходатайством о назначении студентке из малообеспеченной семьи социальной стипендии. Право на получение мер государственной поддержки было подтверждено соответствующими документами. Среднедушевой доход семьи за три месяца, предшествовавших обращению, составил около 3,5 тыс руб, что на 5,2 тыс руб меньше установленного прожиточного минимума.

Однако, несмотря на указанные обстоятельства и установленное законом требование об оказании государственной социальной помощи малоимущим семьям, образовательное учреждение незаконно отказало студентке в назначении стипендии. Такие выплаты колледж производил детям-сиротам, инвалидам и некоторым другим категориям. Студенты, чьи семьи имеют доход ниже прожиточного минимума, положенные им по закону деньги не получали.

После проведения проверки в адрес руководителя колледжа было внесено представление с требованием устранить выявленные нарушения законодательства. Однако данная мера прокурорского реагирования осталась без удовлетворения. После этого прокурор района направил в суд иск о взыскании с учебного заведения суммы образовавшегося долга. В итоге суд обязал ответчика выплатить в пользу студентки задолженность с января по апрель 2016 года в сумме 2 500 рублей.

МРОТ увеличивается

С 1 июля минимальный размер оплаты труда в Оренбургской области составит 7 500 рублей. Это второе повышение МРОТ за последние полгода.

Вместо нынешних 6 204 рублей с 1 июля обязательная сумма к выплате не должна быть меньше 7 500 рублей. Это повышение является максимальным со времени кризиса 2008-2009 годов.

С учетом выплаты уральского районного коэффициента минимальная начисленная заработная плата каждому работнику Оренбургской области должна составить 8 625 рублей. Это значит, что независимо от квалификации работник не может получать месячную зарплату ниже установленного минимума.

Марина ПЕТРЕНКО.

№24 (1 094) 21.06.16 Оренбургская Сударыня www.orsud.ru

Милые, добрые, умные...

Во многих странах мира в прошедшее воскресенье отпраздновали День отца. Эта традиция родилась в Америке. Женщина по имени Сонора Смарт в 1909 году в церкви во время службы, посвященной Дню матери, подумала о том, что после смерти матери ее и еще пятерых детей воспитывал отец. Сонора хотела, чтобы отец знал, какой он особенный человек для нее, как она его любит и ценит. Ведь отец жертвовал всем, чтобы исполнять свои родительские обязанности, и был в глазах дочери самым мужественным и любящим человеком. И Сонора обратилась к местным властям с предложением учредить праздник в честь отцов. Ее инициативу поддержали и собирались устроить празднества 5 июня - в день рождения Уильяма Смарта, но времени на подготовку не хватило, и мероприятие было перенесено на 19 июня. Вскоре праздник стал популярным и в других странах. Вслед за США День отца в третье воскресенье июня стали отмечать Великобритания, Нидерланды, Франция, Китай и Япония. Немцы отмечают День отца в день Вознесения Господня, австралийцы - в первое воскресенье сентября. По большому счету неважно, в какой день отмечается праздник. Главное, чтобы дети хотели выражать папам любовь и благодарность. Героини нашей рубрики «Папина дочка» в связи со знаменательным днем с удовольствием рассказали читателям о самых добрых, сильных и умных папах. Присоединяйтесь! Ваши папы тоже достойны того, чтобы о них узнала вся Оренбургская область.

«Душа семьи и главный волшебник!»

Елена АФАНАСОВА, депутат Оренбургского городского Совета по округу №8:

- Мой папа, Владимир Николаевич Барсуков, рабочий. Много лет он трудился слесарем на заводе и в локомотивном депо. Сейчас отец на заслуженном отдыхе: занимается огородом и возится с внучатами.

Какого-то ярко выраженного хобби у моего папы нет. Но он просто обожает животных! Сколько себя помню, отец постоянно приносил домой какую-нибудь живность. Поэтому у нас всегда жили кошки. С этим мама как-то мирилась. Но собаку заводить категорически запретила. А я так мечтала… И вот однажды папа приходит домой и приносит в тряпичной сумке... маленького щеночка! Со слов «Борисовна, ты только не ругайся!» отец начал рассказ о том, как нашел щенка на улице. Так исполнилась моя детская мечта. Конечно, когда песик подрос и стал явно похож на лабрадора, мы догадались, что папа не подобрал собаку, а взял у знакомых…

Когда я была маленькой, папа много возился со мной. Мы часто что-нибудь вместе мастерили: могли сколотить будку собаке, скамеечку, детскую шкатулку. Папа даже играл со мной в дочки-матери! Я надевала ему чепчик, кормила, убаюкивала... И отец покорно изображал новорожденного! Он всегда был и остается добряком, который все разрешает и позволяет. Думаю, что доброту и способность к сопереживанию я унаследовала именно от папы. Моя мама, конечно, тоже очень добрая, но она более практичная. А наша с папой доброта безоговорочная, безусловная! Конечно, сейчас я все чаще понимаю, что всем не поможешь, но продолжаю пытаться это сделать… Ведь папа научил меня главному - любви к ближнему и милосердию. Однажды папу даже в милицию забрали из-за его такого неравнодушия! Отец увидел, как нетрезвый мужчина держал на привязи собаку и бил ее

ногами. Папа, конечно, вступился за бедное животное... Не пройти мимо, помочь - в этом весь отец.

А еще с ним можно обо всем поговорить, поделиться любыми тайнами... Кстати, все свои «секреты» от мамы папа доверяет только мне! Например, рассказывает, когда копит деньги на что-нибудь вроде магнитофона в гараж. И я честно не выдаю его замыслы маме.

Вообще, отец - душа нашей семьи. Мы до сих пор живем все вместе в одном доме: родители и я со своей семьей. Моя уже взрослая дочка очень любит своего деда. У них теплые, дружеские отношения. Да по-другому и быть не может!

«Чувствую его заботу»

Наталья КОВАЛЕВА, директор благотворительного фонда «Будь Человеком!»:

- Я всегда гордилась и горжусь своим отцом! Мой папа Александр Владимирович Ковалев - пример чести и достоинства. Он справедливый, его слова никогда не расходятся с делом. Со всей ответственностью отец отнесся и к нашему воспитанию. Он учил меня и моих брата и сестру быть искренними людьми и сделал нам в свое время очень важную «прививку» от тщеславия и корысти.

Папа - моя опора и поддержка. Я чувствую его заботу даже тогда, когда он отдает свои силы обществу и другим людям.

С детства я мечтала стать учителем. Папа меня поддержал, и я поступила в ОГПУ на исторический факультет. Теперь я кандидат педагогических наук, доцент. Затем папа поддержал мою идею создать благотворительный фонд. Ведь он и сам всегда неравнодушен к чужим проблемам и помогает людям, насколько это возможно. Я помню, как отец организовывал соревнования дворовых команд по футболу с целью увлечь ребят спортом и «вытащить» их из темных переулков... Кстати, тогда я тоже очень хотела играть в одной из команд! Но папа понимал, что девочка будет на поле лишней, поэтому «назначил» меня на должность медицинского работника. И я ходила на все игры с чемоданчиком с медикаментами. Мне даже сшили специальную форму! В общем, папа всячески поддерживал и поддерживает мои устремления, гордится моими успехами. Несмотря на свою занятость, он всегда присутствует на всех значимых для меня мероприятиях.

Сейчас мы с папой живем в одном доме, но в разных квартирах. У нас очень теплые отношения. Каждая встреча - это радость и возможность поделиться своими мыслями, обсудить разные вопросы. Спасибо, папа, за поддержку и понимание!

«Мой папа – это моя совесть»

Наталья ТАСКИНА, директор МБУДО «Дворец творчества детей и молодежи»:

- Моего папы, Александра Юрьевича Макарова, к сожалению, уже нет с нами. Отца не стало в 2007 году. Говорят, когда человек теряет одного из родителей, он теряет крыло. Чтобы ощущать два крыла, в сердце я храню память о папе, часто мысленно обращаюсь к нему и чувствую его присутствие рядом, защиту и поддержку. Все свои поступки я оцениваю с точки зрения папы. Думаю, что бы он сказал, одобрил бы или нет...

Папа умер рано - в 55 лет, но прожил яркую, интересную жизнь. Много лет отдал работе на железной дороге. Был газосварщиком, слесарем. Папа не получил высшего образования, но имел удивительную память, гибкий ум и творческое мышление. Отец всегда помогал с уроками в школьные времена. Проверял все домашние задания. Он хотел, чтобы мы с сестрой были успешными. Потому ругал даже за четверки. Наверно, тогда и научил нас любое дело делать на совесть: задание должно было быть не просто выполнено, а выполнено на отлично.

В молодости папа был хулиганистым форштадским парнем. Когда мама увидела его первый раз, сказала: «Да кто ж за такого замуж пойдет?!»

...В этом году у родителей был бы 40-летний юбилей совместной жизни. Они жили очень дружно. Каждый год 17 марта отмечали день своей свадьбы. Папа был открытым, никогда не стеснялся своих чувств к маме. Именно родители научили меня, что семья - это один раз и на всю жизнь.

Папа вообще «пропагандировал» семейственность - каждый выходной, например, мы ходили в гости к бабушкам. Это была хорошая семейная традиция. А еще часто в нашем доме устраивались вечера за чашкой чая, когда родители рассказывали истории из их жизни, из жизни их родителей, открывали нам неизведанные страницы нашей семьи. Когда папы не стало, я пожалела, что не записала всего, что слышала в те вечера. Сейчас я собираю родословную своей семьи. И когда у кого-то из родственников спрашиваю о папе, все без исключения отмечают, что он был добрым. Я бы даже сказала щедрым. Папа мог без повода пойти в магазин и купить маме какую-нибудь безделушку

или красивое украшение. И теперь у мамы осталось много приятных вещиц, напоминающих о дорогом сердцу человеке.

Папа - мое крыло, мое счастье, моя совесть и любовь! Он дал мне очень многое. Даже имя! Мама хотела назвать меня Татьяной.

А папа просто передал ей в роддом записку со словами «Поздравляю тебя с Натальей!».

21 июня моему папе исполнилось бы 64 года. Вечная тебе память, папа! Ты всегда с нами!

Подготовила Анна ГАЛУЗИНА.

Есть такая профессия - помогать людям!

Если и есть праздник, который не может быть выходным днем, то это День социального работника. Люди этой профессии всегда на посту, ведь помогать тем, кто нуждается, необходимо постоянно. В начале июня они по доброй традиции получают поздравления от родственников, от своих подопечных и от людей, которым близка миссия социальной поддержки.
В этом году жители Сакмарского, Тюльганского и Саракташского районов чествовали социальных работников сельских территорий вместе с Центром социальной поддержки Андрея Аникеева. В каждом райцентре волонтеры встречали виновников торжества теплыми словами и вручали им календари, посвященные Дню социального работника. Особенно порадовал главных героев праздника шоколад. Ведь среди собравшихся были в основном женщины, а прекрасная половина человечества, как известно, сладости обожает.

Глава группы компаний «Армада», руководитель Центра социальной поддержки Андрей Аникеев:

«Есть такая профессия - помогать людям. Почет и слава всем социальным работникам! Это непростая и нелегкая работа. Человек, который приходит в эту систему, отдает всю свою любовь, свою душу тем, кто в них нуждается».

«НЕМНОГО ДЛЯ СЕБЯ И МНОГО ДЛЯ ЛЮДЕЙ!»

Елизавета Ковалева, Наиля Губайдуллина, Юлия Быкова, Ирина Шевченко, Татьяна Гуцова, Тюльганский район:

- Наша работа заключается в том, чтобы выдержать чужую боль и трагедию, в любую минуту помочь тем, кому в этой жизни сложнее всего. За день приходится прошагать не один километр по улицам села, чтобы побывать у своих подопечных, выполнить их поручения. Оказывать услуги пожилым людям - дело нелегкое. Приходится преодолевать различные ситуации, искренне переживать за своих бабушек и дедушек. Наша работа - радость жизни, мы всегда там, где трудно, где нужней. А жить, быть может, так и надо: немного для себя и много для людей!

«СПАСИБО, ЧТО О НАС НЕ ЗАБЫВАЮТ»

Оксана Булах, Сакмарский район:

- Я работаю и живу в Григорьевке, на моем попечении находятся 13 пенсионеров. Мне очень приятно было участвовать в таком замечательном празднике. Спасибо, что о нас не забывают!

«У НАС ОБЩАЯ МИССИЯ»

Татьяна Брынцева, Сакмарский район:

- Рада была видеть на мероприятии волонтеров Центра социальной поддержки Андрея Аникеева. Они уже стали нашими друзьями, потому что с Центром Аникеева у нас общая миссия - помогать людям, поддерживать их в трудную минуту.

«НАША ПРОФЕССИЯ НУЖНА ЛЮДЯМ!»

Наталья Меркушова, Саракташский район:

- Сегодня поистине народный праздник, ведь в системе социальной защиты трудятся люди различных профессий. Юристы, бухгалтеры, педагоги, водители - все они носят гордое звание «социальный работник». Наша профессия нужна людям. И мы благодарны за внимание к нашему труду.

«ТРУД ОЦЕНЕН ПО ДОСТОИНСТВУ»

Виктор Поляков, Саракташский район:

- Как ветерану службы мне вдвойне приятно быть почетным гостем мероприятия. Спасибо, что труд моих коллег оценен по достоинству. Наша работа незаметна, но жизненно необходима.

«ПРИЯТНА ЗАБОТА О НАС!»

Ольга Кривошеева, Тюльганский район:

- Профессия социального работника - нелегкая ноша, не каждый может посвятить себя этому делу. Социальный работник должен обладать светлой, ясной душой, дарить тепло своего сердца пожилым людям. Обычно мы дарим внимание, а тут, наоборот, позаботились о нас. Спасибо Центру социальной поддержки!

Дешевле звонить с домашнего

У многих из нас обязательно найдутся родственники, которые живут за тысячи километров. В данном случае телефонное общение становится единственным средством, связывающим с родными и близкими на расстоянии. Общаться как можно больше, но при этом не переплачивать - теперь это реально!

«Ростелеком» впервые представляет опцию «БЕЗЛИМИТНЫЙ КАЗАХСТАН», которая предоставляет уникальные условия для звонков с домашних телефонов в соседнюю страну. Теперь с близкими и друзьями, находящимися в Казахстане, можно общаться часами и каждый день за фиксированную месячную плату - от 190 рублей в месяц. Эта выгодная стоимость опции возможна для тех абонентов, которые пользуются тремя услугами «Ростелекома» («Домашний телефон», «Домашний интернет» и «Интерактивное ТВ»). Если семья пользуется двумя услугами, то стоимость опции будет 240 рублей в месяц. А если установлен только домашний телефон - 290 рублей в месяц. За фиксированную месячную плату без какой-либо дополнительной тарификации ежедневно предоставляется до 200 минут звонков на номера стационарных телефонов в Казахстане.

С другим предложением «Ростелекома» - опцией «ТВОЯ СТРАНА» - звонки в любые города и села по всей России станут долгими и частыми, а по стоимости будут дешевле, чем с мобильного телефона. Опция включает 100 минут звонков на стационарные телефоны в пределах Оренбургской области и 100 минут в сутки - на стационарные телефоны в другие регионы России. Но только звонками на фиксированные телефоны данное предложение не ограничивается: в пакет входит 1 000 минут звонков в месяц на мобильные телефоны по всей стране! Если раньше считалось, что звонить с городского на сотовый телефон - это дорого, то с данной опцией можно более 30 минут в день разговаривать бесплатно. Стоимость опции «ТВОЯ СТРАНА» варьируется от 100 до 350 рублей в месяц в зависимости от системы оплаты (повременная, комбинированная, абонентская). Все абоненты, подключившие опцию, могут звонить на местные телефонные номера без ограничений.

При подключении опции «НОЛЬ ВНУТРИ СЕТИ - 2016» стоимость звонков с одного домашнего телефона «Ростелекома» на другой телефон «Ростелекома» больше не зависит от расстояний, а цена - 0 руб за минуту - распространяется на все звонки внутри страны. Подключение опции «НОЛЬ ВНУТРИ СЕТИ» для всех абонентов бесплатно. Для обладателей домашних телефонов, которые выбрали абонентскую систему оплаты, опция предоставляется вовсе без ежемесячной дополнительной платы во всех регионах. Что же касается других тарифных планов, то ежемесячная плата за опцию зависит от региона.

Вы привыкли контролировать количество своих звонков и следить за их длительностью? Пользователям повременного тарифного плана «Ростелеком» предлагает подключить опцию «ПУСТЬ ГОВОРЯТ». Благодаря ей все ваши звонки по России и на стационарные, и на мобильные телефоны будут тарифицироваться по стоимости местных соединений. Достаточно лишь заплатить 50 рублей в месяц!

А в «СЧАСТЛИВЫЙ ВЫХОДНОЙ», которым для абонентов «Ростелекома» становится каждое последнее воскресенье месяца, можно через «восьмерку» звонить в пределах домашнего региона на стационарные телефоны абонентов «Ростелекома» за 1 рубль в сутки, при этом количество звонков и их продолжительность не ограничены!

Другое предложение «Ростелекома» - опция «ЛЮБИМОЕ МЕЖДУГОРОДНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ» - поможет снизить стоимость разговора с абонентом в любой точке России до 1,5 рублей за минуту. При этом все звонки внутри своего региона, как на стационарные телефоны, так и на мобильные, будут также стоить 1,5 рубля за минуту. Стоимость подключения - 30 рублей, абонентская плата - 30 рублей в месяц.

Похоже, звонки по домашним телефонам скоро снова станут обычным делом. Есть для этого и другие причины. Во-первых, качество приема домашнего телефона, в отличие от мобильного, всегда стабильно хорошее, а значит, разговор не прервется и собеседник не перестанет вдруг слышать, что вы ему говорите. Во-вторых, в ходе долгого разговора у стационарного телефона не сядет батарея. В-третьих, для каждого случая и расстояния можно подобрать свою опцию от «Ростелекома», существенно снизив свои расходы на связь.

Все преимущества стационарной связи можно оценить только сейчас, когда восторги от первых мобильных телефонов уже давно в прошлом и люди начинают рассуждать куда рациональнее. Сделать это очень просто: достаточно позвонить на номер 8-800-100-0-800 (круглосуточно, звонок бесплатный) или зайти в ближайший центр продаж и обслуживания «Ростелекома».

№24 (1 094) 21.06.16 Оренбургская Сударыня www.orsud.ru

«Война нас не сломила»

РАИСА АЛЕКСАНДРОВНА САРЫЧЕВА

- Родилась я на хуторе Шуваловском Переволоцкого района в 1928 году девятым ребенком в семье. Всего же у наших родителей было десять детей. До войны успела окончить четырехлетку. В пятый класс пришлось ходить в Черноречье за 15 километров.

Но началась война, и стало не до учебы. Каждый день на хуторе начинался с плача в том доме, куда приходила повестка на фронт. Призвали на службу и нашего отца. Правда, его скоро демобилизовали по возрасту. Он устроился лесником в Рычковку. Потом один за другим ушли защищать Родину старшие братья и сестра 1910, 1923, 1926 годов рождения.

Мы же, подростки, работали в колхозе. Время, конечно, стерло из памяти все детали. Знаю только одно: на жизнь никто из нас никогда не жаловался, и с трудностями мы со всеми справлялись, друг другу помогали. Скот пасли, пшеницу собирали, молотили, зерно в Сырт возили. Хорошо, когда лошадей в подводы запрягали, они послушные. Быков усмирять приходилось. Вырвется, бывало, бык из ярма, загонять нужно. А после работы дома помогали, ведь у всех большие хозяйства были. Только ленивый в деревне не держал подворья и огорода, которые и помогли пережить войну. С голоду не умирали. Зимой в ларе даже мясо было.

Не роптали мы на бытовые трудности. Спали на земляном полу: мальчики в одном углу на тулупах, девчонки - на печи. Дети и взрослые - в одном маленьком домишке. Война никого не сломила. Брат вернулся с фронта без глаза, но работал всегда, даже Байконур строил, семью с шестерыми детьми содержал.

Я окончила семилетку, потом - медучилище. Больше 40 лет отдала медицине. Пока не попала в тяжелую аварию. Но воля к жизни и стремление помогать людям остались. Они войной воспитаны.

Записала
Надежда ТЕРЕХИНА.

Саду цвесть!

Коренной житель села Кабанкино Саракташского района Хамид Хисамутдинов обучает школьников основам селекции.

«Нужда заставила» - так можно объяснить появление фруктового сада на пришкольном участке Кабановской основной общеобразовательной школы. Когда-то здесь был большой огород. Но ухаживать за ним ученикам и учителям стало не под силу. Да и надобности в большом количестве грядок и в заготовке овощей впрок теперь нет. Ведь в школе сейчас обучаются всего 56 ребятишек. Потому площадь огорода сократили, а чтобы высвободившаяся земля не зарастала бурьяном, педагоги совместно с детьми и родителями решили разбить фруктовый сад. Идею поддержал и местный житель, пенсионер Хамид Хисамутдинов.

Он принес из собственного сада побеги плодовых деревьев - дички - и преподал детям начальный курс селекции.

ОТ ОТЦА К СЫНУ

Хамид Хисамутдинов по профессии электромонтер и никакого официального отношения к науке о методах создания новых и улучшения существующих сортов растений не имеет. Но опыт работы с яблонями и грушами у мужчины колоссальный.

- Фруктовый сад - дело всей моей семьи. Основу заложил отец Хаким Хасанович. Он был автомехаником, а селекция являлась его страстным увлечением. Отец черпал знания из агрономических книг и журналов для садоводов, потом пробовал применить их на практике. Тогда, в советское время, готовых саженцев не было. Приходилось прививать культурные сорта к дичкам, которые выращивали из семян. Конечно, получалось не с первой попытки. Но получалось, - рассказывает Хамид Хисамутдинов.

Сейчас в саду Хисамутдиновых растут абрикосы, несколько сортов яблонь и груш, слива, крупноплодная рябина, каштан… Гордостью хозяев является маньчжурский орех. Саженец этого необычного для наших мест дерева прибыл в Кабанкино в 1976 году с Дальнего Востока. Молодое деревце плохо переносило оренбургские зимы, каждый год «подмерзало», но отец и сын Хисамутдиновы его выходили. Сейчас культура из Маньчжурии поражает своей красотой и могущественностью всех, кто переступает порог усадьбы Хисамутдиновых.

МЕЧТЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Односельчане за пристрастие к разведению плодовых и декоративных деревьев прозвали старшего Хисамутдинова Мичуриным. Даже улицу в селе, на которой он жил, до сих пор Мичуринской зовут.

- Отец мечтал разбить в селе колхозный сад. Но сделать этого не удалось - помешали перестройка и развал хозяйства. Пусть школьный сад станет маленьким воплощением той мечты, - говорит Хамид Хисамутдинов.

Весной пенсионер вместе с учениками местной школы подготовил для посадки саженцев грунт. Потом были высажены 30 молодых яблонь и груш. Сейчас школьники ухаживают за ними, поливают, устанавливают подпорки, всячески оберегают.

На следующий год Мичурин из Кабанкино планирует сделать саженцам прививку и вырастить абрикос из косточки. Надо же детям учиться сады выращивать!

Ученики средней школы уже сейчас мечтают, как через три-четыре года соберут первый урожай и отведают фруктов, выращенных собственными руками.

Людмила ЯКОВЛЕВА.

Выставка посвящается отцу

В День памяти и скорби в Оренбурге открывается необычная выставка. Художник-самоучка Людмила Ильченкова посвящает ее отцу. Отцу, которого никогда не суждено ей было увидеть.

22 июня 1941 года оренбуржка Людмила Ильченкова считает самым страшным днем в своей жизни. Людмилы еще не было на свете (она родилась в декабре 41-го), но начавшаяся война уже коснулась и ее: на фронт в числе первых ушел отец - сотрудник Переволоцкого райвоенкомата Александр Иванович Горшков.

Старшие сестры Людмилы Александровны смутно помнят, как получали весточки с передовой, как, вытирая слезы, читала отцовские письма мать. У Людмилы же в памяти надолго остался лишь крик мамы в один из дней 1945-го, когда в дом принесли черную весть: в боях за город Вартенбург пал смертью храбрых командир конного взвода А.И. Горшков.

О том, каким был отец, Людмиле Александровне рассказывали взрослые, а лицо его она видела лишь на одной чудом сохранившейся фотокарточке. В наследство от отца Людмила Александровна получила талант к рисованию. Александр Иванович окончил военное и художественное училища и одно время преподавал рисование и черчение в школе. С малых лет Людмила писала картины: в войну - на клочках газет разведенной сажей, много позже - как художник-оформитель.

Выставка Людмилы Ильченковой открывается в информационно-досуговом центре «Библиосервис» по адресу: г. Оренбург, ул. Дружбы, 13. Основными ее посетителями станут школьники.

В год 75-летия с начала Великой Отечественной войны Людмила Ильченкова решила почтить память отца выставкой своих картин. Центром композиции станет портрет Александра Горшкова, написанный по той самой его фотокарточке. Основой сюжета других картин послужили документальные снимки военных фотокорреспондентов.

Помощь в организации выставки Людмиле Ильченковой по ее просьбе оказал депутат Оренбургского городского Совета Андрей Мысик.

Надежда ТЕРЕХИНА.

Андрей МЫСИК, депутат Оренбургского городского Совета по округу №5:

«Нам нужно сохранить память о той страшной войне. Сохранить для себя и наших детей. Ведь если не будет памяти, все может повториться. История, как известно, имеет такое свойство. И сегодня мы должны сделать все, чтобы этого не допустить.

Накануне Дня памяти и скорби я хочу поблагодарить всех ветеранов Великой Отечественной, тружеников тыла, детей войны за Победу, за мирное небо и за жизнь. Здоровья и благополучия, мира и добра, счастья и любви вам и вашим семьям!»

ИНИЦИАТИВА

В память о ветеранах спорта

На стадионе «Оренбург» областного центра открылся зал спортивной славы.
Экспозиция зала посвящена истории оренбургского физкультурно-спортивного движения и состоит из нескольких разделов, в том числе «Они стояли у истоков», «1941-1945 годы». На стендах, посвященных различным видам спорта, представлены биографии ветеранов, чемпионов, призеров разных лет. В выставочных витринах - значки, кубки, медали прославленных спортсменов.
Одним из инициаторов создания своего рода копилки городских спортивных достижений стала ветеран спорта Валентина Торопова. Она более полувека собирала материалы о великих спортсменах Оренбуржья.
- Опыт ветеранов спорта уникален! - уверена Валентина Ивановна. - Ведущие спортсмены и тренеры передавали нам свои вещи и награды, можно сказать, реликвии, не сомневаясь в важности этого шага. Я рада, что память о людях, которые создавали спорт в Оренбурге, будет сохранена для новых поколений.

НАГРАДА

Заслужил «Заслуженного»

Нагревальщику металла листопрокатного цеха №1 АО «Уральская Сталь» присвоено звание «Заслуженный металлург РФ». Награду новотройчанину вручил губернатор Оренбуржья Юрий Берг.
Более 39 лет отдал металлургической отрасли Сергей Андреевич Давыденко. Он начал трудовую деятельность на Орско-Халиловском металлургическом комбинате (ныне АО «Уральская Сталь»). В марте 2016 года Давыденко вышел на пенсию.
- Я считаю, что это звание не только моя награда, - говорит Сергей Давыденко, - но и коллективная заслуга. Я не жалею, что почти четыре десятка лет проработал в металлургии. Если бы было нужно, я бы все повторил заново.

Инга ПРОХОРОВА.

№24 (1 094) 21.06.16 Оренбургская Сударыня www.orsud.ru

ЭНЕРГОЛИКБЕЗ ДЛЯ ДАМ

Почему отключают свет ночью?

«Правда ли, что ночью отключают электроэнергию? В чем причина?»

Валентина Навицкая, г. Оренбург.

По ночам энергетики Оренбургского производственного отделения «Оренбургэнерго» выполняют плановые переключения в распределительных сетях с кратковременными перерывами в подаче электроэнергии.

«Ночные» отключения, как правило, длятся от 5 до 20 минут. За это короткое время энергетики переводят электроснабжение потребителей с одной линии электропередачи на другую и таким образом готовят оборудование к ремонтным работам, которые будут проводиться днем.

Переключения ночью не доставляют серьезных неудобств жителям. Утром свет есть во всех домах, и только по «обнуленным» часам оренбуржцы понимают, что что-то происходило в электросетях. А энергетики в течение дня ремонтируют отключенное ночью оборудование.

О плановых переключениях в обязательном порядке предупреждают отделения полиции, предприятия теплосетей и водоканала, лифтовые хозяйства и управляющие компании.

Государственная инспекция труда информирует

Трудовое законодательство об отпусках

Трудовым законодательством предусмотрено предоставление работникам ежегодных отпусков с сохранением места работы (должности) и среднего заработка (ст. 114 ТК РФ).

Продолжительность основного оплачиваемого отпуска установлена ст. 115 ТК РФ - 28 календарных дней. По соглашению между работником и работодателем ежегодный оплачиваемый отпуск может быть разделен на части (ст. 125 ТК РФ), при этом хотя бы одна из частей должна быть не менее 14 календарных дней. В соответствии с Трудовым кодексом и иными федеральными законами, отдельным категориям работников предоставляется удлиненный основной отпуск (продолжительностью более 28 календарных дней) - в частности, педагогическим работникам образовательных учреждений (ст. 334 ТК РФ). Право на использование отпуска за первый год работы возникает у работника по истечении шести месяцев его непрерывной работы у данного работодателя. По соглашению сторон оплачиваемый отпуск работнику может быть предоставлен и до истечения шести месяцев. Согласно ст. 122 ТК РФ, до истечения шести месяцев непрерывной работы оплачиваемый отпуск по заявлению работника должен быть предоставлен:

- женщинам - перед отпуском по беременности и родам или непосредственно после него;
- работникам в возрасте до 18 лет;
- работникам, усыновившим ребенка (детей) в возрасте до 3 месяцев.

О времени начала отпуска работник должен быть извещен под роспись не позднее чем за две недели до его начала. Оплата отпуска должна быть осуществлена не позднее чем за три дня до его начала (ст. 136 ТК РФ). Очередность предоставления отпусков определяется ежегодно в соответствии с графиком отпусков, утвержденным работодателем не позднее чем за две недели до наступления календарного года. График отпусков обязателен как для работодателя, так и для работника. Отзыв работника из отпуска допускается только с его согласия. Неиспользованная в связи с этим часть отпуска должна быть предоставлена по выбору работника в удобное для него время в течение текущего рабочего года или присоединена к отпуску за следующий рабочий год. Часть ежегодного оплачиваемого отпуска, превышающая 28 календарных дней, по письменному заявлению работника может быть заменена денежной компенсацией.

Согласно ст. 126 ТК РФ, не допускается замена денежной компенсацией ежегодного оплачиваемого отпуска и ежегодных дополнительных оплачиваемых отпусков беременным женщинам и работникам до 18 лет, а также работникам, занятым на работах с вредными и опасными условиями труда.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Спасибо за дочку и внучку!

10 июня 2016 года в оренбургском родильном доме на ул. 8 Марта у нас родилась долгожданная внучка. Все девять месяцев будущая мама, наша дочь Юлия Семеновых находилась под чутким профессиональным наблюдением замечательных специалистов Натальи Юрьевны Максимовой и Татьяны Анатольевны Рощепкиной. А нашей внучке помогла появиться на свет заведующая родильным отделением Татьяна Александровна Кундик.

Сердечную благодарность выражаем всем медицинским работникам, желаем им крепкого здоровья и благополучия.

Семья Цыганковых.

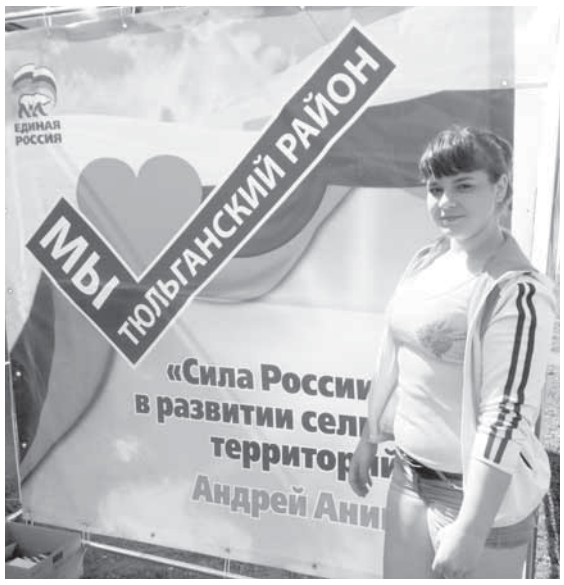
Жители Оренбуржья вместе со всей страной признались в любви к России, к Оренбургской области и к своей малой родине.

Праздник патриотизма

Интересная акция в рамках празднования Дня России состоялась в трех сельских районах Оренбургской области. Волонтеры Центра социальной поддержки Андрея Аникеева встречали жителей Саракташского, Тюльганского и Сакмарского районов триколорными лентами и магнитиками с признанием в любви к своей родине.

Всего за три дня к совместной акции Центра социальной поддержки Андрея Аникеева и партии «Единая Россия» присоединились более 8 000 человек. Жители нашего региона фотографировались на фоне праздничных кубов, поздравляли друг друга и через волонтеров передавали привет президенту страны Владимиру Владимировичу Путину и губернатору региона Юрию Александровичу Бергу. Поддержали сельчане и высказывание Андрея Аникеева: «Сила России - в развитии сельских территорий».

Татьяна БУЛАНОВА.



ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

«Мы гордимся своей Родиной!»

Сергей Алексанян, Сакмарский район:

- 12 июня - День страны и день села, в котором я живу. Для меня это важный праздник. Нам всем повезло родиться в России!

Валентина Сергеева, Сакмарский район:

- Нам есть за что любить и страну, и свою малую родину. Мы гордимся Россией. А сила страны, действительно, в наших сельских территориях. Я согласна с позицией Андрея Аникеева.

Сергей Зоркин, Саракташский район:

- У россиян много хороших традиций. Одна из них - праздники. День России довольно молод, но этот государственный праздник искренне нам полюбился.

Ирина Валова, Тюльганский район:

- Я очень люблю свою страну, свою родину. У нас очень красивый поселок с добрыми и отзывчивыми людьми.

Дарья Коркина, Тюльганский район:

- Это прекрасный праздник для всех жителей нашего поселка. Здоровья и счастья всем. С днем рождения, любимая Россия!

Наталья Щеголева, Саракташский район:

- День России для меня важный праздник. У меня растут два сына. Хочу, чтобы они стали патриотами. Знаю, что это чувство воспитывается не за один день. Любовь к Родине необходимо прививать с малых лет. Мы пытаемся это делать, участвуя в патриотических акциях.

ОПЫТ

Дружба крепкая не кончается...

Позади очередные выпускные праздники в детском саду. Наши ребята готовы к поступлению в школу, но их сердца еще долго будут скучать по планете дошкольного детства, по нашему детскому саду, по своим воспитателям и друзьям.

Очень часто наши выпускники забегают к нам, рассказывают о своих школьных успехах и удачах, делятся секретами и просто играют со своими любимыми игрушками. Частенько наши бывшие воспитанники помогают нам приводить в порядок участок и готовиться к праздникам, учат малышей делать простейшие поделки.

Недавно, например, нас навестили уже совсем взрослые ребята - Александра и Алексей Кобляковы, Ирина Гагина и Таня Шкарина. Они помогли нам покрасить участок, поиграли с малышами в свои любимые детсадовские игры, приняли участие в инсценировке сказок. А потом мы все вместе пили чай и вспоминали детство…

Мы ценим такую дружбу! Ведь во все времена именно дружба считалась величайшей социальной и нравственной ценностью. Она является одним из важных факторов развития личности.

Эти ребята готовы всегда прийти на помощь. Мы благодарим их за дружбу и желание помочь… Мы любим наших выпускников, помним их и всегда ждем в гости.

Т. И. КАРПОВА,
И. П. УШАКОВА, воспитатели старшей логопедической группы МБДОУ №170 г. Оренбурга.

НОВОСТИ

Презентованы машины из «Форсажа-8»

Если верить создателям новой части «Форсажа», 17 млн долларов в совокупности стоят все машины, которые зрители смогут увидеть на киноэкранах в дни проката фильма. Посмотреть на них можно и сейчас. В Сети было опубликовано что-то вроде любительской видеопрезентации автомобилей, задействованных на съемочной площадке.
Тут и спорткары на любой вкус, и люксовые седаны, и внедорожники. В кадр попали военные авто, мотоциклы и даже вертолет. Каким образом все это задействовано, авторы пока держат в секрете. Премьера «Форсажа-8» в США намечена на 17 апреля 2017 года.

Золотая молодежь снимется в реалити

Представители золотой молодежи запускают новое реалити-шоу, которое будет посвящено их жизни. Проект будет выходить на Youtube. Создателем нового шоу «Батя может» является Георгий Хитаров, который станет также его ведущим.

На «Пятнице!» - новое шоу

Телеканал представил самую острую премьеру этого лета - реалити-шоу «На ножах». Шеф-повар Константин Ивлев отправляется в турне по городам России для того, чтобы найти самые захолустные, безнадежно убыточные заведения и превратить их в прибыльный бизнес. Терпеливый мастер приедет и научит, как дальше жить, готовить и обслуживать посетителей, чтобы стать хорошим и прибыльным заведением.

Чехова стала ювелиром-психологом

Телеведущая выпустила коллекцию браслетов с выпуклыми надписями, которые должны психологически поддерживать владельца украшения.
«Для начала я решила запечатлеть два жизненно необходимых утверждения: «Сегодня мой день» и «Здесь и сейчас», - рассказала Анфиса. - Человек, находящийся в состоянии стресса, может закрыть глаза и пощупать надпись на браслете, сказав себе: «Я здесь и сейчас. Мои страхи к действительности не имеют никакого отношения». И беспокойство отступит».

Яна Чурикова выпустила коллекцию обуви

Телеведущая совместно с каналом MTV и популярным британским брендом представила эксклюзивную коллекцию обуви осень-зима - 2016/2017. Часть средств, вырученных от продажи обуви, будет направлена благотворительному фонду «Линия жизни», оказывающему помощь тяжелобольным детям.

ТЕЛЕСКОП

Все интересное о кино и телевидении

«Куда иголка - туда и нитка»

Заслуженный артист России, композитор и саксофонист, автор множества песен, которые исполняют практически все звезды отечественной эстрады, Владимир Пресняков в этом году отметил 70-летний юбилей.

- Владимир Петрович, несмотря на длительную сольную карьеру, у многих Вы ассоциируетесь прежде всего с ансамблем «Самоцветы». С какими чувствами вспоминаете то время?

- До «Самоцветов» я руководил ВИА «О чем поют гитары», который запретили после статьи в газете «Правда». И я - женатый человек, отец - вдруг получил волчий билет. Меня не брали даже на низкооплачиваемую работу. Нашу семью спас руководитель «Самоцветов» Юрий Маликов, который позвал меня и Лену в ансамбль. Хотя и к нему подходили, потрясая «Правдой». К сожалению, о музыке тех лет теперь вспоминают с приставкой «совок», что довольно обидно: мы исполняли очень качественную музыку. Я никогда не откажусь от этого периода своей жизни, мало того - буду им гордиться.

- Ваши песни исполняли многие эстрадные артисты, всех и не перечислить. С кем у Вас сохранились добрые отношения?

- Абсолютно со всеми.

- Успешная карьера артиста невозможна без налаженного быта. Расскажите о Вашей жене…

- В 17 лет я стал руководителем ансамбля Свердловской филармонии и решил сменить нескольких возрастных певиц с оперными голосами. Но найти молодую певицу с подходящими вокальными данными оказалось не так-то просто. Лена только окончила школу и пела в самодеятельности. Когда мы познакомились, она была уверена, что я лишь прикидываюсь руководителем. Но вскоре поняла, что я действительно большой начальник. Мы стали встречаться, а через некоторое время я предложил ей выйти за меня замуж. Лена - замечательная певица, которая отчасти пожертвовала своей карьерой ради мужа. Мы до сих пор живем по принципу «куда иголка - туда и нитка».

- Правда, что сын Вас часто разыгрывал?

- Да, он может до неузнаваемости изменить свой голос. Например, когда в Москву приехал с концертами Стинг, Володя позвонил мне и на ломаном русском сказал, что он переводчик певца. Якобы тот собирается записать несколько композиций на московской студии и много слышал обо мне как о выдающемся саксофонисте. Дал на подготовку три дня и сказал, что позвонит. Мне очень хотелось блеснуть перед Стингом. Я начал усиленно заниматься, даже новую трость в саксофон поставил. И вот когда мой саксофон уже здорово звучал во всех регистрах, раздался долгожданный звонок от «переводчика». Волнуясь, я стал его расспрашивать, и тут Володя, выдержав паузу, своим обычным голосом признался, что это была шутка.

- Вы ему поддали за такую шутку?

- Он уже взрослый человек - поздно. За всю жизнь я только однажды дал ему щелбан - за то, что он, 14-летний, курил в туалете. После этого он курить бросил.

- А как Вы оцениваете своего сына с профессиональной точки зрения?

- Как-то неудобно говорить, но постараюсь быть объективным. Вова, конечно, настоящий профи, который никогда не опустится до халтуры. Он с 11 лет ни разу не пел под фонограмму. Володя - крайне одаренный человек, но его леность… Однажды сам мне признался: он порой забывает, что музыка - это профессия. Для него это прежде всего источник любви, кайфа, счастья. Прекрасно! Но помимо творчества существует масса формальностей, которые артист должен соблюдать.

- Чем Вы любите заниматься дома?

- Лежать на диване, смотреть какое-нибудь кино с выключенным звуком и сочинять музыку к картине на экране. А потом записать ее и остаться очень довольным собою. У меня даже клавишный инструмент всегда под правой рукой, чтобы я мог сыграть придуманную тему. В это время Лена, вернувшись с работы, готовит еду, убирает, выносит мусор, вкручивает перегоревшие лампочки...

- А что-нибудь по хозяйству делать умеете?

- Иногда мою за собой посуду, но делаю это не очень качественно. Гвоздь забить, конечно, смогу.

- Вы и поныне играете в футбольной звездной команде «Старко»?

- Да, я уже на протяжении 14 лет нападающий этой команды. Каждый четверг - праздник. Со среды у меня хорошее настроение от мысли, что завтра увижу друзей. Чтобы быть в форме, специальных упражнений я не делаю, диет не придерживаюсь. Иногда вдруг начинаю пить зеленый чай, отказываюсь от сахара и соли, ем много зелени. Продержусь пару дней, а потом махну рукой - и начинаю питаться как обычно.

По материалам vokrug.tv.

В Грузии снимут продолжение фильма «Мимино»

Грузинский бизнесмен Зураб Чигогидзе решился на дерзкий проект - снять продолжение легендарного фильма «Мимино». Зная о низкой популярности фильмов-ремейков, Чигогидзе отмечает, что это будет не повтор картины на современный лад, а продолжение ленты.

Чигогидзе рассказывает, что фильм свяжет современные Россию и Грузию. В ленте, точно так же как и в оригинальной версии, главный герой приезжает из Тбилиси в Москву.

Организаторы съемок утверждают, что переговоры с Вахтангом Кикабидзе уже прошли, но объявлять об их итогах Чигогидзе не готов. Учитывая, что Кикабидзе испытывает проблемы со здоровьем, вероятность его участия в съемках автор идеи расценивает как 50 на 50.

На данный момент сценаристы во главе с Сергеем Рацем уже дописывают текст и к началу июля приступят к съемкам. Основным местом съемок станет Россия, но некоторые сцены снимут в Грузии.

Сюжет картины будет строиться вокруг приезда племянника главного героя первой картины. Продолжение «Мимино» должно выйти в 2017 году.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Телеканал «Доброе утро».
09.00 Новости.
09.10 «Контрольная закупка».
09.40 «Женский журнал».
09.50 «Жить здорово!». (12+).
10.55 «Модный приговор».
12.00 Новости.
12.15 «Пусть говорят». (16+).
13.25 «Таблетка». (16+).
13.55 «Время покажет». (16+).
15.00 Новости.
15.15 «Время покажет». (16+).
16.00 «Мужское / Женское». (16+).
17.00 «Наедине со всеми». (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.25 Т/с «Практика». (12+).
20.20 «Время».
20.50 Чемпионат Европы по футболу 2016. 1/8 финала. Прямой эфир из Франции.
23.00 «Познер». (16+).
00.00 Ночные новости.
00.15 Приключения «Смертельная охота». (16+).
02.05 «Модный приговор».
03.00 Новости.
03.05 «Мужское / Женское». (16+).
04.00 «Наедине со всеми». (16+).

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 Утро России.
09.00 Вести.
09.15 Утро России.
09.55 «О самом главном». Ток-шоу. (12+).
11.00 Вести.
11.35 «Вести Оренбуржья».
11.55 Т/с «Тайны следствия». (12+).
14.00 Вести.
14.30 «Вести Оренбуржья».
14.50 Вести. Дежурная часть.
15.00 Т/с «Вкус граната». (12+).
17.00 Вести.
17.30 «Вести Оренбуржья».
17.50 Вести.
18.15 «Прямой эфир». (16+).
19.35 «Вести Оренбуржья».
20.00 Вести.
21.00 Т/с «Все только начинается». (12+).
22.55 «Честный детектив». Авторская программа Эдуарда Петрова. (16+).
23.45 Футбол. Чемпионат Европы-2016. 1/8 финала. Прямая трансляция из Франции.
01.55 Х/ф «Обменяйтесь кольцами». (12+).
03.55 Т/с «Неотложка». (12+).

КУЛЬТУРА

07.00 Канал «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Х/ф «Объяснение в любви».
13.30 Д/ф «Береста-береста».
13.40 «Эрмитаж».
14.10 Т/с «Курсанты».
15.00 Новости культуры.
15.10 Д/с «Восходящие звезды. Учебный год в Балетной школе Парижской национальной оперы».
15.35 Х/ф «Первый троллейбус».
17.00 Д/ф «Михаил Кононов».
17.40 Д/ф XV международный конкурс имени П. И. Чайковского. Лауреаты и победители. «Конкурс. Пианисты».
18.25 Д/ф «Азорские острова. Ангра-ду-Эроишму».
18.45 Д/с «Исторические путешествия Ивана Толстого». «Берлинский перекресток».
19.15 «Спокойной ночи, малыши!».
19.30 Новости культуры.
19.45 Главная роль.
20.05 «Острова». Станислав Любшин.
20.45 «Тем временем».
21.30 «Маленькие секреты большого конкурса. Из истории Международного конкурса имени П.И. Чайковского». «Символы и сюрпризы».
21.55 Д/с «Космос - путешествие в пространстве и времени». «Затерянные миры планеты Земля».
22.40 Т/с «Курсанты».
23.30 Новости культуры.
23.45 Худсовет.
23.50 Д/ф «Конкурс. Пианисты».
00.35 Д/ф «Нечетнокрылый ангел. Павел Челищев».
01.30 «Pro memoria». «Шляпы и шляпки».
01.40 «Наблюдатель».
02.40 Д/ф «Антигуа-Гватемала. Опасная красота».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 «Вспомнить все». (12+).
06.15 Видеоблокнот. (16+).
06.25 Д/ф «Звездочка моя ясная. Александр Лосев». (12+).
07.10 Погода. (0+).
07.15 Видеоблокнот. (16+).
07.25 М/ф.
08.00 «Оренбургское качество». (12+).
08.15 Видеоблокнот. (16+).
08.25 Д/с «Частная история». (16+).
08.55 Комедия «По семейным обстоятельствам». (0+).
10.10 Видеоблокнот. (16+).
10.20 Комедия «По семейным обстоятельствам». (0+).
11.35 Триллер «Линкольн для адвоката». (16+).
13.50 Видеоблокнот. (16+).
14.00 Детектив «Предлагаемые обстоятельства». (16+).
15.00 Новости. (16+).
15.15 Детектив «Даша Васильева. Любительница частного сыска». (12+).
16.00 Видеоблокнот. (16+).
16.10 Д/с «Частная история». (16+).
16.40 «Вспомнить все». (12+).
17.00 Новости. (16+).
17.15 Драма «Багряное поле». (16+).
18.20 Видеоблокнот. (16+).
18.30 Д/с «О животных и растениях». (12+).
19.00 Новости. (16+).
19.25 «Спортивное оренбуржье». (12+).
19.35 «Оренбургское качество». (12+).
19.45 «Медицинские новости». (12+).
19.55 Д/с «Контрольная для учителя». (16+).
20.35 Мелодрама «Лекарство против страха». (16+).
21.30 Новости. (16+).
21.55 Комедия «Дамы приглашают кавалеров». (12+).
23.20 Д/с «Частная история». (16+).
23.50 Видеоблокнот. (16+).
00.00 Новости. (16+).
00.25 Мелодрама «Шопен. Желание любви». (16+).
02.35 Драма «Багряное поле». (16+).
03.35 Мелодрама «Лекарство против страха». (16+).
04.20 Детектив «Предлагаемые обстоятельства». (16+).
05.15 Детектив «Даша Васильева. Любительница частного сыска». (12+).

ОРЕН-ТВ

05.00 Т/с «Борджиа». (16+).
07.00 «С бодрым утром». (16+).
07.30 «Утро на ОРЕН-ТВ». (16+).
08.30 «Новости». (16+).
09.00 «Военная тайна с Игорем Прокопенко». (16+).
11.00 «Документальный проект»: «НЛО. Закрытое досье». (16+).
12.00 «112». (16+).
12.30 «Новости ОРЕН-ТВ за неделю». (16+).
12.55 « Погода на неделю». (12+).
13.00 «Званый ужин». (16+).
14.00 Боевик «Разрушитель». (16+).
16.00 «112». (16+).
16.30 «Новости». (16+).
17.00 «Тайны Чапман». (16+).
18.00 «Новости». (16+).
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
19.30 «Новости». (16+).
20.00 Боевик «Добро пожаловать в рай». (16+).
22.00 «Водить по-русски». (16+).
23.00 «Новости». (16+).
23.30 «Новости». (16+).
23.55 Т/с «Спартак: Война проклятых». (18+).
02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
03.15 «Секретные территории». (16+).
03.45 «Тайны Чапман». (16+).
04.45 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).

НТВ

05.00 Т/с «Супруги». (16+).
06.00 «Новое утро».
09.00 «Зеркало для героя». (12+).
10.00 «Сегодня».
10.20 Т/с «Москва. Три вокзала». (16+).
12.00 «Суд присяжных». (16+).
13.00 «Сегодня».
13.20 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
13.50 «Место встречи». (16+).
15.00 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
16.00 «Сегодня».
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.00 «Говорим и показываем». (16+).
19.00 «Сегодня».
19.40 Т/с «Вижу-знаю». (16+).
22.30 «Итоги дня».
22.55 Боевик «Морские дьяволы. Смерч». (16+).
00.50 «Место встречи». (16+).
02.05 «Следствие ведут...». (16+).
03.05 Т/с «Опергруппа». (16+).

СТС

06.00 «Ералаш». (0+).
06.25 М/ф «Уоллес и Громит. Проклятие кролика-оборотня». (12+).
08.00 Т/с «Молодежка». (12+).
09.00 «Даешь молодежь». (16+).
10.00 Боевик «Громобой». (12+).
11.45 Комедия «Большой папа». (0+).
13.30 «Даешь молодежь». (16+).
14.00 Комедия «Двое: я и моя тень». (12+).
16.00 Т/с «Молодежка». (12+).
17.00 Т/с «Кухня». (16+).
21.00 Комедия «Тысяча слов». (16+).
22.45 Т/с «Светофор». (16+).
23.45 «Даешь молодежь». (16+).
00.00 Т/с «Светофор». (16+).
00.30 «Кино в деталях» с Федором Бондарчуком. (18+).
01.30 «6 кадров». (16+).
01.45 Т/с «Однажды в сказке». (12+).
04.20 «Даешь молодежь». (16+).
04.50 М/с «Приключения Джеки Чана». (6+).
05.40 Музыка на СТС. (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми Оливер. Супер еда». (16+).
07.00 Видеоблокнот. (16+).
07.10 «Оренбургское качество». (12+).
07.30 «6 кадров». (16+).
07.55 «По делам несовершеннолетних». (16+).
09.55 «Давай разведемся». (16+).
11.55 «Курортный роман». (16+).
12.55 Мелодрама «Скорая помощь». (16+).
17.00 Видеоблокнот. (16+).
17.10 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).
17.50 Видеоблокнот. (16+).
18.00 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
18.10 «Погода на неделю». (16+).
18.15 «Музыкальная версия». (16+).
18.20 «Зовите малышей». (0+).
18.30 «Наше Время». (16+).
18.45 «Тема дня». (12+).
18.55 «Музыкальная версия». (16+).
19.00 Мелодрама «Жить дальше». (16+).
20.00 «Наше Время». (16+).
20.30 Мелодрама «Жить дальше». (16+).
21.30 Драма «Доктор Хаус». (16+).
22.30 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
22.40 «Погода на неделю». (12+).
22.45 «Специальный репортаж». (16+).
22.55 «Тайный город». (16+).
23.05 «Автогид». (16+).
23.10 «Формула радости». (16+).
23.15 «Я стану королевой». (16+).
23.20 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
23.30 «Наше Время». (16+).
00.00 «6 кадров». (16+).
00.30 Мелодрама «Жена Сталина». (16+).
02.20 Д/с «Рублевка на выезде». (16+).
04.20 «6 кадров». (16+).
04.30 «Умная кухня». (16+).
05.00 «Сделай мне красиво». (16+).
05.30 «Джейми Оливер. Супер еда». (16+).
06.00 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).

МАТЧ-ТВ

08.30 Д/с «Сердца чемпионов». (16+).
09.00 Новости.
09.05 Все на Матч!
11.00 Новости.
11.10 Смешанные единоборства. Bellator. (16+).
13.10 Новости.
13.15 Футбол. Чемпионат Европы. 1/8 финала.
15.15 Новости.
15.20 Все на Матч!
15.50 Футбол. Чемпионат Европы. 1/8 финала.
17.50 Новости.
17.55 Футбол. Чемпионат Европы. 1/8 финала.
19.55 Новости.
20.00 Все на футбол!
20.45 Футбол. Кубок Америки. Финал. Трансляция из США.
23.00 Все на футбол!
23.45 «Безумный спорт с Александром Пушным». (12+).
00.15 «Спортивный интерес».
01.15 Д/с «Хулиганы». (16+).
01.45 Д/с «Вся правда про...». (12+).
02.00 Все на Матч!
03.00 Д/с «Второе дыхание». (16+).
03.30 Д/с «Заклятые соперники». (16+).
04.00 Футбол. Чемпионат Европы. 1/8 финала.
06.00 Д/с «Первые леди». (16+).
06.30 Футбол. Чемпионат Европы. 1/8 финала.

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.00 Х/ф «Первый троллейбус».
09.40 «Страх высоты». Детектив.
11.30 События.
11.50 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым. (16+).
12.55 «В центре событий» с Анной Прохоровой. (16+).
13.55 «Обложка. Битва с папарацци». (16+).
14.30 События.
14.50 «Городское собрание». (12+).
15.40 Х/ф «Вторая жизнь». (12+).
17.30 События.
17.40 Т/с «Разведчицы». (16+).
19.40 События.
20.00 «Право голоса». (16+).
21.45 «Петровка, 38». (16+).
22.00 События.
22.30 «Крест большой политики». Специальный репортаж. (16+).
23.05 Без обмана. «Новости рыбного рынка». (16+).
00.00 События.
00.30 Боевик «Крутой». (16+).
02.20 Х/ф «Формула любви».
04.05 Д/ф «Леонид Броневой. А вас я попрошу остаться». (12+).
05.10 Д/ф «Диеты и политика». (12+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 «Сейчас».
06.10 Утро на «5». (6+).
09.10 «Место происшествия».
10.00 «Сейчас».
10.30 Боевик «Отдел С.С.С.Р». (16+).
12.00 «Сейчас».
12.30 Боевик «Отдел С.С.С.Р». (16+).
15.30 «Сейчас».
16.00 Боевик «Отдел С.С.С.Р». (16+).
18.30 «Сейчас».
19.00 Т/с «Детективы». (16+).
20.20 Т/с «След». (16+).
22.00 «Сейчас».
22.25 Т/с «След». (16+).
23.15 «Момент истины». (16+).
00.10 «Место происшествия. О главном». (16+).
01.10 Т/с «Детективы». (16+).

ЧЕ

08.00 «100 великих». (16+).
09.00 «Смешные деньги». (16+).
09.30 «Бегущий косарь». (12+).
10.30 «Дорожные войны». (16+).
12.40 Комедия «Прапорщик, е-мое». (12+).
16.30 «Утилизатор». (12+).
17.30 «Угадай кино». (12+).
18.00 Комедия «Эмигрант». (12+).
20.30 «КВН. Высший балл». (16+).
21.30 «КВН на бис». (16+).
22.00 «КВН. Высший балл». (16+).
23.00 «КВН на бис». (16+).
23.30 «Угадай кино». (12+).
00.00 «+100500». (16+).
01.00 «Утилизатор». (12+).
02.00 Т/с «Батя». (16+).
04.00 Комедия «Дама с попугаем». (0+).
06.00 Драма «В Москве проездом». (12+).
07.45 «100 великих». (16+).

ТНТ

07.00, 08.05, 08.30, 08.50, 14.00, 14.20, 19.00, 19.20 «Инструкция по применению». (16+).
07.05, 07.30, 08.45 «Утренний марафон». (16+).
07.10 «Тайный город». (16+).
07.25 «Автодром информ». (16+).
07.35 «Удобный город». (16+).
07.40 «Наше Время». (16+).
08.10 «Строим все». (16+).
08.15 «ГТО». (16+).
08.35 «Автогид». (16+).
08.40 «Заметки гурмана». (16+).
09.00 «Дом-2. Lite». (16+).
10.30 «Битва экстрасенсов». (16+).
12.00 «Comedy Woman». (16+).
14.05 «Кино». (16+).
14.30 Т/с «Интерны». (16+).
17.00 Т/с «Универ. Новая общага». (16+).
19.05 «Правильный выбор». (16+).
19.10 «Формула радости». (16+).
19.15 «Заметки гурмана». (16+).
19.30 Т/с «Интерны». (16+).
20.30 Т/с «ЧОП». (16+).
21.00 Комедия «Дрянные девчонки 2». (16+).
23.00 «Дом 2. Город любви». (16+).
00.00 «Дом-2. После заката». (16+).
01.00 Т/с «Моими глазами». (16+).
01.30 Ужасы «Остановка». (18+).
03.05 Комедия «Дрянные девчонки 2». (16+).
05.00 Боевик «Живая мишень». (16+).
05.55 Боевик «Никита 3». (16+).
06.45 «Женская лига. Лучшее». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 Х/ф «Пограничный пес Алый».
07.20 Х/ф «Семь стариков и одна девушка».
09.00 Новости дня.
09.15 Х/ф «Жизнь и удивительные приключения Робинзона Крузо». (6+).
11.10 Х/ф «Нежданно - негаданно». (12+).
12.00 Военные новости.
13.15 «Звезда на «Звезде» с Александром Стриженовым. Борис Щербаков. (6+).
14.05 Т/с «Полный вперед». (12+).
16.00 Военные новости.
16.05 Т/с «Полный вперед». (12+).
18.30 Д/с «Из всех орудий».
19.20 «Прогнозы». (12+).
20.05 Т/с «Ялта-45». (16+).
22.00 Новости дня.
22.20 Т/с «Ялта-45». (16+).
00.20 Х/ф «Тесты для настоящих мужчин». (16+).
01.45 Х/ф «Любимая женщина механика Гаврилова». (12+).
03.20 Х/ф «Прерванная серенада». (6+).
05.00 Д/ф «Дунькин полк». (12+).

Сдается на длительный срок 1-комн. квартира в Промышленном районе г. Оренбурга, после хорошего ремонта. Тел.: 52-35-09, 8-922-803-41-98.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Телеканал «Доброе утро».
09.00 Новости.
09.10 «Контрольная закупка».
09.40 «Женский журнал».
09.50 «Жить здорово!». (12+).
10.55 «Модный приговор».
12.00 Новости.
12.15 «Пусть говорят». (16+).
13.25 «Таблетка». (16+).
13.55 «Время покажет». (16+).
15.00 Новости.
15.15 «Время покажет». (16+).
16.00 «Мужское / Женское». (16+).
17.00 «Наедине со всеми». (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.45 «Давай поженимся!». (16+).
19.50 «Пусть говорят». (16+).
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Практика». (12+).
23.30 «Вечерний Ургант» в Санкт-Петербурге. (16+).
00.05 Ночные новости.
00.20 «Структура момента». (16+).
01.25 Х/ф «Здоровый образ жизни». (12+).
03.00 Новости.
03.05 Х/ф «Здоровый образ жизни». (12+).
03.25 «Модный приговор».
04.25 «Контрольная закупка».

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 Утро России.
09.00 Вести.
09.15 Утро России.
09.55 «О самом главном». Ток-шоу. (12+).
11.00 Вести.
11.35 «Вести Оренбуржья».
11.55 Т/с «Тайны следствия». (12+).
14.00 Вести.
14.30 «Вести Оренбуржья».
14.50 Вести. Дежурная часть.
15.00 Т/с «Вкус граната». (12+).
17.00 Вести.
17.30 «Вести Оренбуржья».
17.50 Вести.
18.15 «Прямой эфир». (16+).
19.35 «Вести Оренбуржья».
20.00 Вести.
21.00 Т/с «Все только начинается». (12+).
22.55 Вести.doc. (16+).
00.55 «Тунгусское нашествие. 100 лет». «Приключения тела. Испытание морской болезнью». (12+).
02.10 «Иван Черняховский. Загадка полководца». (12+).
03.05 Т/с «Неотложка-2». (12+).
03.55 Комната смеха.

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Т/с «Коломбо».
12.30 Д/ф «Гебель-Баркал. Священная скала чернокожих фараонов Судана».
12.45 Д/ф «Чувствительности дар. Владимир Боровиковский».
13.40 «Провинциальные музеи России». Город Изборск.
14.10 Т/с «Курсанты».
15.00 Новости культуры.
15.10 Д/с «Восходящие звезды. Учебный год в Балетной школе Парижской национальной оперы».
15.40 «Сати. Нескучная классика...».
16.20 Д/с «Космос - путешествие в пространстве и времени». «Затерянные миры планеты Земля».
17.05 «Маленькие секреты большого конкурса. Из истории Международного конкурса имени П.И. Чайковского». «Символы и сюрпризы».
17.30 XV международный конкурс имени П. И. Чайковского. Лауреаты и победители. Гайк Казазян.
18.05 Д/ф «Люсьена Овчинникова. Мотылек».
18.45 Д/с «Исторические путешествия Ивана Толстого». «Берлинский перекресток».
19.15 «Спокойной ночи, малыши!».
19.30 Новости культуры.
19.45 Главная роль.
20.05 «Больше, чем любовь». Николай Римский-Корсаков и Надежда Пургольд.
20.45 Искусственный отбор.
21.30 «Маленькие секреты большого конкурса. Из истории Международного конкурса имени П.И. Чайковского». «Взлеты и падения».
21.55 «Космос - путешествие в пространстве и времени». Документальный сериал «Бессмертные».
22.40 Т/с «Курсанты».
23.30 Новости культуры.
23.45 Худсовет.
23.50 Т/с «Коломбо».
01.05 Д/ф «Чувствительности дар. Владимир Боровиковский».
01.55 «Наблюдатель».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 Новости. (16+).
06.15 Видеоблокнот. (16+).
06.25 Д/с «О животных и растениях». (12+).
07.00 Новости. (16+).
07.15 Видеоблокнот. (16+).
07.25 М/ф.
08.00 Новости. (16+).
08.15 Видеоблокнот. (16+).
08.25 Д/с «Частная история». (16+).
08.55 Мелодрама «Любовь одна». (16+).
10.40 Видеоблокнот. (16+).
10.50 Сказка «Про Красную шапочку». (0+).
13.20 «Вспомнить все». (12+).
13.35 «Оренбургское качество». (12+).
13.50 Видеоблокнот. (16+).
14.00 Детектив «Предлагаемые обстоятельства». (16+).
15.00 Новости. (16+).
15.15 Детектив «Даша Васильева. Любительница частного сыска». (12+).
16.00 Видеоблокнот. (16+).
16.10 Д/с «Частная история». (16+).
16.40 «Вспомнить все». (12+).
17.00 Новости. (16+).
17.15 Драма «Багряное поле». (16+).
18.20 Видеоблокнот. (16+).
18.30 Д/с «О животных и растениях». (12+).
19.00 Новости. (16+).
19.25 «Обратная связь». (16+).
20.15 «После школы». (12+).
20.35 Мелодрама «Лекарство против страха». (16+).
21.30 Новости. (16+).
21.55 Мелодрама «Путешествие с домашними животными». (16+).
23.50 Видеоблокнот. (16+).
00.00 Новости. (16+).
00.25 Комедия «Дамы приглашают кавалеров». (12+).
01.50 Д/с «Контрольная для учителя». (16+).
02.35 Драма «Багряное поле». (16+).
03.35 Мелодрама «Лекарство против страха». (16+).
04.20 Детектив «Предлагаемые обстоятельства». (16+).
05.15 Детектив «Даша Васильева. Любительница частного сыска». (12+).

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
06.00 «Документальный проект». (16+).
07.00 «С бодрым утром». (16+).
07.30 «Утро на ОРЕН-ТВ». (16+).
08.30 «Новости». (16+).
09.00 «Военная тайна с Игорем Прокопенко». (16+).
11.00 «Документальный проект»: «Темная сторона силы». (16+).
12.00 «112». (16+).
12.30 «Диалог». (16+).
12.55 «Астропрогноз». (16+).
13.00 «Званый ужин». (16+).
14.00 Боевик «Добро пожаловать в рай». (16+).
16.00 «112». (16+).
16.30 «Новости». (16+).
17.00 «Тайны Чапман». (16+).
18.00 «Новости». (16+).
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
19.30 «Новости». (16+).
20.00 Боевик «Пророк». (16+).
21.50 «Водить по-русски». (16+).
23.00 «Новости». (16+).
23.30 «Новости». (16+).
23.55 Т/с «Черные паруса». (18+).
02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
03.10 «Секретные территории». (16+).
03.40 «Тайны Чапман». (16+).
04.40 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).

НТВ

05.00 Т/с «Супруги». (16+).
06.00 «Новое утро».
09.00 «Зеркало для героя». (12+).
10.00 «Сегодня».
10.20 Т/с «Москва. Три вокзала». (16+).
12.00 «Суд присяжных». (16+).
13.00 «Сегодня».
13.20 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
13.50 «Место встречи». (16+).
15.00 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
16.00 «Сегодня».
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.00 «Говорим и показываем». (16+).
19.00 «Сегодня».
19.40 Т/с «Вижу-знаю». (16+).
22.30 «Итоги дня».
22.55 Боевик «Морские дьяволы. Смерч». (16+).
00.55 Торжественная церемония вручения индустриальной телевизионной премии «ТЭФИ 2016». (12+).

СТС

06.00 «Ералаш». (0+).
06.45 М/с «Команда «Мстители» (12+).
07.10 М/с «Приключения Джеки Чана». (6+).
08.00 Т/с «Молодежка». (12+).
09.00 Т/с «Светофор». (16+).
10.00 Комедия «Тысяча слов». (16+).
11.45 «Даешь молодежь». (16+).
12.00 Т/с «Воронины». (16+).
16.00 Т/с «Молодежка». (12+).
17.00 Т/с «Кухня». (16+).
21.00 Комедия «Дежурный папа». (12+).
22.50 Т/с «Светофор». (16+).
23.50 «Даешь молодежь». (16+).
00.00 Т/с «Светофор». (16+).
01.00 Т/с «Однажды в сказке». (12+).
04.30 «Даешь молодежь». (16+).
05.00 М/с «Приключения Джеки Чана». (6+).
05.50 Музыка на СТС. (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).
07.00 Видеоблокнот. (16+).
07.10 Новости. (16+).
07.30 «6 кадров». (16+).
07.55 «По делам несовершеннолетних». (16+).
09.55 «Давай разведемся». (16+).
11.55 «Курортный роман». (16+).
12.55 Мелодрама «Скорая помощь». (16+).
17.00 Видеоблокнот. (16+).
17.10 «Поехали». (12+).
17.25 «6 кадров». (16+).
17.35 «Спортивное Оренбуржье». (12+).
17.50 Видеоблокнот. (16+).
18.00 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
18.10 «Музыкальная версия». (16+).
18.20 «Зовите малышей». (0+).
18.30 «Наше Время». (16+).
18.45 «Искусство управления финансами». (16+).
18.50 «Специальный репортаж». (16+).
18.55 «Музыкальная версия». (16+).
19.00 Мелодрама «Жить дальше». (16+).
20.00 «Наше Время». (16+).
20.30 Мелодрама «Жить дальше». (16+).
21.30 Драма «Доктор Хаус». (16+).
22.30 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
22.40 «Заметки гурмана». (16+).
22.45 «Медицинские новости». (16+).
22.55 «Тайный город». (16+).
23.05 «ГТО». (16+).
23.20 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
23.30 «Наше Время». (16+).
00.00 «6 кадров». (16+).
00.30 Мелодрама «Жена Сталина». (16+).
02.20 Д/с «Рублевка на выезде». (16+).
04.20 «6 кадров». (16+).
04.30 «Умная кухня». (16+).
05.00 «Сделай мне красиво». (16+).
05.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).

МАТЧ-ТВ

08.30 Д/с «Сердца чемпионов». (16+).
09.00 Новости.
09.05 Все на Матч!
11.00 Новости.
11.05 «Спортивный интерес». (16+).
12.05 Д/с «Рио ждет». (16+).
12.35 «Где рождаются чемпионы?». (12+).
13.05 Смешанные единоборства. Bellator. (16+).
15.25 Новости.
15.30 Все на Матч!
16.00 Футбол. Чемпионат Европы. 1/8 финала.
18.10 Новости.
18.15 «500 лучших голов». (12+).
18.45 Футбол. Чемпионат Европы. 1/8 финала.
20.55 Новости.
21.00 Все на Матч!
21.30 Д/с «Рио ждет». (12+).
22.00 Д/с «Место силы». (12+).
22.30 Д/с «Большая вода». (12+).
23.30 Обзор Чемпионата Европы (12+).
00.30 Д/с «Хулиганы». (16+).
01.00 Все на Матч!
02.00 Х/ф «Уимблдон». (12+).
03.50 Д/с «Второе дыхание». (16+).
04.20 Д/с «Заклятые соперники». (16+).
04.50 «500 лучших голов». (12+).
05.05 Д/ф «Все дороги ведут...». (16+).
06.30 Футбол. Чемпионат Европы.

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.00 «Доктор И...». (16+).
08.35 Детектив «Женская логика-5» . (16+).
10.35 «Короли эпизода. Юрий Белов». (12+).
11.30 События.
11.50 Детектив «Инспектор Морс». (16+).
13.40 «Мой герой». (12+).
14.30 События.
14.50 Без обмана. «Новости рыбного рынка». (16+).
15.40 Х/ф «Вторая жизнь». (12+).
17.30 Город новостей.
17.40 Т/с «Разведчицы». (16+).
19.40 События.
20.00 «Право голоса». (16+).
21.45 «Петровка, 38». (16+).
22.00 События.
22.30 «Осторожно, мошенники». (16+).
23.05 «Удар властью. Герои дефолта». (16+).
00.00 События. 25-й час.
00.30 «Право знать». (16+).
01.55 Детектив «Преступление в фокусе». (16+).
05.30 Тайны нашего кино. «Однажды 20 лет спустя». (12+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 «Сейчас».
06.10 Утро на «5». (6+).
09.10 «Место происшествия».
10.00 «Сейчас».
10.30 Приключения «Сердца трех». (12+).
12.00 «Сейчас».
12.30 Приключения «Сердца трех». (12+).
15.30 «Сейчас».
16.00 Комедия «Каникулы строгого режима». (12+).
18.30 «Сейчас».
19.00 Т/с «Детективы». (16+).
20.20 Т/с «След». (16+).
22.00 «Сейчас».
22.25 Т/с «След». (16+).
00.00 Комедия «Бабник». (16+).
01.25 Х/ф «24 часа». (16+).
03.00 Детектив «Криминальный квартет». (12+).
04.45 Т/с «ОСА». (16+).

ЧЕ

08.00 «100 великих». (16+).
09.00 «Смешные деньги». (16+).
09.30 «Бегущий косарь». (12+).
10.30 «Дорожные войны». (16+).
12.40 Комедия «Прапорщик, е-мое». (12+).
16.30 «Утилизатор». (12+).
17.30 «Угадай кино». (12+).
18.00 Комедия «Близнец». (12+).
20.30 «КВН. Высший балл». (16+).
21.30 «КВН на бис». (16+).
22.00 «КВН. Высший балл». (16+).
23.00 «КВН на бис». (16+).
23.30 «Угадай кино». (12+).
00.00 «+100500». (16+).
01.00 «Утилизатор». (12+).
02.00 Т/с «Батя». (16+).
03.55 Детектив «Пропавшая экспедиция». (0+).
06.35 «100 великих». (16+).

ТНТ

07.00, 08.05, 08.30, 08.50, 14.00, 14.20, 19.00, 19.20 «Инструкция по применению». (16+).
07.05, 08.45 «Утренний марафон». (16+).
07.10 «Зовите малышей». (0+).
07.20 «Стиль большого города». (16+).
07.25 «Специальный репортаж». (16+).
07.35 «Правильный выбор». (16+).
07.40 «Наше Время». (16+).
08.10 «Автогид». (16+).
08.15 «ГТО». (16+).
08.35 «Строим все». (16+).
08.40 «Архитектурные сюжеты». (16+).
09.00 «Дом-2. Lite». (16+).
10.30 «Битва экстрасенсов». (16+).
12.00 «Comedy Woman». (16+).
14.05 «Удобный город». (16+).
14.10 «Стиль большого города». (16+).
14.15 «Автодром информ». (16+).
14.30 Т/с «Интерны». (16+).
17.00 Т/с «Универ. Новая общага». (16+).
19.05 «Формула радости». (16+).
19.10 «Право на жизнь». (16+).
19.30 Т/с «Интерны». (16+).
20.30 Т/с «ЧОП». (16+).
21.00 Комедия «Любовь и прочие неприятности». (16+).
23.00 «Дом 2. Город любви». (16+).
00.00 «Дом-2. После заката». (16+).
01.00 Т/с «Моими глазами». (16+).
01.30 Ужасы «Остановка 2: Не оглядывайся назад». (18+).
03.05 Комедия «Любовь и прочие неприятности». (16+).
05.00 Боевик «Живая мишень». (16+).
05.55 Боевик «Никита 3». (16+).
06.45 «Женская лига. Лучшее». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 «Служу России».
06.35 Х/ф «Джоник». (16+).
08.35 Х/ф «Раз на раз не приходится». (12+).
09.00 Новости дня.
09.15 Х/ф «Раз на раз не приходится». (12+).
10.20 Х/ф «Алмазы для Марии». (12+).
12.00 Военные новости.
12.05 «Процесс». (12+).
13.15 «Звезда на «Звезде» с Александром Стриженовым. Виктор Мережко. (6+).
14.05 Т/с «Полный вперед». (12+).
16.00 Военные новости.
16.05 Т/с «Полный вперед». (12+).
18.30 Д/с «Из всех орудий».
19.20 «Легенды армии с Александром Маршалом». (12+).
20.05 Т/с «Ангелы войны». (16+).
22.00 Новости дня.
22.20 Т/с «Ангелы войны». (16+).
00.25 Х/ф «Законный брак». (12+).
02.20 Х/ф «Воздушный извозчик».
03.50 Х/ф «Бессмертный гарнизон». (12+).

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Телеканал «Доброе утро».
09.00 Новости.
09.10 «Контрольная закупка».
09.40 «Женский журнал».
09.50 «Жить здорово!». (12+).
10.55 «Модный приговор».
12.00 Новости.
12.15 «Пусть говорят». (16+).
13.25 «Таблетка». (16+).
13.55 «Время покажет». (16+).
15.00 Новости.
15.15 «Время покажет». (16+).
16.00 «Мужское / Женское». (16+).
17.00 «Наедине со всеми». (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.45 «Давай поженимся!». (16+).
19.50 «Пусть говорят». (16+).
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Практика». (12+).
23.30 Ночные новости.
23.45 «Политика». (16+).
00.55 Х/ф «Хоффа». (16+).
03.00 Новости.
03.05 Х/ф «Хоффа». (16+).
03.30 «Мужское / Женское». (16+).
04.25 «Контрольная закупка».

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 Утро России.
09.00 Вести.
09.15 Утро России.
09.55 «О самом главном». Ток-шоу. (12+).
11.00 Вести.
11.35 «Вести Оренбуржья».
11.55 Т/с «Тайны следствия». (12+).
14.00 Вести.
14.30 «Вести Оренбуржья».
14.50 Вести. Дежурная часть.
15.00 Т/с «Вкус граната». (12+).
17.00 Вести.
17.30 «Вести Оренбуржья».
17.50 Вести.
18.15 «Прямой эфир». (16+).
19.35 «Вести Оренбуржья».
20.00 Вести.
21.00 Т/с «Все только начинается». (12+).
22.55 Специальный корреспондент. (16+).
00.55 «Современная вербовка. Осторожно - зомби!». «Угрозы современного мира. Пожары: зло или лекарство». (12+).
02.20 «Звездные войны Владимира Челомея». (12+).
03.20 Т/с «Неотложка-2». (12+).
04.10 Комната смеха.

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Т/с «Коломбо».
12.55 «Больше, чем любовь». Николай Римский-Корсаков и Надежда Пургольд.
13.40 «Провинциальные музеи России». Город Касимов.
14.10 Т/с «Курсанты».
15.00 Новости культуры.
15.10 Д/с «Восходящие звезды. Учебный год в Балетной школе Парижской национальной оперы».
15.40 «Абсолютный слух». Альманах по истории музыкальной культуры.
16.20 Д/с «Космос - путешествие в пространстве и времени». «Бессмертные».
17.05 «Маленькие секреты большого конкурса. Из истории Международного конкурса имени П.И. Чайковского». «Взлеты и падения».
17.30 XV международный конкурс имени П. И. Чайковского. Лауреаты и победители. Андрей Ионут Ионица.
18.05 Д/ф «Ксения, дочь Куприна».
18.45 Д/с «Исторические путешествия Ивана Толстого». «Берлинский перекресток».
19.15 «Спокойной ночи, малыши!».
19.30 Новости культуры.
19.45 Главная роль.
20.05 «Эпизоды».
20.45 Искусственный отбор.
21.30 «Маленькие секреты большого конкурса. Из истории Международного конкурса имени П.И. Чайковского». «Судьбы и судьи».
21.55 Д/с «Космос - путешествие в пространстве и времени». «Освобожденный мир».
22.40 Т/с «Курсанты».
23.30 Новости культуры.
23.45 Худсовет.
23.50 Т/с «Коломбо».
01.25 П.И. Чайковский. «Серенада для струнного оркестра». Юрий Башмет и камерный ансамбль «Солисты Москвы».
01.55 «Наблюдатель».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 Новости. (16+).
06.15 Видеоблокнот. (16+).
06.25 Д/с «О животных и растениях». (12+).
07.00 Новости. (16+).
07.15 Видеоблокнот. (16+).
07.25 М/ф.
08.00 Новости. (16+).
08.15 Видеоблокнот. (16+).
08.25 Д/с «Частная история». (16+).
08.55 Комедия «Дамы приглашают кавалеров». (12+).
10.20 Видеоблокнот. (16+).
10.30 Мелодрама «Путешествие с домашними животными». (16+).
12.20 Д/с «Люди РФ. Взгляд доктора Балашевича». (12+).
12.50 «Спортивное оренбуржье». (12+).
13.00 «Обратная связь». (16+).
13.50 Видеоблокнот. (16+).
14.00 Детектив «Предлагаемые обстоятельства». (16+).
15.00 Новости. (16+).
15.15 Детектив «Даша Васильева. Любительница частного сыска». (12+).
16.00 Видеоблокнот. (16+).
16.10 Д/с «Частная история». (16+).
16.40 «Вспомнить все». (12+).
17.00 Новости. (16+).
17.15 Драма «Багряное поле». (16+).
18.20 Видеоблокнот. (16+).
18.30 Д/с «О животных и растениях». (12+).
19.00 Новости. (16+).
19.30 Д/ф «Марсель Марсо. Безмолвный звук». (12+).
20.15 «На родной земле». (12+).
20.35 Мелодрама «Лекарство против страха». (16+).
21.30 Новости. (16+).
21.55 Трагикомедия «Солдатский декамерон». (12+).
23.50 Видеоблокнот. (16+).
00.00 Новости. (16+).
00.25 Драма «Как вам это понравится». (12+).
02.35 Драма «Багряное поле». (16+).
03.35 Мелодрама «Лекарство против страха». (16+).
04.20 Детектив «Предлагаемые обстоятельства». (16+).
05.15 Детектив «Даша Васильева. Любительница частного сыска». (12+).

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
06.00 «Документальный проект». (16+).
07.00 «С бодрым утром». (16+).
07.30 «Утро на ОРЕН-ТВ». (16+).
08.30 «Новости». (16+).
09.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
11.00 «Документальный проект»: «Дети богов». (16+).
12.00 «112». (16+).
12.30 «Новости». (16+).
13.00 «Званый ужин». (16+).
14.00 Боевик «Пророк». (16+).
15.55 «112». (16+).
16.30 «Новости». (16+).
17.00 «Тайны Чапман». (16+).
18.00 «Новости». (16+).
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
19.30 «Новости». (16+).
20.00 Боевик «Тюряга». (16+).
22.00 «Смотреть всем». (16+).
23.00 «Новости». (16+).
23.30 «Новости». (16+).
23.55 Т/с «Черные паруса». (18+).
02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
03.10 «Секретные территории». (16+).
03.40 «Тайны Чапман». (16+).
04.40 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).

НТВ

05.00 Т/с «Супруги». (16+).
06.00 «Новое утро».
09.00 «Зеркало для героя». (12+).
10.00 «Сегодня».
10.20 Т/с «Москва. Три вокзала». (16+).
12.00 «Суд присяжных». (16+).
13.00 «Сегодня».
13.20 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
13.50 «Место встречи». (16+).
15.00 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
16.00 «Сегодня».
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.00 «Говорим и показываем». (16+).
19.00 «Сегодня».
19.40 Т/с «Вижу-знаю». (16+).
22.30 «Итоги дня».
22.55 Боевик «Морские дьяволы. Смерч». (16+).
00.50 «Место встречи». (16+).
02.00 «Квартирный вопрос». (0+).
03.05 Т/с «Театр обреченных». (16+).

СТС

06.00 «Ералаш». (0+).
06.45 М/с «Команда «Мстители» (12+).
07.10 М/с «Приключения Джеки Чана». (6+).
08.00 Т/с «Молодежка». (12+).
09.00 Т/с «Светофор». (16+).
10.00 Комедия «Дежурный папа». (12+).
11.45 «Даешь молодежь». (16+).
12.00 Т/с «Воронины». (16+).
16.00 Т/с «Молодежка». (12+).
17.00 Т/с «Кухня». (16+).
21.00 Комедия «Дом с привидениями». (12+).
22.40 Т/с «Светофор». (16+).
23.40 «Даешь молодежь». (16+).
00.00 Т/с «Светофор». (16+).
01.00 Т/с «Однажды в сказке». (12+).
04.30 «Даешь молодежь». (16+).
05.00 М/с «Приключения Джеки Чана». (6+).
05.50 Музыка на СТС. (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).
07.00 Видеоблокнот. (16+).
07.10 Новости. (16+).
07.30 «6 кадров». (16+).
07.55 «По делам несовершеннолетних». (16+).
09.55 «Давай разведемся». (16+).
11.55 «Курортный роман». (16+).
12.55 Мелодрама «Скорая помощь». (16+).
17.00 Видеоблокнот. (16+).
17.10 «Обратная связь». (16+).
18.00 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
18.10 «Музыкальная версия». (16+).
18.20 «Зовите малышей». (0+).
18.30 «Наше Время». (16+).
18.40 «Тема дня». (12+).
18.45 «Искусство управления финансами». (16+).
18.50 «Тайный город». (16+).
19.00 Мелодрама «Жить дальше». (16+).
20.00 «Наше Время». (16+).
20.30 Мелодрама «Жить дальше». (16+).
21.30 Драма «Доктор Хаус». (16+).
22.30 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
22.40 «Правильный выбор». (16+).
22.45 «Нефть в помощь». (16+).
23.00 «Оренбург.Ру». (16+).
23.05 «Формула радости». (16+).
23.10 «Право на жизнь». (16+).
23.20 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
23.30 «Наше Время». (16+).
00.00 «6 кадров». (16+).
00.30 Мелодрама «Ты у меня одна». (16+).
02.30 «Был бы повод». (16+).
04.30 «Умная кухня». (16+).
05.00 «Сделай мне красиво». (16+).
05.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).

МАТЧ-ТВ

08.30 Д/с «Сердца чемпионов». (16+).
09.00 Новости.
09.05 Все на Матч!
11.00 Новости.
11.05 Обзор Чемпионата Европы. (12+).
12.05 Футбол. Чемпионат Европы.
14.05 Новости.
14.10 Специальный репортаж «Точка». (16+).
14.40 «Великие футболисты». (12+).
15.10 Все на Матч!
15.40 Футбол. Чемпионат Европы.
17.40 Новости.
17.50 «Десятка!». (16+).
18.10 Футбол. Чемпионат Европы.
20.10 Новости.
20.15 Все на Матч!
20.45 Д/с «Вся правда про...». (12+).
21.00 Футбол. Чемпионат Европы.
23.00 Все на футбол!
00.00 Специальный репортаж «Точка». (16+).
00.30 Д/с «Хулиганы». (16+).
01.00 Все на Матч!
02.00 Х/ф «Хулиганы-2». (16+).
03.45 Д/с «Второе дыхание». (16+).
04.15 Д/с «1+1». (16+).
05.00 Футбол. Чемпионат Европы.
07.00 «500 лучших голов». (12+).
07.30 Д/ф «Африканская мечта Крейга Беллами». (16+).

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.05 «Доктор И...». (16+).
08.40 Х/ф «Дело было в Пенькове». (12+).
10.35 Д/ф «Золушки советского кино». (16+).
11.30 События.
11.50 Детектив «Инспектор Морс». (16+).
13.40 «Мой герой». (12+).
14.30 События.
14.50 «Удар властью. Герои дефолта». (16+).
15.40 Х/ф «Нити любви». (12+).
17.30 Город новостей.
17.40 Т/с «Разведчицы». (16+).
19.40 События.
20.00 «Право голоса». (16+).
21.45 «Петровка, 38». (16+).
22.00 События.
22.30 «Линия защиты». (16+).
23.05 «Хроники московского быта. Сын Кремля». (12+).
00.00 События. 25-й час.
00.25 «Русский вопрос». (12+).
01.10 Детектив «Страх высоты».
03.00 Х/ф «Свой парень».
04.20 «Тайны нашего кино. «Собачье сердце». (12+).
04.55 Д/ф «Советский космос: четыре короля». (12+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 «Сейчас».
06.10 Утро на «5». (6+).
09.10 «Место происшествия».
10.00 «Сейчас».
10.30 Мелодрама «Увольнение на берег». (12+).
12.00 «Сейчас».
12.30 Мелодрама «Увольнение на берег». (12+).
12.45 Х/ф «Дополнительный прибывает на второй путь». (12+).
15.30 «Сейчас».
16.00 «Открытая студия».
17.30 «Актуально».
18.30 «Сейчас».
19.00 Т/с «Детективы». (16+).
20.20 Т/с «След». (16+).
22.00 «Сейчас».
22.25 Т/с «След». (16+).
00.00 Мелодрама «Чужая родня». (12+).
01.55 Комедия «Бабник». (16+).
03.20 Х/ф «Дополнительный прибывает на второй путь». (12+).

ЧЕ

08.00 «100 великих». (16+).
09.00 «Смешные деньги». (16+).
09.30 «Бегущий косарь». (12+).
10.30 «Дорожные войны». (16+).
12.00 Боевик «Агент национальной безопасности». (16+).
16.30 «Утилизатор». (12+).
17.30 «Угадай кино». (12+).
18.00 Комедия «Папаши». (12+).
20.00 «КВН на бис». (16+).
20.30 «КВН. Высший балл». (16+).
21.30 «КВН на бис». (16+).
22.00 «КВН. Высший балл». (16+).
23.00 «КВН на бис». (16+).
23.30 «Угадай кино». (12+).
00.00 «+100500». (16+).
01.00 «Утилизатор». (12+).
02.00 Т/с «Батя». (16+).
03.55 Приключения «Золотая речка». (0+).
05.55 Мелодрама «Однажды 20 лет спустя». (0+).
07.30 «100 великих». (16+).

ТНТ

07.00, 08.05, 08.30, 08.50, 14.00, 14.20, 19.00, 19.20 «Инструкция по применению». (16+).
07.05, 08.45 «Утренний марафон». (16+).
07.10 «Зовите малышей». (0+).
07.20 «ГТО». (16+).
07.40 «Наше Время». (16+).
08.10 «Правильный выбор». (16+).
08.15 «Архитектурные сюжеты». (16+).
08.20, 08.35 «Заметки гурмана». (16+).
08.25 «Стиль большого города». (16+).
08.40 «Специальный репортаж». (16+).
09.00 «Дом-2. Lite». (16+).
10.30 «Битва экстрасенсов». (16+).
12.00 «Comedy Woman». (16+).
14.05 «Автогид». (16+).
14.10 «Стиль большого города». (16+).
14.15 «Архитектурные сюжеты». (16+).
14.30 Т/с «Интерны». (16+).
17.00 Т/с «Универ. Новая общага». (16+).
19.05 «Автодром информ». (16+).
19.10 «Удобный город». (16+).
19.15 «Строим все». (16+).
19.30 Т/с «Интерны». (16+).266.
20.30 Т/с «ЧОП». (16+).
21.00 Комедия «В пролете». (16+).
23.05 «Дом 2. Город любви». (16+).
00.05 «Дом-2. После заката». (16+).
01.05 Т/с «Моими глазами». (16+).
01.30 Драма «Подростки как подростки». (16+).
03.20 Комедия «В пролете». (16+).
05.35 Боевик «Живая мишень». (16+).
06.25 «Женская лига. Банановый рай». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 Х/ф «Юность Петра». (12+).
08.55 Х/ф «В начале славных дел». (12+).
09.00 Новости дня.
09.15 Х/ф «В начале славных дел». (12+).
12.00 Военные новости.
12.05 «Особая статья». (12+).
13.15 «Звезда на «Звезде» с Александром Стриженовым. Денис Майданов (6+).
14.05 Т/с «Полный вперед». (12+).
16.00 Военные новости.
16.05 Т/с «Полный вперед». (12+).
18.30 Д/с «Из всех орудий».
19.20 «Последний день». (12+).
20.10 Т/с «Снайпер. Оружие возмездия». (16+).
22.00 Новости дня.
22.20 Т/с «Снайпер. Оружие возмездия». (16+).
00.05 Х/ф «Тайная прогулка». (12+).
01.45 Х/ф «Государственный преступник».
03.40 Х/ф «Цареубийца». (16+).

ПЕСНЯ

ЧТО ТЕБЕ ПОДАРИТЬ?

Из репертуара Н. Караченцова.

Что тебе подарить,
Кроме верной любви?
Может, эту весну,
Может, песни свои,
Может, звездную ночь
Или тихий рассвет?
Для меня ничего
Невозможного нет.

Припев:
Что тебе подарить,
Человек мой дорогой?
Как судьбу благодарить,
Что свела меня с тобой?

Что тебе подарить?
Может, тех журавлей,
Что уносят на юг
Песню русских полей,
Может, синий туман,
Может, яблони цвет?
Для меня ничего
Невозможного нет.

Припев.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Жемма ДРЕВЯТНИКОВА

УДОВОЛЬСТВИЕ ДОСТАВИТ РУКОДЕЛИЕ!

- Я рукодельница: могу связать и сшить любую вещь. Недавно в моей жизни появилось новое хобби - я стегаю одеяла. Как-то знакомые отдали мне два мешка серенькой овечьей шерсти, попросив навязать носков. Остатки сказали оставить себе в качестве «оплаты труда». И мне вспомнилось, что ребенком я ходила из школы по одному и тому же маршруту. А в подвале дома на ул. Ташкентской бабушка-татарка, сидя у окна, стегала одеяла из верблюжьей шерсти. Каждый раз я подолгу стояла и наблюдала за ее движениями. Решила попробовать - получилось. Уже дочери одно готовое отправила!

Хотите и вы стать героиней рубрики «Хозяюшка советует»? Рассказывайте о себе и присылайте фотографии по адресу редакции orsud@yandex.ru

КОГО С КЕМ ПОСАДИТЬ ЗА СТОЛ?

Чтобы пир на весь мир провести с максимальной пользой, следует кое-что узнать о совместимости представителей знаков зодиака за одним праздничным столом.

ОВЕН любит и выпить, и закусить, причем все в хороших дозах. Весельчак, всегда вооруженный несколькими забавными историями. Он - главное украшение стола. В соседи желательно выбрать Близнеца. Подальше от Овна следует усадить Львов, Козерогов, Дев и Скорпионов. Овен + Овен - тоже не лучшая пара, если, конечно, не ставите за цель устроить базар из застолья.

ТЕЛЕЦ берет обходительностью, улыбчивостью и любезностью. Он любит комментировать качество сервировки стола и меню и обязательно оценит красоту одного и второго. Лучшим соседом будет Рак или Козерог. Близнецов и Льва не следует определять в соседи к Тельцу.

БЛИЗНЕЦЫ будут рады любому угощению. Неважно, трюфеля с устрицами это или селедка с картошечкой. Этот гость - подарок судьбы: человек с юмором, способный поддержать разговор на любую тему. Язвительность присуща этому знаку, но добрая, без злости. Неплохое соседство могут составить Лев и Водолей. А вот Козерога, Деву и Рака желательно оградить от соседства этого знака.

РАК как правильный, хорошо воспитанный гость может дать оценку мастерству хозяйки. В знакомой компании Рак будет улыбаться и исправно исполнять роль милого собеседника, но среди незнакомых лиц предпочтет уединение. Хозяйка всегда может рассчитывать на его помощь при уборке стола и мытье посуды. Подходящие соседи - Лев и Скорпион. Неподходящие - Весы, Близнецы и Водолей.

ЛЕВ. Настроение этому гостю поднимет роскошно сервированный стол и изысканные блюда. Если Льва привлекла тема разговора и ему приятны гости, он проявит себя в качестве красноречивого, блистательного собеседника. Попав в скучную или вульгарную, по его мнению, компанию (что для него самая худшая ситуация), он гордо и надолго замолчит. Для близкого соседства подходят Близнецы, Весы, Стрелец и Рак.

ДЕВА - дама серьезная и умеренная. Однако это не означает, что Девы - синие чулки. Это очень внимательные люди, наделенные интуицией. Почувствовав нужду гостя в поддержке, Дева не будет затягивать с ее оказанием. Поэтому лучше, если в соседях будут «страдальцы» - Козерог и Скорпион.

ВЕСЫ - само очарование! Утонченный собеседник. К изысканным манерам присоединяется знание изысканной кухни - вот такие Весы за столом. Ударом для этой крайне деликатной натуры станет бурная политическая дискуссия со взаимными выпадами оппонентов. Хорошо, если в соседях будут Лев и Весы. Подальше лучше посадить Скорпиона, Рака и Козерога.

СКОРПИОН. Это человек крайностей. Если будет вдохновение, то ему одному под силу увлечь пару десятков гостей. Держитесь, если у Скорпиона плохое настроение или он почувствовал, что им пренебрегли! Он чемпион среди специалистов делать гадости. Смягчающе действуют на Скорпиона Рыбы, Телец, Рак или Дева. Не сажайте рядом Водолея.

СТРЕЛЕЦ. Знакомьтесь: идеальный гость! Он с успехом поддержит разговор на любую тему. С легкой непринужденностью он одновременно будет обслуживать соседей по столу, вовлекая в общее обсуждение всех скромных гостей и молчунов. А еще Стрелец - гениальный слушатель. Для любого знака он будет хорошим соседом, за исключением Козерога, с которым у Стрельца порой возникают трудности при установлении контакта.

КОЗЕРОГ - специалист в любой области, а потому не самый лучший вариант для вечеринки. К тому же это замкнутая и скрытная натура, сомневающаяся в себе и в окружающих. В соседи к Козерогу лучше определить Тельца, Деву и Рыб. Все остальные для него не подходят.

ВОДОЛЕЙ - прирожденный провокатор, являющийся оригиналом до кончиков ногтей, - способен вызвать у хозяйки нервную дрожь. При удовлетворяющей его атмосфере вечеринки он с удовольствием поддержит тему разговора и будет приятным собеседником. В противном случае всем будет мало места. Лучшими соседями будут Близнецы, Лев, Рыбы и Стрелец. Козерога, Скорпиона, Деву, Тельца и Рака лучше усадить подальше.

РЫБЫ. Не стоит ждать, что они «впрягутся» в шкуру тамады или конферансье. Рыбы блистают на вторых ролях. Это экстравагантные, в меру забавные и сдержанные гости. При любых обстоятельствах они приятные и услужливые люди. Если за столом начнется ураган, сопровождаемый жаркими дискуссиями и столкновениями, то в качестве стабилизатора хорошо выступят Рыбы. Это гость, непринужденно уживающийся за столом с любым знаком зодиака.

Сложи и сохрани

Хозяюшка
Судьбиня Оренбургская
№24 (1 094) 21.06.16

ПИЩЕВЫЕ СИГНАЛЫ

Непреодолимо хочется съесть какой-то продукт? Это наш мудрый организм сигнализирует о недостаче определенных питательных веществ.

• Желание съесть селедку говорит о необходимости срочно восполнить запас жирных кислот. Налегайте на продукты, богатые омегой (-3 и -6): лосось и прочие сорта жирной морской рыбы, авокадо, морская капуста, миндаль, оливковое масло.

• Готовы съесть целую булку хлеба? Это признак недостатка жиров и азота. Обратите внимание на сливочное и растительное масло и продукты с высоким содержанием белка (мясо, яйца, рыба, бобы, гречишный мед, орехи).

• Желание съесть за один прием всю ветку бананов сигнализирует о нехватке калия. Недостаток этого микроэлемента вполне может быть вызван употреблением большого количества черного кофе. Временно откажитесь от этого напитка, заменив его на зеленый чай и настой шиповника. Включите в рацион апельсины, печеный картофель, бобовые, дыню, арбуз, пастернак, брюкву и тыкву, которые богаты калием.

• За желанием полакомиться курагой скрывается недостаток ретинола (витамин А). Помимо кураги нужно ежедневно употреблять тыкву, болгарский перец, сельдерей, листовую огородную зелень, морковь, авокадо, облепиху, хурму, масло сливочное, молочные продукты, яичный желток, печень, икру.

• Если хочется съесть плитку шоколада, то у вас нехватка магния. Более 20 г шоколада в сутки есть не рекомендуется, зато можно разнообразить свой рацион семечками, нежареными орехами, ягодами, фруктами, блюдами из фасоли.

• Любите по вечерам и ночам попить сладкого чаю с печенюшкой? Значит, в течение дня недобираете правильные углеводы и витамины группы В. Обратите внимание на мед, овсянку, гречку, бобовые, цельнозерновой хлеб, отруби, фрукты.

• Желание чего-то недяного говорит о недостатке железа и дефиците марганца. Марганец содержится в голубике и нежареных орехах (миндаль, грецкий, бразильский, фундук), а железо - в гранате, гречишном меде, красном вине, изюме, кураге, свиной печени, манго, шпинате, устрицах, морской капусте (ламинарии).

• Если хочется сладостей, то не хватает сразу нескольких элементов: хрома (восполнить можно с помощью капусты, особенно брокколи, винограда, изюма, сыра, курятины, печени); углерода (употребляйте свежие фрукты); фосфора (присутствует в рыбе, икре, говядине, индейке, яйцах, орехах, бобовых и семечках) и серы (источник этого элемента - все сорта капусты, хрен, клюква).

• Желание выпить крепкий чай или кофе сигнализирует о нехватке фосфора, железа, серы и натрия (поваренная соль).

• Хотите солененького и побольше? Недостаток хлоридов. Источник - морская соль, козье молоко, рыба.

• Тянет на кислое - организм требует магний.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ЛЕЧЕБНЫЕ ТРАВЫ: НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ!

Бессмертник противопоказан при повышенном давлении.

Валериана может вызвать побочные явления, такие как: отрыжка, расстройство аппетита, головная боль.

Душицу не стоит применять при беременности и месячных.

Родиола розовая противопоказана при болезнях почек.

Неумеренное применение **мяты** может вызвать тошноту и расстройство дыхания. Не сочетается с приемом гомеопатических препаратов.

Превышение дозы **окопника** может привести к тяжелым осложнениям: обладает слабым канцерогенным, а также парализующим действием на центральную нервную систему.

Крапиву не следует принимать, если есть маточные кровотечения, связанные с миомами и фибромами, при атеросклерозе, гипертонии, полипах.

Подорожник эффективен при лечении язвенной болезни желудка и гастрита с пониженной секрецией, но недопустимо применять его при повышенной кислотности.

Полынь горькая - растение ядовитое. Не применять длительно, так как полынь может вызвать судороги, галлюцинации и психические расстройства. Нельзя применять при беременности.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

В гостях у «Хозяюшки» - Жемма ДРЕВЯТНИКОВА, пенсионерка.

Жизненное кредо: «Движение - жизнь».

БОЛЬШЕ ХОДИТЕ ПЕШКОМ!

- Никогда не была человеком физически пассивным, так как считаю, что движение продлевает жизнь. Летом хожу только пешком, подолгу гуляю с собакой, работаю на даче. Зимой от мышечного «застоя» спасает ходьба на месте. Она мало чем отличается по своей нагрузке от обычной. Эффект оздоровления от топтания на месте тот же. Поэтому в сильные морозы по 30 минут «марширую» перед открытой форточкой. Вместо кофе пью цикорий, который снижает уровень сахара в крови. Я - сладкоежка и не могу отказать себе в лакомствах, а инулин, содержащийся в этом напитке, нейтрализует вред от этих продуктов и улучшает иммунитет.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

✻ **Свежий огурец** и сок из него применяют как жаропонижающее и противовоспалительное средство. Сок одного среднего огурца - разовая доза. Принимать 4 раза в день, а также натирать соком грудь, лоб, щеки и виски.

✻ При поносе помогает **отвар дубовой коры**, приготовленный из расчета 1 ст л коры дуба на 1 ст кипятка. Смесь нужно варить 10 мин на медленном огне, дать остыть и процедить. Пить по 1 ч л каждые 15-20 мин.

✻ Улучшит сон и снимет усталость **настой семян укропа**: 2 ст л семян или травы укропа нужно залить 1 ст горячей кипяченой воды, затем подогревать на водяной бане 15 мин, охлаждать 45 мин. Процедить. Принимают такой настой по 1/2 ст 3 раза в день за 30 мин до еды.

✻ От бессонницы поможет **чай из мяты перечной**: 2 ст л листьев мяты залить 2 ст кипятка, настоять и пить 2 раза в день по 1/2 ст.

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ВОЛШЕБНЫЕ МАСКИ ИЗ КРАХМАЛА

Многие женщины, мечтающие о свежей и красивой коже, заменяют ботокс обычными крахмальными масками. В состав крахмала входят:
- ниацин, благотворно воздействующий на эпидермис и усиливающий деятельность его клеток;
- железо, позволяющее проникать в кожу молекулам кислорода;
- витамин С, способствующий регенерации кожных клеток;
- холин, активизирующий деятельность сальных желез;
- калий и углеводы, питающие и увлажняющие кожу.

Кефирная. Взять по 1 ст л кефира и крахмала, а также 1 яичный белок. Компоненты смешать, нанести маску на 15 мин. Отлично тонизирует кожу и избавляет от морщин. При регулярном использовании этой маски блеклый цвет кожи меняется на сияющий.

Банановая. Требуется 1 зрелый банан, из которого готовится пюре. Всего 1 ст л этого бананового пюре и 1 ст л крахмала сделают кожу эластичной и свежей, заменив инъекцию ботокса. Такая маска относится к категории питательных.

Солевая. Идеально подойдет для кожи, которая склонна к жирному блеску и при этом уже начала увядать. Маска обладает скраб-эффектом. Взять по 1 ст л обычной крупной соли, крахмала и молока, в готовую смесь добавить 1 ч л меда. Средство нанести на кожу на 20 мин, затем смыть теплой водой.

Лимонная. Может использоваться в качестве отбеливающего средства. По 1 ст л крахмала и лимонного сока смешать и нанести на 15 мин на кожу. Лимонный сок может вызвать аллергическую реакцию, однако крахмал нейтрализует его негативное воздействие. А ваша кожа станет по-настоящему юной.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Жемма ДРЕВЯТНИКОВА

БУДЬТЕ КРАСИВЫ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!

- До выхода на пенсию я носила 44 размер одежды. Коллеги всегда подшучивали над толстушками, призывая их отказаться от конфет в мою пользу. Конечно, время меняет и лицо, и фигуру, но я не грущу по этому поводу - у каждого возраста своя красота.

У зеркала

ПОЛОСАТЫЕ ВЕЩИ: СЕКРЕТЫ СТИЛЯ

Полосатые брюки и футболки подойдут далеко не каждому. Если вы решили приобрести вещь в полоску, следует соблюдать несколько основных правил.

★Избегайте горизонтальных полосок в топах, если у вас большая грудь или есть животик. В таком случае лучше надеть полосатую юбку и однотонный верх, чтобы уравновесить крупную верхнюю часть тела.

★То же правило и для низа: если у вас большие бедра, выбирайте вертикальные полоски, которые визуально сделают вас выше и стройнее. Для того чтобы отвлечь внимание от нескольких лишних килограммов на бедрах, стоит выбрать темный однотонный низ и верх с узором в полоску.

★Тонкие полоски более элегантны и делают вас стройнее. Широкие, напротив, полнят.

★Значение имеет и цвет полос: темные позволяют скрыть «неудачные места», в то время как яркие привлекают внимание.

Черные и белые полоски - это классика, которая никогда не выходит из моды. Синие и белые - известная морская тема. Всегда популярна еще и джинсовая полоска.

★Расцветку полоски следует подбирать исключительно в соответствии с вашим цветотипом внешности, иначе вы можете «потеряться».

★Цветные полоски предполагают умеренность в остальных предметах одежды. Пусть полосатым будет что-то одно, тогда вы точно будете смотреться модно. Если в одежде полоска уже где-либо присутствует (например, на сумке), остальные вещи должны быть однотонными. И ни в коем случае не используйте цветочный орнамент, более уместен будет легкий геометрический узор. Из украшений подойдут большие браслеты, длинные цепочки.

★Полоски выгодно подчеркнут грудь, если поверх топа накинуть пиджак, жилет или создать дополнительную вертикальную линию с помощью широкого шарфа.

★Если вы очень хотите полосок, но боитесь обзаводиться серьезными деталями гардероба, покупайте аксессуары с таким принтом. Сумка в полоску, полосатая обувь или шарфик с таким принтом внесут разнообразие в вашу жизнь и позволят быть модной без особых затрат.

★Удиняюще-стройнящим эффектом обладают диагональные полоски. Поэтому если вы хотите выглядеть стройнее, носите однотонный верх с вертикальными или диагональными полосами на нижней части ансамбля - брюках или юбке.

ПАРИКМАХЕРСКАЯ

ВАША ИДЕАЛЬНАЯ СТРИЖКА

Чтобы выглядеть стильно и не тратить на прическу большого количества времени, нужно знать о своих особенностях и правильно пользоваться этими знаниями.

• **Для лица овальной формы** подойдет любая стрижка. Стоит обратить внимание на другие черты: большой нос можно уменьшить с помощью косого пробора, большой лоб удастся скрыть под челкой, а от острых скул получится отвлечь внимание с помощью филированных прядей.

• **Прямоугольное лицо** необходимо немного расширить и сгладить острые углы. С этими задачами справятся прически слоями по уровням ушей и щек. Длину нужно подбирать выше или ниже подбородка, а не на его уровне. Добавят шарма прямые, резкие, местами грубые линии.

• **Круглое лицо** хорошо оформит ассиметричная стрижка. Косая челка, боковой пробор, сочетания прядей разной длины - ваш счастливый билет. Если у вас длинные волосы, то можно использовать и прямой пробор.

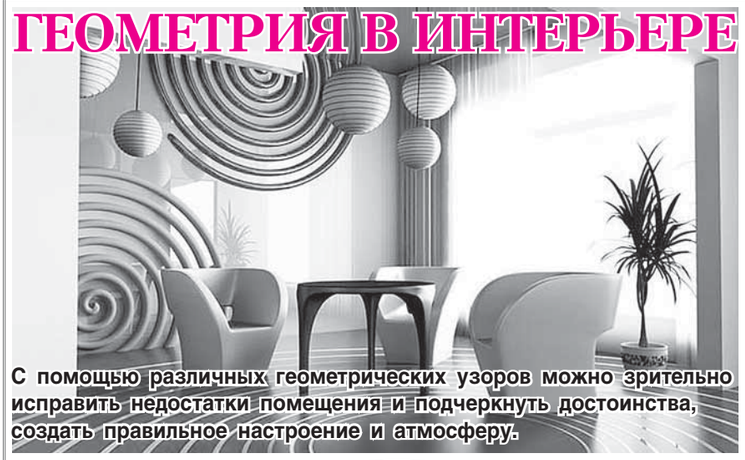
• Идеальным вариантом **для квадратного лица** будут мягкие накрученные пряди - они способны визуально сгладить острые края и добавить легкости, женственности и нежности. Если вы обладательница коротких волос, то попросите парикмахера сделать вам аккуратный боб, но длиной до подбородка. Такая вариация прически поможет спрятать нижнюю линию челюсти и тем самым округлит лицо.

• Если у вас **треугольное лицо**, то прическе необходимо придать объем у подбородка. Если добавить к этому челку, которая будет иметь удлиненные боковые пряди, удастся спрятать широкие скулы.

Сложи и сохрани

Уют

ГЕОМЕТРИЯ В ИНТЕРЬЕРЕ



С помощью различных геометрических узоров можно зрительно исправить недостатки помещения и подчеркнуть достоинства, создать правильное настроение и атмосферу.

Пожалуй, самый популярный рисунок - это **полоска**. Вертикальная зрительно увеличивает помещение, делает его выше, но уже. Горизонтальная полоска, наоборот, как будто уменьшает пространство в высоту, делая его шире. Например, если вы повесите полосатые шторы (полоска вертикальная), окна будут казаться больше. Так же и «полосатый» пол всегда будет казаться больше обычного. Узкие и контрастные полоски помогут убрать дефекты стен. Чем шире полоска, тем спокойней помещение кажется. Но имейте в виду, что яркая полоска отодвигает все остальные объекты на второй план.

Геометрия в интерьере заключается в комплексном сочетании мебели, объектов и узоров (например, в материале обивки) или выражается через использование и игру отдельных элементов (предметы искусства и яркие принты в дизайне текстиля).

Круг или **овал** может зрительно сгладить острые углы, придать определенную мягкость и гармонию помещению, поэтому чаще всего округлые предметы и формы встречаются в детских комнатах, спальне или ванной. К тому же круг (например, ковер или круглый стол) дает законченность композиции и объединяет предметы в единое целое.

Квадрат и **прямоугольник** создают впечатление устойчивости и надежности. Клетка чаще всего используется в дизайне текстиля и вызывает ощущение традиционного, проверенного временем качества.

Спецэффекты в виде **зигзагообразных полос, волн и ломаных линий** могут привлечь к себе слишком много внимания, поэтому их лучше использовать на небольших предметах - например, на диванных подушках, ковриках, абстрактных картинах.

Используя геометрические орнаменты в интерьере, постарайтесь быть внимательными и осторожными, так как, например, шахматный рисунок ярких цветов может внести излишнюю динамичность в интерьер. Очень аккуратно нужно сочетать несколько фигур в одном пространстве.

ЖИВОЙ УГОЛОК

ТЕПЛОВОЙ УДАР: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Чтобы уберечь вашего питомца от этой неприятности, соблюдайте в жаркую погоду следующие правила.

В жаркий день ваш питомец, как и вы сами, не застрахован от теплового удара. Причиной его могут стать долгое нахождение на солнце или в душном помещении, изнурительная физическая нагрузка. Особенно это актуально, если у животного теплая густая шерсть.

1. Обеспечьте постоянный доступ к воде.
2. Не оставляйте животное в закрытом помещении без доступа воздуха, особенно в автомобиле.
3. Не держите питомца долго на открытом солнце, гуляйте в тени, а лучше совершайте прогулку в утренние или вечерние часы, когда жара немного спадет.
4. Не разрешайте домашнему животному слишком долго проявлять физическую активность.
5. Немного сократите дневную порцию корма, чтобы снизить количество потребляемых калорий.

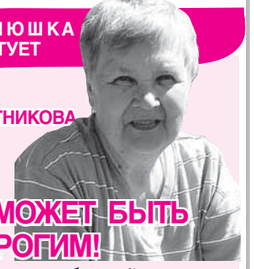
Как понять, что ваше животное перегрелось, и чем ему можно помочь, если это произошло?

Признаки перегрева: выраженная вялость, повышение температуры тела, судороги, рвота.

Первая помощь: унести животное в тень или проветрить помещение, облить его холодной водой, дать прохладное питье, жаропонижающие препараты (например, парацетамол).

Хозяюшка

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ



Жемма ДРЕВЯТНИКОВА

УЮТ МОЖЕТ БЫТЬ НЕДОРОГИМ!

- Мы живем в обычной трехкомнатной квартире, где и мебель куплена еще во времена СССР, и ремонт не назовешь «евро». Но другого «уюта», скорее всего, у нас уже не будет. Вот и стараемся по мере сил и средств поддерживать в чистоте и работоспособности все, что имеем. Наше поколение выросло на дефиците, поэтому не сможет уже научиться жить, не экономя. У нас все как у большинства пенсионеров.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

✻ Если пересолили суп, положите в него очищенную картофелину. Она вберет лишнюю соль.

✻ При варке яиц бросьте в воду щепотку соли, чтобы они не потрескались.

✻ Не кладите цитрусовые или помидоры в холодильник. Низкая температура ухудшает вкус и аромат этих капризных продуктов.

✻ Если соус случайно подгорел, перелейте его в чистую кастрюлю и готовьте дальше. Добавьте немного сахара, следя за тем, чтобы не пересластить блюдо. Сахар уберет запах горелого.

✻ Подгорел рис? Положите сверху кусок белого хлеба на 5-10 минут, чтобы убрать горелый привкус. Когда будете подавать на стол, не отскребайте пригоревший рис со дна кастрюли.

✻ Перед тем как нарезать перец чили, смажьте руки растительным маслом: так острое перечное масло не впитается в кожу.

✻ Чтобы картошка в мешке не росла, положите туда яблоко.

✻ Остатки вина можно заморозить в формочке для льда и потом добавлять в супы и соусы.

✻ Размораживая мясо, полейте его небольшим количеством уксуса. Он не только сделает мясо нежнее, но и поможет разморозить его быстрее.

✻ Если молоко скисает быстрее, чем заканчивается, добавьте в упаковку щепотку соли сразу после того, как вы ее откроете.

Солдатка
ОРЕНБУРГСКАЯ
№24 (1 094) 21.06.16

ЗДОРОВЬЕ

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ

Сама по себе зарядка для глаз при близорукости проблему не решит, но поддержать зрение на определенном уровне она способна. Вот несколько эффективных упражнений, которые нужно выполнять ежедневно.

1 Часто моргать в течение 5-10 секунд, затем сделать небольшой перерыв и повторить упражнение еще раз.

2 Зажмурить глаза на 5-6 секунд, затем столько же держать глаза открытыми. Количество повторений - 7-8 раз.

3 Стоя, вытянуть руку вперед и сконцентрировать взгляд на кончике указательного пальца. Затем постепенно приблизить палец к носу, одновременно следя за ним взглядом. Количество повторений - 7-8 раз.

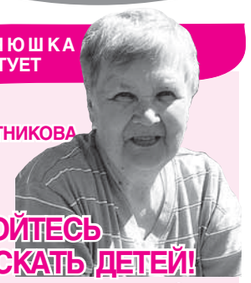
4 Массировать пальцами верхние веки глаз, легонько надавливая на них в течение 2-3 секунд.

5 Приподнять пальцами кожу вдоль бровей и в таком положении закрыть глаза. Количество повторений - 10 раз.

6 Переводить взгляд с потолка на пол и обратно, стараясь не двигать головой. Повторять упражнение 10-12 раз.

Эффективнее всего проводить гимнастику для глаз до еды. Курс занятий длится от нескольких недель до нескольких месяцев, а в некоторых случаях он становится нормой жизни.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ



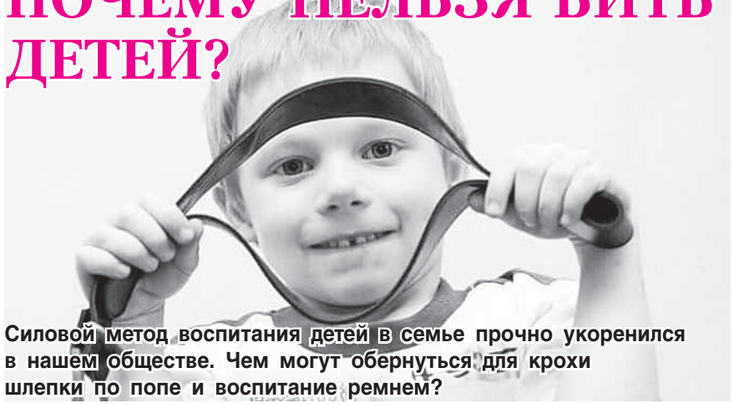
Жемма ДРЕВЯТНИКОВА

НЕ БОЙТЕСЬ ОТПУСКАТЬ ДЕТЕЙ!

- Мы с мужем воспитали дочь и сына. Дочь живет и работает в Москве. Очень жалею, что согласилась когда-то с ее желанием учиться в столице… Но ведь каждая мать хочет для своего ребенка лучшего! Дочь с отличием окончила математический факультет МГУ, имеет престижную работу. А мой удел теперь - скучать по ней.

Сын сейчас живет рядом. Увы, дети пока не создали свои семьи. Так что реализовать себя как бабушка я могу только с детьми племянников и подружек.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ БИТЬ ДЕТЕЙ?



Силовой метод воспитания детей в семье прочно укоренился в нашем обществе. Чем могут обернуться для крохи шлепки по попе и воспитание ремнем?

1. Каждый подзатыльник или шлепок оставляет след в детском сознании. Агрессия со стороны родителей показывает их силу, подчеркивая, насколько ребенок слаб и беспомощен в данной ситуации и в жизни вообще. Да, впоследствии ребенок будет слушаться, однако не потому, что поймет целесообразность такого поведения, а из-за страха снова потерпеть побои.

2. Насилие над ребенком ведет к снижению интеллекта малыша и может стать началом проблем психического характера.

3. Битье и ругань становятся для ребенка примером поведения с окружающими. Именно таким образом малыш будет вымещать негативные эмоции на других, в том числе на своих будущих отпрысках, передавая вашу манеру поведения по наследству.

4. Общество и законы стоят на защите прав детей. Если вы регулярно решаете конфликты с детьми силой, то можете нажить проблемы с официальными органами. А это чревато ограничением родительских прав или даже их лишением.

5. Еще одна негативная сторона в ситуации, когда родители бьют ребенка, - потеря авторитета и уважения к агрессору. Битье сводит близкие отношения на нет. Когда сын или дочь станут старше, они будут делиться своими радостями и тревогами не с вами, а с друзьями или другими родственниками. Таким образом, поднимая руку на ребенка, вы автоматически лишаете себя минут радости от общения с собственным чадом.

6. Кроме того, такая модель поведения говорит малышу, что сильный всегда прав. Перенимая у вас подобную манеру, ребенок в будущем может напороться на крупные неприятности, в том числе криминального характера.

7. Зачем омрачать побоями теплые и светлые воспоминания о детстве? Именно родители в ответе за чувства ребенка в первые годы жизни. Дальнейшая судьба крохи может сложиться самым непредсказуемым образом, поэтому нужно позаботиться о хорошем отношении к ребенку в семье.

Чтобы малыш научился вести себя правильно, обсуждайте его поступки, разговаривая на равных, показывайте свой собственный пример. Выбирайте в виде «штрафов» более гуманные и эффективные методы, которые не будут бить по детской самооценке. Например, день без мультиков, тарелка нелюбимой каши и т. д.

ИГРОВАЯ

УЧИМСЯ РАЗЛИЧАТЬ ЦВЕТА

«Называем цвета». Каждый раз, когда вы показываете ребенку или даете ему в руки какой-либо предмет, например мяч, произносите не только название, но и его цвет. При этом стройте фразу по-разному: «красный мяч», «мяч красного цвета» и т. д. Не старайтесь в один день выучить все цвета.

«Дарим подарки». Усадите рядом с ребенком две-три игрушки: кукол, мишек. Предложите малышу подарить им подарки, но так, чтобы для каждого они были своего цвета. Например, для мишки - все зеленое. При этом «подарком» может стать любой предмет нужного цвета. Сначала проделайте это сами, постепенно включая малыша в игру.

«Строим пирамиду». Пирамидка - один из простых способов учить цвета, если, конечно, вы немного поможете своему чаду. Нанизывая очередное колечко, произносите его цвет. Игры с пирамидкой хороши еще и тем, что помогают учить не только цвета, но и формы, разбираться, где фигурка больше, а где меньше.

Важные моменты при изучении цветов.

До года: больше рассказывайте малышу о цветах. Не ожидайте, что ребенок сможет их запомнить и тем более повторить названия.

От 1 до 2 лет: акцент - на поиск среди окружающих предметов вещей определенного цвета. Чаще давайте ребенку сортировать игрушки и предметы по цветам. Ничего страшного, если малыш путает названия.

От 3 лет: активная фаза восприятия цветов. Можно рисовать, раскрашивать и лепить из разноцветного пластилина. Кроме того, ребенок уже готов создавать новые цвета, смешивая имеющиеся под рукой.

Сложи и сохрани

КАКИЕ ПРИВЫЧКИ ПОНИЖАЮТ САМООЦЕНКУ?

Заниженная самооценка - причина многих бед. Часто мы неуспешные, некрасивые, нелюбимые, несчастливые только потому, что сами считаем, что не заслуживаем большего. Как выйти из зоны неудач? Нужно бороться каждый день, и в первую очередь - с собой.

Ежедневно мы программируем себя на поражение, превращая ошибки в привычки.

Так, **мы постоянно сравниваем себя с другими.** Можно пытаться всех перещеголять, но разве это правильная мотивация? Цель получить положительную оценку общества осуществима, но ложная, а результат ее непродолжительный. Важной должна быть не похвала, а личный рост, то, что останется с вами навсегда. Сравнивайте себя только с собой прошлым - и вы начнете замечать, что становитесь более успешными как в малых, так и в великих делах.

Мы постоянно себя критикуем. Желание, чтобы все было идеальным, точит нас изнутри. Из-за своей высокой планки мы низко оцениваем результаты собственной работы. Из-за того, что мы постоянно акцентируем внимание на надуманных недостатках, наше неидеальное, но достаточно хорошее начинают воспринимать как плохое. Сделайте себе одолжение: оставьте свой перфекционизм позади!

Мы не умеем принимать комплименты. Часто это скромность, иногда граничащая с глупостью и элементарной безграмотностью по части этикета. Но в любом случае нужно научиться говорить спасибо, а не удивляться или переубеждать, что комплимента вы не заслуживаете. Если вы его получили - значит, достойны. Попробуйте сами чаще делать комплименты другим, всегда при этом будьте искренни, тогда вам самим будет легче поверить в адресованную вам похвалу.

Мы слишком часто говорим «нет», отказываемся от того, что действительно нам интересно. Как бы ни было страшно, нужно начать принимать предложения судьбы, иначе невозможно сдвинуться с мертвой точки.

КАРЬЕРА

«НА РАБОТУ ТРЕБУЮТСЯ...»

Как правило, поиск новой работы начинается с просмотра объявлений. Иногда, чтобы понять, что именно вас ожидает, надо уметь читать между строк. Ведь за стандартными формулировками может скрываться интересная информация.

1. «Мы предлагаем достойную зарплату». То, что зарплата должна соответствовать сложившимся нормам и квалификации сотрудника, понятно и так. И хотя конкретные суммы обговариваются при встрече, желательно, чтобы в объявлении был указан примерный уровень зарплаты.

2. «Возможность сверхурочной работы». Сверхурочная работа может случаться время от времени в любой фирме. Но если вас предупреждают об этом специально, то трудиться сверхурочно придется практически все время.

3. «Широкий круг обязанностей». Данная формулировка обычно означает, что фирме требуется девочка на побегушках, которой будут командовать все кому не лень.

4. «Все подробности на собеседовании». На собеседовании с вас возьмут деньги за заполнение анкеты, ввод личных данных в компьютерную базу и психологическое тестирование. После чего о вас благополучно забудут.

5. «Мы - перспективная развивающаяся компания». Так обычно пишут о себе новички. Вы должны быть готовы к стрессовым ситуациям, неопределенным обязанностям и маленькой зарплате. А также к возможному банкротству предприятия и к вашему внезапному увольнению.

6. «Возможна учеба на месте». Чаще всего это означает, что ваш испытательный срок и обучение с минимальной зарплатой продлятся месяцев шесть, после чего вас уволят.

7. «Умение руководить». Если вы не претендуете на должность директора или старшего менеджера, такое требование должно вас насторожить. Скорее всего, в такой компании нет четкого представления о должностной иерархии, а значит, вас ждут обязанности менеджера при зарплате мелкого служащего.

8. «Умение быстро находить эффективные решения, способность работать с высокой отдачей и т. п.» За в общем-то пустыми требованиями кроется информация о том, что эта компания - «потовыжималка». Скорее всего, вами захотят заменить несколько сотрудников за одну зарплату. Вас ждет ненормированный рабочий день, а все шишки будут валиться на вас за принятие «неэффективного решения».

ТРЕНИНГ

НЕ ТРЕВОЖЬТЕСЬ!

Психологи предлагают освоить пятиминутную гимнастику, которая поможет укрепить нервную систему.

Первая часть - разминочная (15-20 сек).

* Поднимитесь на носки и потянитесь всем телом, вытяните руки вверх и прогнитесь назад.
*Стоя на одной ноге, сделайте ласточку и удерживайте тело в этой позе 10-12 секунд.
* Лягте на кровать и полностью расслабьтесь.

Вторая часть - основная (2-3 мин).

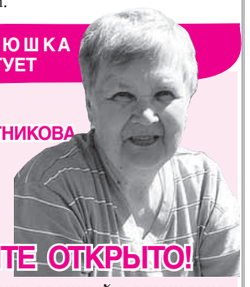
Лягте или сядьте так, как вам удобно. Произнесите про себя: «Мышцы моего лица расслабляются, я отдыхаю. Мышцы ног приятно расслаблены, тело расслаблено, легкое ощущение прохлады, покой. Весь мой организм отдыхает и восстанавливается. Отдыхает мозг, отдыхают нервы, мышцы, я полноценно отдыхаю, ощущая приятную прохладу».

Третья часть - мобилизующая (1,5-2 мин).

Теперь произнесите про себя мобилизующие формулы самовнушения, которые помогут организму не только отдохнуть и избавиться от последствий перенапряжения, но и обрести бодрость: «Я абсолютно спокойна и собранна. Организм набирается сил. Мышцы обретают легкость и упругость. Дышу глубже, активнее. Я чувствую, как бодрость и энергия наполняют меня. Я готова действовать. Встать!»

Немедленно вставайте и сделайте несколько разминочных движений.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ



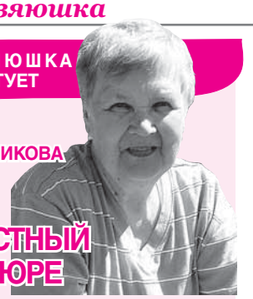
Жемма ДРЕВЯТНИКОВА

ЖИВИТЕ ОТКРЫТО!

- Мой муж - военный в отставке, а жизнь в гарнизонах особенная. Там все люди как на ладони. Поэтому мое правило - «Живи открыто!» Это касается отношений и с коллегами, и с соседями по даче или лестничной клетке. Я давно привыкла к тому, что моя жизнь на виду, и ничего не скрываю. А это значит, не держу камня за пазухой, не навожу тень на плетень… Что там еще в народе говорят о сварливых бабах? У меня и в семье все спокойно, и бывшие коллеги до сих пор звонят мне из разных городов.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Жемма ДРЕВЯТНИКОВА



КАПУСТНЫЙ СУП-ПЮРЕ

- Сейчас мы с мужем стараемся придерживаться возрастной диеты. Активность снизилась, и если пищевые привычки сохранять, быстро набирается вес. А это - болячки. С утра выпиваем стакан воды или отвар сухофруктов (я сушу все излишки с дачи), а завтракать садимся только через час. Вода - одно из основных наших «блюд» в течение дня: между каждым приемом пищи обязательно выпиваем стакан.

На обед варим овощные супы (к мясу в нашей семье отношение спокойное). С зеленью и сметанкой они очень вкусные. Особенно любим капустный суп-пюре. Он не затратный, варится быстро, а вкус нравится всем - и взрослым, и детям. Половину кочана капусты нашинковать, запустить в 1 л кипящей подсоленной воды, добавить 2-3 мелко нарезанные картошки. Нашинкованную луковицу и натертую морковь обжарить до золотистого цвета. Когда овощи в кастрюле станут мягкими, добавить лук, морковь, любимые специи и поварить еще 5 минут. Снять с огня и взбить блендером. Добавить 200 г сливок и довести до кипения. Суп готов! Приправьте зеленью и подавайте с сухариками.

ЖЮЛЬЕН С ГРИБАМИ

5-6 свежих средних шампиньонов, 100 г твердого сыра, 1 луковица, 1 ст л муки, 100 мл 20%-х сливок, 20 г сливочного масла, растительное масло, соль по вкусу.

Лук мелко нашинковать и обжарить на растительном масле. Добавить нарезанные соломкой грибы и обжаривать 2-3 мин. Посолить. Разложить в формочки для запекания или в кокотницы. На сухой сковороде обжарить муку до коричневого цвета, понемногу вливать теплые сливки и помешивать венчиком, добавить сливочное масло. Когда соус загустеет, посолить и залить в формочки. Посыпать тертым сыром. Поставить в разогретую до 200°С духовку на 5 мин до образования сырной корочки.

САЛАТ С ФУНЧОЗОЙ И КУРИЦЕЙ

200 г куриного филе, 1 болгарский перец, 5 помидорок черри, 50 г рисовой лапши, 50 г моркови по-корейски, пучок зеленого лука, 1 ч л имбиря молотого, 2-3 ст л масла для жарки, соль по вкусу.

Куриное филе нарезать мелкими кусочками, приправить молотым сухим имбирем, обжарить на растительном масле до готовности, немного посолить. В миску нарезать небольшими ломтиками перец, нашинковать лук и нарезать половинками помидорки черри. Сварить фунчозу и откинуть на сито. Добавить лапшу и курицу к овощам, масло от жарки курицы, морковь по-корейски и перемешать. Солить по вкусу. По желанию можно добавить еще 1-2 ст л растительного масла. Дать салату настояться и подать на стол.

МОРКОВНИКИ

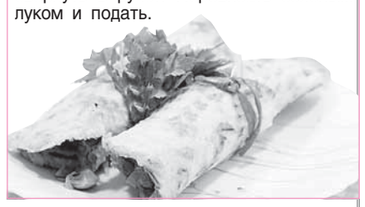
120 г муки, 3 ст л овсяных хлопьев (мягких), 2 яйца, 3 ст л 20%-й сметаны, 1/2 ч л соли, 10 г разрыхлителя, 2 ст л растительного масла, 2 ст л сахара, 1 морковь.

В миске смешать сахар, муку, соль, разрыхлитель и овсяные хлопья. В другой емкости соединить яйца, растительное масло, сметану, добавить тертую морковь и смешать все. Тесто разложить по формочкам для кексов на 2/3 от объема. Поставить в разогретую до 230°С духовку на 10-12 мин. Выпекать до золотистой корочки. Вынуть и остудить. Подать на стол.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ РУЛЕТЫ С ГРИБАМИ

4 картофелины, 300 г шампиньонов (свежих или консервированных), 100 г лука репчатого, 50 г моркови, 1 яйцо, 1 ст муки, соль и перец по вкусу, зеленый лук и петрушка для украшения.

Шампиньоны обжарить на растительном масле с луком и морковью. Посолить по вкусу. Картофель натереть на мелкой терке, промыть холодной водой. Добавить яйцо, соль и муку. На сковороде обжарить картофельную смесь с двух сторон, придавая ей форму блинов. На готовые картофельные блины выложить грибы и свернуть в рулет. Перевязать зеленым луком и подать.



САЛАТ НА СКОРУЮ РУКУ

2 огурца, 2 яйца, 100 г полукопченой колбасы, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г твердого сыра, 2 ст л майонеза.

Огурцы, колбасу нарезать соломкой. Яйца отварить, остудить и нарезать соломкой. Добавить горошек и тертый сыр. Заправить майонезом. Перемешать и подать на стол.

ФАРШИРОВАННЫЕ «ЛОДОЧКИ» ИЗ КАБАЧКОВ

1 кабачок, 200 г говяжьего фарша, 1 луковица, 1 морковь, 2-3 помидора, 2-3 веточки сельдерея (зелень), 2 ст л растительного масла, 50 г сыра, соль и перец по вкусу, фольга.

Кабачок вымыть и очистить, разрезать на половинки и вынуть мякоть с семенами. (Если кабачок длинный, можно разделить на 4 «лодочки»). Фарш обжарить на растительном масле. Добавить мелко нашинкованный лук и нарезанную кубиками морковь. Обжаривать еще 2-3 мин. Добавить мелко нашинкованную зелень сельдерея, посолить, поперчить, хорошо перемешать и выложить в кабачковые формочки. Сверху уложить кружочки помидоров. Закрыть фольгой. Запекать 30 мин в духовке при температуре 200°С. Снять фольгу и посыпать сыром. Поставить в духовку еще на 2-3 мин. Выложить на блюдо и подать на стол.

Общество с ограниченной ответственностью Микрофинансовая организация
www.a-zaim.ru «АКЦИЯ-ЗАЙМ»
ЗАЙМЫ НАЛИЧНЫМИ
от 0,28% в день*
● ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЕ
● ЗАЙМЫ ДО ЗАРПЛАТЫ
● ДО ПЕНСИИ
Тел.: (3532) 77-01-56,22-41-33
460000, г. Оренбург, ул. Пролетарская, 17

ЗАЩИТИМ ТОМАТЫ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Чтобы не потерять урожай, специалисты предлагают принимать профилактические меры против болезней томатов.

• Защитить томаты от болезней помогают молоко и сыворотка. Эти молочные продукты содержат монокислые бактерии, которые убивают возбудителя фитофторы.

Для обработки кустов томатов на 10 л воды потребуется 2 л молока или сыворотки.

• Довольно действенным профилактическим средством считается настой чеснока. Для его приготовления взять 200 г измельченной мезги и залить 3 л воды. Настоять сутки, затем разбавить 10 л воды, добавить 20 г хозяйственного мыла, процедить и опрыскивать томаты.

• Отличный результат дает обработка помидорных рядов отваром древесной золы.

Для этого 300 г золы проварить 20 мин в небольшом количестве воды. Холодный отвар слить с осадка, процедить, после чего залить его до 10 л водой и добавить 20 г хозяйственного мыла.

Такая обработка действенна еще и как внекорневая подкормка, т. к. зола является универсальным удобрением, в котором содержатся калий, цинк, железо, кремний, магний, марганец и сера.

• Обязательно 2-3 раза за лето опрыскивать томаты слабым раствором марганца (0,1 г на 10 л воды). Это предохраняет их от многих болезней и является хорошей внекорневой подкормкой.

• Противогрибковым эффектом обладает и неядовитый медицинский препарат «Метронидазол». Для приготовления лечебного раствора развести в 10 л воды 10 таблеток препарата и добавить 1 ст молока (для прилипания), после чего использовать для обработки томатов.

• Старайтесь при обработках чередовать препараты, чтобы у растений не было привыкания к ним.

• Если устанавливается дождливая погода (это обычно бывает в начале периода созревания томатов), народных средств может оказаться недостаточно - придется прибегнуть к химическим препаратам. Лучше использовать системные фунгициды. Они хороши тем, что всасываются растениями, не смываются дождем и безопасны для человека. Только во всем нужна мера.

А вот в период массового созревания томатов системные препараты лучше не использовать.

ИЗ ОПЫТА

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА - КЛАД ДЛЯ ДАЧНИКА

Луковая шелуха - одно из прекрасных средств повышения урожайности. Ее отвар содержит полный набор таблицы Менделеева: кальций, калий, марганец, магний, железо, медь, селен, хром, бор и т. д. Шелуха убивает патогенную микрофлору в почве, одновременно подкармливая культуру микроэлементами. Растения становятся более устойчивыми к болезням и вредителям.

• Как только заметите малейшее пожелтение листьев огурцов, возьмите две пригоршни луковой шелухи, положите в эмалированную 10-литровую посуду, налейте доверху воды и прокипятите 5 мин. Сняв отвар с огня, дайте ему настояться, затем процедите. На ведро воды возьмите 2 л отвара. Обработайте из опрыскивателя или из лейки листья огурцов. Делайте это утром. Оставшаяся после процеживания шелуха - отличная мульча.

• При заражении огурцов паутинным клещом используйте для опрыскивания растений настой шелухи лука (200 г шелухи настоять в 10 л воды 4-5 дней, процедить). Провести не более трех опрыскиваний с промежутком 5 дней.

• Для борьбы с тлей на овощных культурах эффективно такое средство: наполните 1/2 ведра луковой шелухой, залейте доверху горячей водой, настаивайте сутки, процедите, разбавьте в 2 раза водой. Такой раствор можно применять и для борьбы с колорадским жуком на баклажанах, картофеле.

• Для защиты яблонь от плодожорки можно опрыскивать их любым из вышеприведенных настоев после цветения в первый же теплый вечер (не ниже +15°С) после заката солнца. Обработку повторяют через каждые 7 дней в течение всего периода лета бабочек.

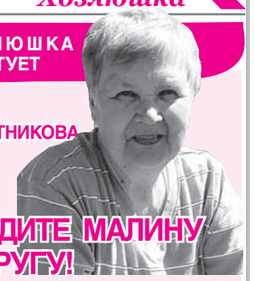
• Для подкормки растений используют 10 г луковой шелухи на 5 л кипятка.

• Истолченную шелуху лука применяют для длительного хранения фруктов. Яблоки, груши укладывают в полиэтиленовые мешки и пересыпают измельченной шелухой.

• Корнеплоды не подвергнутся поражению грибковыми заболеваниями, если предварительно, закладывая на хранение, опудрить их измельченной шелухой.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Жемма ДРЕВЯТНИКОВА



ПОСАДИТЕ МАЛИНУ ПО КРУГУ!

- Дача - моя любимая «среда обитания». Хозяйничаю там в основном одна: сын и муж - типичные технари, и земля им не интересна. А я каждый год экспериментирую: то огурцы на компостной куче выращиваю, то картошку - в соломе, то помидоры сею под зиму. Многое получается. А несколько лет назад стала малину сажать не рядками, а по кругу. Укрепляю на шести опорах гимнастические обручи и подвязываю ветки к ним. Поливать легко - вода не вытекает за бортики лунки, да и собирать - одно удовольствие!

ДАЧНЫЕ ЭКЗОТЫ

ЙОШТА

В последнее время в ассортименте посадочного материала все чаще встречается йошта - гибрид смородины с крыжовником. Название произошло от немецких слов yohannisbeere (черная смородина) и stachelbeere (крыжовник). Получилось yo-sta (йошта).

Йошту трудно с чем-то сравнить. Она и на родителей-то своих не очень похожа. Это мощный куст до 2 м высотой, имеющий сильные побеги без шипов. Побеги почти не реагируют на механические повреждения. Цветки крупные, по 3-5 в кисти. Ягоды черные, овальной формы, большие. Средняя масса одной ягоды достигает 3 г. Кожица плотная, гладкая. Вкус приятный, напоминающий и черную смородину, и крыжовник. По содержанию витамина С йошта уступает смородине, но в несколько раз превосходит крыжовник.

Выращивать йошту проще, чем черную смородину. Желательно только яму для посадки делать больше, с учетом солидных габаритов куста (приблизительно 50х50 см). Это растение легко размножить любым способом: отводками, одревесневшими или зелеными черенками, а также семенами.

Растение влаголюбиво, очень отзывчиво на подкормку навозной жижей, которую нужно проводить дважды в сезон. Осенью под каждое растение хорошо также высыпать 2-3 ведра перепревшего навоза, весной - несколько стаканов золы. Обрезки йошта практически не требует.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Телеканал «Доброе утро».
09.00 Новости.
09.10 «Контрольная закупка».
09.40 «Женский журнал».
09.50 «Жить здорово!». (12+).
10.55 «Модный приговор».
12.00 Новости.
12.15 «Пусть говорят». (16+).
13.25 «Таблетка». (16+).
13.55 «Время покажет». (16+).
15.00 Новости.
15.15 «Время покажет». (16+).
16.00 «Мужское / Женское». (16+).
17.00 «Наедине со всеми». (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.45 «Давай поженимся!». (16+).
19.50 «Пусть говорят». (16+).
21.00 «Время».
21.30 «Сегодня вечером». (16+).
23.15 Ночные новости.
23.50 Чемпионат Европы по футболу 2016. Четвертьфинал. Прямой эфир из Франции.
02.00 «Время покажет». (16+).
02.50 Х/ф «Реальные парни». (16+).
03.00 Новости.
03.05 Х/ф «Реальные парни». (16+).

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 Утро России.
09.00 Вести.
09.15 Утро России.
09.55 «О самом главном». Ток-шоу. (12+).
11.00 Вести.
11.35 «Вести Оренбуржья».
11.55 Т/с «Тайны следствия». (12+).
14.00 Вести.
14.30 «Вести Оренбуржья».
14.50 Вести. Дежурная часть.
15.00 Т/с «Судьбы загадочное завтра». (12+).
17.00 Вести.
17.30 «Вести Оренбуржья».
17.50 Вести.
18.15 «Прямой эфир». (16+).
19.35 «Вести Оренбуржья».
20.00 Вести.
21.00 Т/с «Все только начинается». (12+).
22.55 «Поединок». (12+).
00.55 «Восход Победы. Багратионовы клещи». «Человеческий фактор. Стресс». «Человеческий фактор. Идентификация». (12+).
02.35 Торжественное закрытие 38-го Московского международного кинофестиваля.
03.55 Комната смеха.

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Т/с «Коломбо».
12.55 Д/ф «Ксения, дочь Куприна».
13.40 «Провинциальные музеи России». Забайкальский край.
14.10 Т/с «Курсанты».
15.00 Новости культуры.
15.10 Д/с «Восходящие звезды. Учебный год в Балетной школе Парижской национальной оперы».
15.40 Черные дыры. Белые пятна.
16.20 Д/с «Космос - путешествие в пространстве и времени». «Освобожденный мир».
17.05 «Маленькие секреты большого конкурса. Из истории Международного конкурса имени П.И. Чайковского». «Судьбы и судьи».
17.30 XV международный конкурс имени П. И. Чайковского. Лауреаты и победители. Дмитрий Маслеев.
18.05 Д/ф «За науку отвечает Келдыш!».
18.45 Д/с «Исторические путешествия Ивана Толстого». «Берлинский перекресток».
19.15 «Спокойной ночи, малыши!».
19.30 Новости культуры.
19.45 Главная роль.
20.05 Д/ф «Инна Ульянова... Инезилья».
20.45 Искусственный отбор.
21.30 «Маленькие секреты большого конкурса. Из истории Международного конкурса имени П.И. Чайковского». «Что такое победа».
21.55 Д/с «Космос - путешествие в пространстве и времени». «Нестрашная темнота».
22.40 Т/с «Курсанты».
23.30 Новости культуры.
23.45 Худсовет.
23.50 Т/с «Коломбо».
01.30 Ф. Шуберт. Соната ля мажор. Гидон Кремер и Олег Майзенберг.
01.55 «Наблюдатель».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 Новости. (16+).
06.15 Видеоблокнот. (16+).
06.25 Д/с «О животных и растениях». (12+).
07.00 Новости. (16+).
07.15 Видеоблокнот. (16+).
07.25 М/ф.
08.00 Новости. (16+).
08.15 Видеоблокнот. (16+).
08.25 Д/с «Частная история». (16+).
08.55 Трагикомедия «Солдатский декамерон». (12+).
10.45 Видеоблокнот. (16+).
10.55 Мелодрама «Шопен. Желание любви». (16+),.
13.15 Д/с «Люди РФ. Высокие широты капитана Вронина». (12+).
13.50 Видеоблокнот. (16+).
14.00 Детектив «Предлагаемые обстоятельства». (16+).
15.00 Новости. (16+).
15.15 Детектив «Даша Васильева. Любительница частного сыска». (12+).
16.00 Видеоблокнот. (16+).
16.10 Д/с «Частная история». (16+).
16.40 «Вспомнить все». (12+).
17.00 Новости. (16+).
17.15 Драма «Багряное поле». (16+).
18.20 Видеоблокнот. (16+).
18.30 Д/с «О животных и растениях». (12+).
19.00 Новости. (16+).
19.25 «Обратная связь». (16+).
20.10 «Оренбургское качество». (12+).
20.25 Видеоблокнот. (16+).
20.35 Мелодрама «Лекарство против страха». (16+).
21.30 Новости. (16+).
21.55 Фэнтези «Обыкновенное чудо». (0+).
00.00 Новости. (16+).
00.25 Фэнтези «Обыкновенное чудо». (0+).
00.55 Мелодрама «Путешествие с домашними животными». (16+).
02.35 Драма «Багряное поле». (16+).
03.35 Мелодрама «Лекарство против страха». (16+).
04.20 Детектив «Предлагаемые обстоятельства». (16+).
05.15 Детектив «Даша Васильева. Любительница частного сыска». (12+).

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
06.00 «Документальный проект». (16+).
07.00 «С бодрым утром». (16+).
07.30 «Утро на ОРЕН-ТВ». (16+).
08.30 «Новости». (16+).
09.00 «Документальный проект». (16+).
12.00 «112». (16+).
12.30 «Новости». (16+).
13.00 «Званый ужин». (16+).
14.00 Боевик «Тюряга». (16+).
16.00 «112». (16+).
16.30 «Новости». (16+).
17.00 «Тайны Чапман». (16+).
18.00 «Новости». (16+).
18.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
19.30 «Новости». (16+).
20.00 Боевик «Наемные убийцы». (16+).
22.30 «Смотреть всем». (16+).
23.00 «Новости». (16+) «Астропрогноз».
23.30 «Новости». (16+).
23.55 Т/с «Черные паруса». (18+).
02.00 «Минтранс». (16+).
02.50 «Ремонт по-честному». (16+).
03.30 «Тайны Чапман». (16+).
04.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).

НТВ

05.00 Т/с «Супруги». (16+).
06.00 «Новое утро».
09.00 «Зеркало для героя». (12+).
10.00 «Сегодня».
10.20 Т/с «Москва. Три вокзала». (16+).
12.00 «Суд присяжных». (16+).
13.00 «Сегодня».
13.20 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
13.50 «Место встречи». (16+).
15.00 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
16.00 «Сегодня».
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.00 «Говорим и показываем». (16+).
19.00 «Сегодня».
19.40 Т/с «Вижу-знаю». (16+).
22.30 «Итоги дня».
22.55 Боевик «Морские дьяволы. Смерч». (16+).
00.50 «Место встречи». (16+).
02.00 «Дачный ответ». (0+).
03.05 Т/с «Театр обреченных». (16+).

СТС

06.00 «Ералаш». (0+).
06.45 М/с «Команда «Мстители» (12+).
07.10 М/с «Приключения Джеки Чана». (6+).
08.00 Т/с «Молодежка». (12+).
09.00 Т/с «Светофор». (16+).
10.00 Комедия «Дом с привидениями». (12+).
11.40 «Даешь молодежь». (16+).
12.00 Т/с «Воронины». (16+).
16.00 Т/с «Молодежка». (12+).
17.00 Т/с «Кухня». (16+).
21.00 Комедия «Представь себе». (12+).
23.00 Т/с «Светофор». (16+).
01.00 «Даешь молодежь». (16+).
05.00 М/с «Приключения Джеки Чана». (6+).
05.45 Музыка на СТС. (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).
07.00 Видеоблокнот. (16+).
07.10 Новости. (16+).
07.30 «6 кадров». (16+).
07.55 «По делам несовершеннолетних». (16+).
09.55 «Давай разведемся». (16+).
11.55 «Курортный роман». (16+).
12.55 Мелодрама «Скорая помощь». (16+).
17.00 Видеоблокнот. (16+).
17.10 «Оренбургское качество». (12+).
17.20 «6 кадров». (16+).
17.35 «Поехали». (12+).
17.50 Видеоблокнот. (16+).
18.00 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
18.10 «Музыкальная версия». (16+).
18.20 «Зовите малышей». (0+).
18.30 «Наше Время». (16+).
18.45 «Тема дня». (12+).
18.50 «Искусство управления финансами». (16+).
18.55 «Специальный репортаж». (16+).
19.00 Мелодрама «Жить дальше». (16+).
20.00 «Наше Время». (16+).
20.30 Мелодрама «Жить дальше». (16+).
21.30 Драма «Доктор Хаус». (16+).
22.30 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
22.40 «Автогид». (16+).
22.45 «Это мое дело». (12+).
23.00 «Дом, в котором». (16+).
23.05 «Удобный город». (16+).
23.10 «Стиль большого города». (16+).
23.15 «Строим все». (16+).
23.20 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
23.30 «Наше Время». (16+).
00.00 «6 кадров». (16+).
00.30 Мелодрама «Глупая звезда». (16+).
02.20 «Был бы повод». (16+).
04.20 «6 кадров». (16+).
04.30 «Тайны еды». (16+).
04.45 «Умная кухня». (16+).
05.10 «Сделай мне красиво». (16+).
05.35 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).
06.25 «6 кадров». (16+).

МАТЧ-ТВ

08.30 Д/с «Сердца чемпионов». (16+).
09.00 Новости.
09.05 Все на Матч!
11.00 Новости.
11.05 Баскетбол. Евролига. Финал. ЦСКА (Россия) - «Фенербахче». (Турция).
13.20 Документальное расследование «Спортивный детектив». (16+).
14.20 Новости.
14.30 Футбол. Чемпионат Европы.
16.30 Новости.
16.35 Все на Матч!
17.10 «Десятка!». (16+).
17.30 Д/с «Место силы». (12+).
18.00 Новости.
18.05 Футбол. Чемпионат Европы.
20.10 Новости.
20.15 Все на Матч!
20.45 Футбол. Чемпионат Европы.
22.50 Новости.
23.00 Все на футбол!
00.00 Футбол. Чемпионат Европы-1992. Финал. Дания - Германия.
02.00 Все на Матч!
03.00 Д/с «Второе дыхание». (16+).
03.30 Д/с «Сердца чемпионов». (16+).
04.00 Х/ф «Бойцы». (16+).
05.45 Д/с «1+1». (16+).
06.30 Х/ф «Уимблдон». (12+).

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.00 «Доктор И...». (16+).
08.30 Х/ф «Похищение «Савойи». (12+).
10.20 Д/ф «Александр Шилов. Судьба России в лицах». (12+).
11.30 События.
11.50 Детектив «Инспектор Морс». (16+).
13.40 «Мой герой». (12+).
14.30 События.
14.50 «Хроники московского быта. Сын Кремля». (12+).
15.40 Х/ф «Нити любви». (12+).
17.30 Город новостей.
17.40 Т/с «Разведчицы». (16+).
19.40 События.
20.00 «Право голоса». (16+).
21.45 «Петровка, 38». (16+).
22.00 События.
22.30 «Обложка. Голая правда «Плейбоя». (16+).
23.05 «Прощание. Владислав Листьев». (12+).
00.00 События. 25-й час.
00.30 Боевик «Гром ярости». (16+).
02.20 Х/ф «Апельсиновый сок». (16+).
04.10 Д/ф «Ольга Волкова. Не хочу быть звездой». (12+).
05.05 Д/ф «Три смерти в ЦК». (16+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 «Сейчас».
06.10 Утро на «5». (6+).
09.10 «Место происшествия».
10.00 «Сейчас».
10.40 Детектив «Криминальный квартет». (12+).
12.00 «Сейчас».
12.40 Детектив «Криминальный квартет». (12+).
13.10 Боевик «Американ бой». (16+).
15.30 «Сейчас».
16.00 «Открытая студия».
17.30 «Актуально».
18.30 «Сейчас».
19.00 Т/с «Детективы». (16+).
20.20 Т/с «След». (16+).
22.00 «Сейчас».
22.25 Т/с «След». (16+).
00.00 Детектив «Сицилианская защита». (12+).
01.45 Боевик «Американ бой». (16+).
03.55 Т/с «ОСА». (16+).

ЧЕ

08.00 «100 великих». (16+).
08.15 Драма «Черные волки». (16+).
16.30 «Утилизатор». (12+).
17.30 «Угадай кино». (12+).
18.00 Комедия «Беглецы». (12+).
20.00 «КВН на бис». (16+).
20.30 «КВН. Высший балл». (16+).
21.30 «КВН на бис». (16+).
22.00 «КВН. Высший балл». (16+).
23.00 «КВН на бис». (16+).
23.30 «Угадай кино». (12+).
00.00 «+100500». (16+).
01.00 «Утилизатор». (12+).
02.00 Т/с «Батя». (16+).
04.00 «100 великих». (16+).

ТНТ

07.00, 08.05, 08.40, 08.50, 14.00, 14.20, 19.00, 19.20 «Инструкция по применению». (16+).
07.05, 08.45 «Утренний марафон». (16+).
07.10 «Зовите малышей». (0+).
07.20 «Автодром информ». (16+).
07.25 «Специальный репортаж». (16+).
07.35 «Правильный выбор». (16+).
07.40 «Наше Время». (16+).
08.10 «Автогид». (16+).
08.15 «Архитектурные сюжеты». (16+).
08.20 «Удобный город». (16+).
08.25 «Формула радости». (16+).
08.30 «Право на жизнь». (16+).
09.00 «Дом-2. Lite». (16+).
10.30 «Битва экстрасенсов». (16+).
12.00 «Comedy Woman». (16+).
14.05 «ГТО». (16+).
14.30 Т/с «Интерны». (16+).
17.00 Т/с «Универ. Новая общага». (16+).
19.10 «Заметки гурмана». (16+).
19.15 «Строим все». (16+).
19.30 Т/с «Интерны». (16+).
20.30 Т/с «ЧОП». (16+).
21.00 Комедия «Призраки бывших подружек». (16+).
23.00 «Дом 2. Город любви». (16+).
00.00 «Дом-2. После заката». (16+).
01.00 Т/с «Моими глазами». (16+).
01.30 Комедия «Дети без присмотра». (12+).
03.05 «ТНТ-Club». (16+).
03.10 Комедия «Призраки бывших подружек». (16+).
05.05 Боевик «Живая мишень». (16+).
06.00 Боевик «Никита 3». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 Х/ф «В стреляющей глуши». (12+).
07.55 Т/с «Не забывай». (16+).
09.00 Новости дня.
09.15 Т/с «Не забывай». (16+).
12.00 Военные новости.
12.05 «Теория заговора. Битва за космос». «Как мы вернулись в космос». (12+).
13.15 «Звезда на «Звезде» с Александром Стриженовым. Александр Зубков. (6+).
14.05 Т/с «Викинг». (16+).
16.00 Военные новости.
16.05 Т/с «Викинг». (16+).
18.30 Д/с «Из всех орудий».
19.20 Д/с «Предатели с Андреем Луговым». «Владимир Резун». (16+).
20.05 Т/с «Кремень». (16+).
22.00 Новости дня.
22.20 Т/с «Кремень». (16+).
00.30 Х/ф «Бессонная ночь». (6+).
02.20 Х/ф «Герои Шипки».
04.45 Д/ф «Курилы - русская земля от А до Я».

Справочная поисковая система
45-09-09
* поиск по запросу * товары * услуги * работа * обучение
Любая информация для вас!
www.mirpoisk.ru

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Телеканал «Доброе утро».
09.00 Новости.
09.10 «Контрольная закупка».
09.40 «Женский журнал».
09.50 «Жить здорово!». (12+).
10.55 «Модный приговор».
12.00 Новости.
12.15 «Пусть говорят». (16+).
13.25 «Таблетка». (16+).
13.55 «Время покажет». (16+).
15.00 Новости.
15.15 «Время покажет». (16+).
16.00 «Мужское / Женское». (16+).
17.00 «Жди меня».
18.00 Вечерние новости.
18.45 «Давай поженимся!». (16+).
19.50 «Поле чудес». (16+).
21.00 «Время».
21.30 «Три аккорда». (16+).
23.35 Х/ф «Каникулы в Провансе». (16+).
01.35 Х/ф «Паттон». (12+).
04.45 «Контрольная закупка».

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 Утро России.
09.00 Вести.
09.15 Утро России.
09.55 «О самом главном». Ток-шоу. (12+).
11.00 Вести.
11.35 «Вести Оренбуржья».
11.55 Т/с «Тайны следствия». (12+).
14.00 Вести.
14.30 «Вести Оренбуржья».
14.50 Вести. Дежурная часть.
15.00 Т/с «Судьбы загадочное завтра». (12+).
17.00 Вести.
17.30 «Вести Оренбуржья».
17.50 Вести.
18.15 «Прямой эфир». (16+).
19.35 «Вести Оренбуржья».
20.00 Вести.
21.00 Х/ф «Жила-была Любовь». (12+).
22.55 «Смертельный таран. Правда о Николае Гастелло». (12+).
23.45 Футбол. Чемпионат Европы-2016. 1/4 финала. Прямая трансляция из Франции.
01.55 Х/ф «Красотка». (12+).
04.00 Комната смеха.

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.20 Х/ф «Подруги».
12.10 Д/ф «Евангельский круг Василия Поленова».
13.00 Д/ф «Инна Ульянова... Инезилья».
13.40 «Провинциальные музеи России». Усадьба Хмелита (Смоленская область).
14.10 Х/ф «Хирургия».
14.50 Д/ф «Елена Блаватская».
15.00 Новости культуры.
15.10 Д/с «Восходящие звезды. Учебный год в Балетной школе Парижской национальной оперы».
16.05 Д/ф «Лептис-Магна. Римский торговый город в Северной Африке».
16.20 Д/с «Космос - путешествие в пространстве и времени». «Нестрашная темнота».
17.05 «Маленькие секреты большого конкурса. Из истории Международного конкурса имени П.И. Чайковского». «Что такое победа».
17.30 «Страдивари в Рио». Ансамбль Виктории Мулловой.
18.30 Д/ф «Старатель. Иван Аксаков».
19.10 Д/ф «Пестум и Велла. О неизменном и преходящем».
19.30 Новости культуры.
19.45 Смехоностальгия.
20.15 «Искатели». «Гибель аэровагона Абаковского».
21.00 Х/ф «Прощайте, голуби».
22.35 «Линия жизни». Максим Аверин.
23.30 Новости культуры.
23.45 Худсовет.
23.50 Х/ф «Культ кино». «Жить своей жизнью». (18+).
01.25 Концерт Государственного академического камерного оркестра России. Дирижер Алексей Уткин.
01.55 «Искатели». «Гибель аэровагона Абаковского».
02.40 Д/ф «Кафедральный собор в Шибенике. Взгляд, застывший в камне».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 Новости. (16+).
06.15 Видеоблокнот. (16+).
06.25 Д/с «О животных и растениях». (12+).
07.00 Новости. (16+).
07.15 Видеоблокнот. (16+).
07.25 М/ф.
08.00 Новости. (16+).
08.15 Видеоблокнот. (16+).
08.25 Д/с «Частная история». (16+).
08.55 Д/ф «Марсель Марсо. Безмолвный звук». (12+).
09.40 «Вспомнить все». (12+).
09.55 Видеоблокнот. (16+).
10.10 Фэнтези «Обыкновенное чудо». (0+).
12.50 «Оренбургское качество». (12+).
13.00 «Обратная связь». (16+).
13.50 Видеоблокнот. (16+).
14.00 Д/ф «Живая история: самый несчастливый космонавт». (16+).
15.00 Новости. (16+).
15.15 Детектив «Даша Васильева. Любительница частного сыска». (12+).
16.00 Драма «Багряное поле». (16+).
17.00 Новости. (16+).
17.15 Драма «Багряное поле». (16+).
18.30 Д/с «О животных и растениях». (12+).
19.00 Новости. (16+).
19.25 «Оренбургское качество». (12+).
19.40 Видеоблокнот. (16+).
19.50 Трагикомедия «Дни ангела». (12+).
21.30 Новости. (16+).
21.55 Трагикомедия «Дни ангела». (12+).
23.35 «Вспомнить все». (12+).
23.50 Видеоблокнот. (16+).
00.00 Новости. (16+).
00.25 Трагикомедия «Солдатский декамерон». (12+).
02.10 Д/с «Частная история». (16+).
02.35 Драма «Багряное поле». (16+).
04.35 Д/с «О животных и растениях». (12+).
05.00 «Вспомнить все». (12+).
05.15 Детектив «Даша Васильева. Любительница частного сыска». (12+).

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
06.00 «Документальный проект». (16+).
07.00 «С бодрым утром». (16+).
07.30 «Утро на ОРЕН-ТВ». (16+).
08.30 «Новости». (16+).
09.00 «Документальный проект». (16+).
12.00 «112». (16+).
12.30 «Новости». (16+) «Астропрогноз». (16+).
13.00 «Званый ужин». (16+).
14.00 Боевик «Наемные убийцы». (16+).
16.05 «112». (16+).
16.30 «Новости». (16+).
17.00 «Русский удар». Документальный спецпроект. (16+).
18.00 «Новости». (16+).
18.30 «Русский удар». Документальный спецпроект. (16+).
19.30 «Новости». (16+).
20.00 Х/ф «Телохранитель». (16+).
22.30 Боевик «Мушкетеры». (16+).
00.30 «Новости». (16+).
01.00 Триллер «Без компромиссов». (18+).
02.50 Триллер «Заражение». (16+).
04.20 Комедия «Проект Х: Дорвались». (16+).

НТВ

05.00 Т/с «Супруги». (16+).
06.00 «Новое утро».
09.00 «Зеркало для героя». (12+).
10.00 «Сегодня».
10.20 Т/с «Москва. Три вокзала». (16+).
12.00 «Суд присяжных». (16+).
13.00 «Сегодня».
13.20 «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
13.50 «Место встречи». (16+).
15.00 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
16.00 «Сегодня».
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.00 «Говорим и показываем». (16+).
19.00 «Сегодня».
19.30 Боевик «Морские дьяволы». (16+).
23.10 «Большинство».
00.20 НТВ-видение. «Территория зла. Бежать или остаться...». (16+).
01.15 «Место встречи». (16+).
02.25 «Яна Рудковская. Моя исповедь». (16+).
03.20 Т/с «Театр обреченных». (16+).

СТС

06.00 «Ералаш». (0+).
06.45 М/с «Команда «Мстители» (12+).
07.10 М/с «Приключения Джеки Чана». (6+).
08.00 Т/с «Молодежка». (12+).
09.00 Т/с «Светофор». (16+).
10.00 Комедия «Представь себе». (12+).
12.00 Т/с «Воронины». (16+).
16.00 Т/с «Молодежка». (12+).
17.00 Т/с «Кухня». (16+).
19.30 Шоу «Уральских пельменей». «Хочу все ржать». (16+).
21.00 Комедия «Поездка в Америку». (0+).
23.15 Комедия «Тэмми». (18+).
01.05 Комедия «Очень плохая училка». (18+).
02.50 «Даешь молодежь». (16+).
05.50 Музыка на СТС. (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).
07.00 Видеоблокнот. (16+).
07.10 Новости. (16+).
07.30 «6 кадров». (16+).
08.00 «По делам несовершеннолетних». (16+).
09.00 «Давай разведемся». (16+).
10.00 Мелодрама «Подари мне жизнь». (16+).
18.00 Видеоблокнот. (16+).
18.10 «Обратная связь». (16+).
19.00 Мелодрама «Своя правда». (16+).
23.05 «Поехали». (12+).
23.20 Видеоблокнот. (16+).
23.30 «6 кадров». (16+).
00.30 Мелодрама «Прогулка по Парижу». (16+).
02.10 «Был бы повод». (16+).
04.10 «6 кадров». (16+).
04.15 «Тайны еды». (16+).
04.30 «Умная кухня». (16+).
05.00 «Сделай мне красиво». (16+).
05.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).

МАТЧ-ТВ

08.30 Д/с «Сердца чемпионов». (16+).
09.00 Новости.
09.05 Все на Матч!
11.00 Футбол. Чемпионат Европы.
13.00 Формула-1. Гран-при Австрии. Свободная практика. Прямая трансляция.
14.30 Новости.
14.40 Все на Матч!
15.10 Футбол. Чемпионат Европы. 1/4 финала.
17.20 Новости.
17.25 Все на Матч!
17.55 Волейбол. Мировая лига. Мужчины. Бразилия - Польша. Прямая трансляция из Франции.
20.00 Новости.
20.10 Д/с «Второе дыхание». (16+).
20.40 Все на Матч!
21.10 Пляжный футбол. Евролига. Россия - Польша. Прямая трансляция из Москвы.
22.10 Новости.
22.15 Д/с «Футбол Слуцкого периода». (16+).
23.15 Все на футбол!
00.00 Специальный репортаж «Точка». (16+).
00.30 Д/с «Большая вода». (12+).
01.30 Д/с «Хулиганы». (16+).
02.00 Все на Матч!
03.00 «Великие моменты в спорте». (12+).
03.25 Волейбол. Мировая лига. Мужчины. Россия - Австралия. Прямая трансляция из США.
05.30 Волейбол. Мировая лига. Мужчины. США - Болгария. Прямая трансляция из США.
07.30 Д/ф «Ралли - дорога ярости». (16+).

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.00 Тайны нашего кино. «Однажды двадцать лет спустя». (12+).
08.25 Х/ф «Демидовы».
11.30 События.
11.50 Детектив «Инспектор Морс». (16+).
13.40 «Мой герой». (12+).
14.30 События.
14.50 «Петровка, 38». (16+).
15.05 «Прощание. Владислав Листьев». (12+).
16.00 Д/ф «Две жизни Леонида Брежнева». (12+).
17.30 Город новостей.
17.50 Х/ф «Государственный преступник». (12+).
19.40 «В центре событий» с Анной Прохоровой. (16+).
20.40 «Право голоса». (16+).
22.00 События.
22.30 «Приют комедиантов». (12+).
00.25 Д/ф «Юрий Яковлев. Последний из могикан». (12+).
01.35 Детектив «Пуля-дура. Изумрудное дело агента». (16+).
04.25 Д/ф «Наколоть судьбу». (16+).
05.05 Д/ф «Признания нелегала». (12+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 «Сейчас».
06.10 «Момент истины». (16+).
07.00 Утро на «5». (6+).
09.10 «Место происшествия».
10.00 «Сейчас».
10.30 Детектив «Улицы разбитых фонарей-3». (16+).
12.00 «Сейчас».
12.30 Детектив «Улицы разбитых фонарей-3». (16+).
15.30 «Сейчас».
16.00 Детектив «Улицы разбитых фонарей-3». (16+).
18.30 «Сейчас».
19.00 Т/с «След». (16+).
01.20 Т/с «Детективы». (16+).

ЧЕ

08.00 «100 великих». (16+).
09.00 «Смешные деньги». (16+).
09.30 «Бегущий косарь». (12+).
10.30 «Дорожные войны». (16+).
11.30 Комедия «Папаши». (12+).
13.20 Комедия «Беглецы». (12+).
15.05 Х/ф «Собачье сердце». (0+).
17.55 «КВН. Высший балл». (16+).
18.55 «КВН на бис». (16+).
20.30 «КВН. Высший балл». (16+).
21.30 Боевик «Уличный «Боец». Последняя битва». (16+).
23.30 Боевик «Универсальный солдат. Возвращение». (16+).
01.05 Боевик «Максимальный риск». (16+)
03.05 Триллер «Путь Карлито». (18+).
06.00 «100 великих». (16+).

ТНТ

07.00, 08.05, 08.35, 08.50, 14.00, 14.20, 19.00, 19.20 «Инструкция по применению». (16+).
07.05, 07.35, 08.45 «Утренний марафон». (16+).
07.10 «Зовите малышей». (0+).
07.20 «Формула радости». (16+).
07.25 «Право на жизнь». (16+).
07.40 «Наше Время». (16+).
08.10 «Стиль большого города». (16+).
08.15 «ГТО». (16+).
08.30 «Строим все». (16+).
08.40 «Удобный город». (16+).
09.00 «Дом-2. Lite». (16+).
10.30 «Школа ремонта». (12+).
11.30 «Comedy Woman». (16+).
14.05 «Заметки гурмана». (16+).
14.10 «Стиль большого города». (16+).
14.15 «Архитектурные сюжеты». (16+).
14.30 Т/с «Интерны». (16+).101-105 серия.
17.00 Т/с «Универ. Новая общага». (16+).
19.05 «Правильный выбор». (16+).
19.10 «Строим все». (16+).
19.15 «Автогид». (16+).
19.30 Т/с «Интерны». (16+).
20.00 «Импровизация». (16+).
21.00 «Комеди Клаб». (16+).
22.00 «Comedy Баттл». (16+).
23.00 «Дом 2. Город любви». (16+).
00.00 «Дом-2. После заката». (16+).
01.00 «Не спать». (16+).
02.00 Драма «Эдвард руки-ножницы». (12+).
04.05 Комедия «Вампиреныш». (12+).
06.00 «Тайный город». (16+).
06.10, 06.55 «Утренний марафон». (16+).
06.15 «Маленькие истории большой степи». (16+).
06.45 «Специальный репортаж». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 Д/с «Русская императорская армия». (6+).
06.10 Х/ф «Подвиг Одессы». (6+).
09.00 Новости дня.
09.15 Х/ф «Досье человека в «Мерседесе». (12+).
12.00 Военные новости.
12.05 «Поступок». (12+).
13.15 Д/ф «Легендарные вертолеты. Ми-28. Винтокрылый танк». (6+).
14.05 Т/с «Снайпер. Оружие возмездия». (16+).
16.00 Военные новости.
16.05 Т/с «Снайпер. Оружие возмездия». (16+).
18.30 «Не факт». (6+).
19.00 Х/ф «В добрый час».
21.00 Х/ф «Зайчик».
22.00 Новости дня.
22.20 Х/ф «Зайчик».
23.05 Х/ф «Инспектор ГАИ». (12+).
00.40 Х/ф «Наградить (посмертно)». (12+).
02.25 Х/ф «Окно в Париж». (16+).
04.45 Х/ф «Эй, на линкоре». (6+).
05.35 Д/с «Москва фронту». (12+).

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.15 Комедия «Гарфилд: История двух кошечек».
06.00 Новости.
06.10 Комедия «Гарфилд: История двух кошечек».
06.40 Т/с «Прошу поверить мне на слово». (12+).
08.40 «Смешарики. Новые приключения».
09.00 «Играй, гармонь любимая!».
09.45 «Слово пастыря».
10.00 Новости.
10.15 «Смак». (12+).
10.55 «Савелий Крамаров. Джентльмен удачи. Смешной до слез». (12+).
12.00 Новости.
12.20 «Идеальный ремонт».
13.20 «Теория заговора». (16+).
14.15 «На 10 лет моложе». (16+).
15.10 Комедия «Трембита».
17.00 «Ольга Аросева. Рецепт ее счастья». (12+).
18.00 Вечерние новости.
18.15 «Кто хочет стать миллионером?».
19.20 «Комбат «Любэ». Концерт.
21.00 «Время».
21.20 «Сегодня вечером». (16+).
23.05 «Вся жизнь в перчатках». (12+).
23.50 Чемпионат Европы по футболу 2016. Четвертьфинал. Прямой эфир из Франции.
02.00 Приключения «Голубая волна». (16+).
03.55 «Модный приговор».
04.55 «Мужское / Женское». (16+).

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

04.55 Х/ф «Безымянная звезда».
07.40 «Вести Оренбуржья».
08.00 Вести.
08.10 «Вести Оренбуржья». (12+).
09.15 «Правила движения». (12+).
10.10 «Личное. Анастасия Волочкова». (12+).
11.00 Вести.
11.25 «Вести Оренбуржья».
11.35 Т/с «Измена». (12+).
14.00 Вести.
14.25 «Вести Оренбуржья».
14.35 Т/с «Измена». (12+).
20.00 Вести в субботу.
21.00 Х/ф «Мой близкий враг». (12+).
00.50 Х/ф «Два мгновения любви». (12+).
03.00 Т/с «Марш Турецкого-2». (12+).
04.25 Комната смеха.

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
10.35 Х/ф «Прощайте, голуби».
12.05 «Больше, чем любовь». Яков Сегель и Лилиана Алешникова.
12.45 Пряничный домик. «Русский жемчуг».
13.15 К. Сен-Санс. «Карнавал животных». Большая зоологическая фантазия для оркестра и чтеца. Константин Хабенский, Юрий Башмет и камерный ансамбль «Солисты Москвы».
13.55 Д/ф «Обаяние таланта. Юлия Борисова».
14.45 Спектакль «Милый лжец».
17.00 Новости культуры.
17.30 Д/ф «Клюв и мозг. Гениальные птицы».
18.25 Д/ф «Николай Крючков».
19.05 Х/ф «Матрос с «Кометы».
20.40 «Песня не прощается...». Избранные страницы «Песни года».
22.30 Х/ф «Беспорядок и ночь».
00.10 Диана Вишнева. «Женщина в комнате». Хореография Каролин Карлсон.
00.45 «Страдивари в Рио». Ансамбль Виктории Мулловой.
01.45 М/ф.
01.55 «Искатели». «Тайны Лефортовского дворца».
02.40 Д/ф «Луанг-Прабанг. Древний город королей на Меконге».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 «Доброго здоровьица». (16+).
06.45 «О вкусной и здоровой пище». (0+).
07.15 Видеоблокнот. (16+).
07.25 Х/ф «Обыкновенное чудо». (0+).
10.00 «Акценты». (16+).
10.25 «Спортивное оренбуржье». (12+).
10.35 Мелодрама «Лекарство против страха». (16+).
12.15 Видеоблокнот. (16+).
12.25 Мелодрама «Лекарство против страха». (16+).
14.05 Видеоблокнот. (16+).
14.15 Драма «Как вам это понравится». (12+).
16.30 Видеоблокнот. (16+).
16.40 Трагикомедия «Дни ангела». (12+).
19.00 «Акценты». (16+).
19.25 Трагикомедия «Дни ангела». (12+).
20.20 Видеоблокнот. (16+).
20.30 «Поехали». (12+).
20.45 Фэнтези «31 июня». (0+).
23.10 Д/ф «Марсель Марсо. Безмолвный звук». (12+).
00.00 «Акценты». (16+).
00.25 Триллер «Мое сердце биться перестало». (16+).
02.25 Д/с «Частная история». (16+).
02.55 Д/с «О животных и растениях». (12+).
03.55 Музыка на канале. (16+).

ОРЕН-ТВ

05.00 Комедия «Проект Х: Дорвались». (16+).
06.00 Х/ф «Чернильное сердце». (12+).
07.50 Приключения «Мушкетеры». (16+).
10.00 «Минтранс». (16+).
10.45 «Ремонт по-честному». (16+).
11.30 «Самая полезная программа». (16+).
12.30 «Новости ОРЕН-ТВ за неделю». (16+).
13.00 «Военная тайна с Игорем Прокопенко». (16+).
16.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
18.00 «Диалог». (16+).
18.25 «Погода на неделю». (12+).
18.30 «Новости ОРЕН-ТВ за неделю». (16+).
19.00 «Четвертая власть». Концерт Михаила Задорнова. (16+).
20.50 «Слава роду». Концерт Михаила Задорнова. (16+).
22.45 Т/с «Снайпер 2. Тунгус». (16+).
02.10 Т/с «И была война». (16+).
04.50 «9 рота. Как это было». (16+).

НТВ

05.05 «Преступление в стиле модерн». (16+).
06.10 Т/с «Тихая охота». (16+).
08.00 «Сегодня».
08.15 «Жилищная лотерея плюс». (0+).
08.45 «Их нравы». (0+).
09.25 «Готовим с Алексеем Зиминым». (0+).
10.00 «Сегодня».
10.20 «Главная дорога». (16+).
11.00 «Еда живая и мертвая». Научно-популярный цикл Сергея Малоземова. (12+).
12.00 «Квартирный вопрос». (0+).
13.10 «Своя игра». (0+).
14.10 Т/с «Новая жизнь сыщика Гурова». (16+).
16.00 «Сегодня».
16.20 Т/с «Новая жизнь сыщика Гурова». (16+).
18.05 «Следствие вели...». (16+).
19.00 «Центральное телевидение».
20.00 «Новые русские сенсации». (16+).
21.00 «Ты не поверишь!». (16+).
21.45 Х/ф «Запрет на любовь». (16+).
23.40 Боевик «На глубине». (16+).
01.35 «Золотая утка». (16+).
02.35 «Дикий мир». (0+).
03.05 Т/с «Театр обреченных». (16+).

СТС

06.00 М/с «Приключения Джеки Чана». (6+).
06.50 М/с «Приключения Тайо». (0+).
07.25 М/с «Робокар Поли и его друзья». (6+).
08.30 М/с «Смешарики». (0+).
09.00 М/с «Фиксики». (0+).
09.15 М/с «Три кота». (0+).
09.30 «Руссо туристо». (16+).
10.30 «Успеть за 24 часа». (16+).
11.30 М/ф.
11.45 М/с «Сказки Шрэкова болота». (6+).
12.10 М/ф «Хранитель луны». (0+).
13.45 Комедия «Поездка в Америку». (0+).
16.00 «Уральские пельмени». «Любимое». (16+).
16.30 Шоу «Уральских пельменей». «На старт Внимание Март». (16+).
17.40 Шоу «Уральских пельменей». «Хочу все ржать». (16+).
19.10 Комедия «Снежные псы». (12+).
21.00 Комедия «Моя ужасная няня». (0+).
23.00 Комедия «Очень плохая училка». (18+).
00.45 Комедия «Тэмми». (18+).
02.35 Мелодрама «Дом у озера». (16+).
04.30 «Даешь молодежь». (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).
07.30 Мелодрама «Цветок и камень». (16+).
08.25 «Музыкальная версия». (16+).
08.35 «Погода на неделю». (12+).
08.40 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
08.50 «Тайный город». (16+).
09.00 «Автодром». (16+).
09.15 «Доброе утро, Оренбург». (16+).
09.55 «Включайся». (6+).
10.10 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
10.20 «Погода на неделю». (12+).
10.25 Мелодрама «Своя правда». (16+).
14.30 Комедия «Коньки для чемпионки». (16+).
18.00 Видеоблокнот. (16+).
18.10 «Оренбургское качество». (12+).
18.20 «Туристический рецепт». (12+).
18.35 Видеоблокнот. (16+).
18.45 Драма «Великолепный век». (16+).
23.25 «Акценты». (16+).
23.50 Видеоблокнот. (16+).
00.30 Комедия «Откуда берутся дети». (16+).
02.10 «Был бы повод». (16+).
04.10 «6 кадров». (16+).
04.15 «Тайны еды». (16+).
04.30 «Умная кухня». (16+).
05.00 «Сделай мне красиво». (16+).
05.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).

МАТЧ-ТВ

08.30 Д/с «Сердца чемпионов». (16+).
09.00 Новости.
09.05 Все на Матч!
10.00 Новости.
10.05 Д/ф «Мир глазами Ланса». (16+).
11.05 Новости.
11.10 Д/ф «Звезды шахматного королевства». (12+).
11.40 Волейбол. Мировая лига. Мужчины. Россия - Австралия. Трансляция из США.
13.40 Д/с «Вся правда про...». (12+).
13.55 Формула-1. Гран-при Австрии. Свободная практика. Прямая трансляция.
15.05 Новости.
15.10 Все на Матч!
15.40 Д/с «Большая вода». (12+).
16.40 Новости.
16.45 Формула-1. Гран-при Австрии. Квалификации. Прямая трансляция.
18.05 Новости.
18.10 «Десятка!». (16+).
18.30 Все на Матч!
19.00 Футбол. Чемпионат Европы. 1/4 финала.
21.00 Новости.
21.10 Пляжный футбол. Евролига. Россия - Франция. Прямая трансляция из Москвы.
22.10 Новости.
22.15 «Все на Евро!». (12+).
23.00 Все на футбол!
00.00 Х/ф «Юнайтед. Мюнхенская трагедия». (16+).
02.00 Все на Матч!
02.55 Д/с «Второе дыхание». (16+).
03.25 Волейбол. Мировая лига. Мужчины. Россия - Болгария. Прямая трансляция из США.
05.30 Д/ф «Африканская мечта Крейга Беллами». (16+).
06.30 Волейбол. Мировая лига. Мужчины. Франция - Польша. Трансляция из Франции.

ТВЦ

06.10 «Марш-бросок». (12+).
06.45 Сказка «Железный Ганс».
08.10 «Православная энциклопедия». (6+).
08.40 Д/ф «Олег Видов. Всадник с головой». (12+).
09.25 Х/ф «Всадник без головы».
11.30 События.
11.50 Х/ф «Однажды 20 лет спустя». (12+).
13.20 Х/ф «Партия для чемпионки». (12+).
14.30 События. (22.49).
14.50 Х/ф «Партия для чемпионки». (12+).
17.15 Х/ф «Два плюс два». (12+).
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым.
22.10 «Право знать». (16+).
23.25 События.
23.40 «Право голоса». (16+).
02.40 «Крест большой политики». Специальный репортаж. (16+).
03.10 Детектив «Инспектор Льюис». (12+).
04.40 Д/ф «Владимир Зельдин. Обратный отсчет». (12+).
05.20 «Осторожно, мошенники». (16+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.45 М/ф.
09.35 «День ангела». (0+).
10.00 «Сейчас».
10.10 Т/с «След». (16+).
18.30 «Сейчас».
19.00 Драма «Дело гастронома №1». (16+).
02.45 Детектив «Улицы разбитых фонарей-3». (16+).

ЧЕ

08.00 «100 великих». (16+).
10.10 М/ф.
12.15 Х/ф «Собачье сердце». (0+).
15.00 «Угадай кино». (12+).
17.00 Боевик «Уличный «Боец». Последняя битва» (16+).
19.00 Боевик «Универсальный солдат. Возвращение. (16+).
20.30 «КВН на бис». (16+).
21.30 «КВН. Высший балл». (16+).
22.30 «КВН на бис». (16+).
23.30 «КВН. Высший балл». (16+).
00.30 «КВН на бис». (16+).
01.00 «КВН. Высший балл». (16+).
02.00 «100 великих» голов. (16+).
03.00 «+100500». (16+).
04.30 «100 великих». (16+).

ТНТ

07.00 «Заметки гурмана». (16+).
07.05 «Архитектурные сюжеты». (16+).
07.10 «Строим все». (16+).
07.15 «Оренбург.Ру». (16+).
07.20 «Доброе утро, Оренбург». (16+).
08.00, 08.10 «Правильный выбор». (16+).
08.05, 08.45 «Утренний марафон». (16+).
08.15, 08.50, 19.00, 19.20 «Инструкция по применению». (16+).
08.20 «Автодром». (16+).
08.35 «Удобный город». (16+).
08.40 «Автогид». (16+).
09.00 «Агенты 003». (16+).
09.30 «Дом-2. Lite». (16+).
10.30 Т/с «Сашатаня». (16+).
11.00 «Школа ремонта». (12+).
12.00 «Однажды в России. Лучшее». (16+).
12.30 «Такое кино». (16+)
13.00 «Comedy Woman». (16+).
19.05 «ГТО». (16+).
19.30 «Экстрасенсы ведут расследование». (16+).
20.40 Боевик «Шерлок Холмс». (12+).
23.05 «Дом 2. Город любви». (16+).
00.05 «Дом-2. После заката». (16+).
01.05 «Такое кино». (16+)
01.35 Боевик «Троя». (16+).
04.35 Боевик «Живая мишень». (16+).
05.30 «Женская лига. Банановый рай». (16+).
06.00 «Это мое дело». (12+).
06.15 «Специальный репортаж». (16+).
06.20 «Доброе утро, Оренбург». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 Х/ф «Шла собака по роялю».
07.25 Х/ф «Финист - Ясный Сокол».
09.00 Новости дня.
09.15 «Легенды цирка с Эдгардом Запашным». (6+).
09.40 «Последний день. (12+).
10.30 «Не факт». (6+).
11.05 Д/с «Война машин». «Т-34. Фронтовая легенда». (12+).
11.40 Х/ф «Женя, Женечка и «Катюша».
13.00 Новости дня.
13.15 Х/ф «Женя, Женечка и «Катюша».
13.40 Т/с «Кремень». (16+).
18.00 Новости дня.
18.20 Х/ф «Ошибка резидента». (12+).
21.15 Х/ф «Судьба резидента». (12+).
00.25 Х/ф «Палач». (16+).
03.45 Х/ф «Елки-палки...».

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости.
06.10 Х/ф «Прошу поверить мне на слово». (12+).
08.10 «Армейский магазин».
08.45 «Смешарики. Пинкод».
08.55 «Здоровье». (16+).
10.00 Новости.
10.15 «Непутевые заметки». (12+).
10.30 «Пока все дома».
11.25 «Фазенда».
12.00 Новости.
12.15 «Дачные феи».
12.45 «Ледниковый период 3: Эра динозавров».
14.30 «Что? Где? Когда?».
15.40 «Маршрут построен».
16.10 «ДОстояние РЕспублики: Муслим Магомаев».
17.45 «Клуб Веселых и Находчивых». Летний кубок в Сочи. (16+).
19.55 «Аффтар жжот». (16+).
21.00 Воскресное «Время».
22.30 «МаксимМаксим». (16+).
23.40 Х/ф «Не угаснет надежда». (12+).
01.40 Х/ф «Свидетель». (16+).
03.35 «Модный приговор».

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 Комедия «Кое-что из губернской жизни».
07.00 Мульт утро.
07.30 «Сам себе режиссер».
08.20 «Смехопанорама».
08.50 Утренняя почта.
09.30 «Сто к одному».
10.20 «Вести Оренбуржья». Неделя в городе.
11.00 Вести.
11.10 «Смеяться разрешается».
13.20 Х/ф «Пряники из картошки». (12+).
14.00 Вести.
14.25 Х/ф «Пряники из картошки». (12+).
16.05 Х/ф «Вдовец». (12+).
20.00 Вести недели.
21.45 Х/ф «С чистого листа». (12+).
23.45 Футбол. Чемпионат Европы-2016. 1/4 финала. Прямая трансляция из Франции.
01.55 Х/ф «Любви целительная сила». (12+).
03.50 Комната смеха.

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
10.35 Х/ф «Матрос с «Кометы».
12.05 «Легенды мирового кино». Жорж Мельес.
12.35 «Россия, любовь моя!». «Сибирские поляки».
13.00 «Кто там...».
13.30 Д/ф «Клюв и мозг. Гениальные птицы».
14.25 Гении и злодеи. Луи Брайль.
14.55 Государственный академический русский народный хор имени М. Е. Пятницкого.
16.15 «Пешком...». Москва выставочная.
16.40 «Искатели». «Сокровища белорусских староверов».
17.30 «Романтика романса».
18.30 Д/ф «Георгий Вицин».
19.10 Х/ф «Тень».
20.40 «Хрустальный бал Хрустальной Турандот» в честь Светланы Немоляевой.
22.00 Опера «Дон Карлос».
01.55 «Искатели». «Сокровища белорусских староверов».
02.40 Д/ф «Университет Каракаса. Мечта, воплощенная в бетоне».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 «Доброго здоровьица». (16+).
06.45 «Сад и огород». (12+).
07.15 «О вкусной и здоровой пище». (0+).
07.50 Д/ф «Живая история: самый несчастливый космонавт». (16+).
08.40 Видеоблокнот. (16+).
08.50 Х/ф «Питер Пэн». (0+).
11.25 Видеоблокнот. (16+).
11.35 «Оренбургское качество». (12+).
11.45 «Поехали». (12+).
12.00 Детектив «Предлагаемые обстоятельства». (16+).
14.00 Видеоблокнот. (16+).
14.10 Детектив «Предлагаемые обстоятельства». (16+).
16.10 Видеоблокнот. (16+).
16.20 Драма «Инспектор ГАИ». (12+).
17.45 Видеоблокнот. (16+).
17.55 «Погода». (0+).
18.00 «Новое движение». (16+).
18.10 Драма «Багряное поле». (16+).
23.45 «Погода». (0+).
23.50 Драма «Багряное поле». (16+).
01.00 Фэнтези «31 июня». (0+).
03.10 Триллер «Мое сердце биться перестало». (16+).
05.00 Музыка на канале. (16+).

ОРЕН-ТВ

05.00 «9 рота. Как это было». (16+).
05.10 Т/с «Снайпер 2. Тунгус». (16+).
08.30 «Четвертая власть». Концерт Михаила Задорнова. (16+).
10.20 «Слава роду». Концерт Михаила Задорнова. (16+).
12.15 Т/с «Игра престолов». (16+).
23.00 «Добров в эфире». (16+).
00.00 «Соль». (16+).
01.30 Т/с «Борджиа». (16+).

НТВ

05.05 Т/с «Тихая охота». (16+).
07.00 «Центральное телевидение». (16+).
08.00 «Сегодня».
08.15 Лотерея «Русское лото плюс». (0+).
08.50 «Их нравы». (0+).
09.25 «Едим дома». (0+).
10.00 «Сегодня».
10.20 «Первая передача». (16+).
11.00 «Чудо техники». (12+).
11.45 «Дачный ответ». (0+).
12.50 «Нашпотребнадзор». (16+).
13.45 «Поедем, поедим!». (0+).
14.10 Т/с «Новая жизнь сыщика Гурова». (16+).
16.00 «Сегодня».
16.20 Т/с «Новая жизнь сыщика Гурова». (16+).
18.05 «Следствие вели...». (16+).
19.00 «Акценты недели».
19.50 «Поздняков». (16+).
20.00 Детектив «Отдел». (16+).
23.50 Боевик «На глубине». (16+).
01.45 «Сеанс с Кашпировским». (16+).
02.35 «Дикий мир». (0+).
03.05 Т/с «Театр обреченных». (16+).

СТС

06.00 М/с «Приключения Джеки Чана». (6+).
06.50 М/с «Приключения Тайо». (0+).
07.20 М/с «Смешарики». (0+).
07.30 «Мой папа круче». (6+).
08.30 М/с «Смешарики». (0+).
09.00 «Новая жизнь». (16+).
10.00 М/ф.
10.15 М/с «Сказки Шрэкова болота». (6+).
10.30 М/ф «Хранитель луны». (0+).
12.05 Комедия «Снежные псы». (12+).
14.00 Мелодрама «Возвращение в голубую лагуну». (12+).
16.00 «Уральские пельмени». «Любимое». (16+).
16.40 Комедия «Моя ужасная няня». (0+).
18.30 Мелодрама «Привидение». (16+).
21.00 Комедия «Между небом и землей». (12+).
22.50 Мелодрама «Дом у озера». (16+).
00.50 Комедия «Посредники». (18+).
02.55 «Даешь молодежь». (16+).
05.50 Музыка на СТС. (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).
07.00 «Акценты». (16+).
07.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).
08.00 «Поединок умов». (0+).
08.40 Видеоблокнот. (16+).
08.50 Комедия «Девочки». (16+).
12.20 «Винтовая лестница». (0+).
12.30 Видеоблокнот. (16+).
12.40 Драма «Великолепный век». (16+).
17.20 Видеоблокнот. (16+).
17.30 «Поехали».
17.45 «Оренбургское качество». (12+).
17.55 Погода. (0+).
18.00 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
18.10 «Погода на неделю». (12+).
18.15 «ГТО». (16+).
18.30 «Хороший, плохой, злой». (16+).
19.00 Драма «Великолепный век». (16+).
20.00 «Наше Время». (16+).
20.30 Драма «Великолепный век». (16+).
22.30 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
22.40 «Тема Недели» 6+.
23.00 «Автодром». (16+).
23.15 «Искусство управления финансами». (16+).
23.20 «Специальный репортаж». (16+).
23.25 «Погода на неделю». (12+).
23.30 «Наше Время». (16+).
00.00 «6 кадров». (16+).
00.30 Комедия «Я желаю тебе себя». (16+).
02.05 «Был бы повод». (16+).
04.05 «6 кадров». (16+).
04.15 «Тайны еды». (16+).
04.30 «Умная кухня». (16+).
05.00 «Сделай мне красиво». (16+).
05.30 «Джейми: обед за 30 минут». (16+).

МАТЧ-ТВ

08.30 Д/с «Сердца чемпионов». (16+).
09.00 Новости.
09.05 Все на Матч!
10.00 Новости.
10.05 «Олимпийский спорт». (12+).
10.35 «Великие футболисты». (12+).
11.05 Новости.
11.10 Волейбол. Мировая лига. Мужчины. Россия - Болгария. Трансляция из США.
13.10 Новости.
13.15 Футбол. Чемпионат Европы. 1/4 финала.
15.15 Все на футбол!
16.15 Новости.
16.25 Специальный репортаж «Формула-1». (12+).
16.45 Формула-1. Гран-при Австрии. Прямая трансляция.
19.05 Новости.
19.10 Обзор Чемпионата Европы (12+).
20.10 Д/с «Лицом к лицу». Англия. (16+).
20.40 Все на Матч!
21.10 Пляжный футбол. Евролига. Россия - Швейцария. Прямая трансляция из Москвы.
22.10 Все на Матч!
22.35 Волейбол. Мировая лига. Мужчины. Россия - США. Прямая трансляция из США.
00.30 Д/с «Хулиганы». (16+).
02.00 Все на Матч!
03.10 Х/ф «Бойцы». (16+).
05.00 Д/с «Второе дыхание». (16+).
05.30 Д/ф «Звезды шахматного королевства». (12+).
06.00 Формула-1. Гран-при Австрии.

ТВЦ

05.50 Х/ф «Рано утром».
07.40 «Фактор жизни». (12+).
08.10 Х/ф «Апельсиновый сок». (16+).
10.00 Д/ф «Юрий Яковлев. Последний из могикан». (12+).
10.55 «Барышня и кулинар». (12+).
11.30 События.
11.45 «Петровка, 38». (16+).
11.55 Х/ф «Государственный преступник». (12+).
13.45 «Смех с доставкой на дом». (12+).
14.30 московская неделя.
15.00 Х/ф «Последний герой». (16+).
16.55 Т/с «Как выйти замуж за миллионера» - 2. (12+).
20.35 Х/ф «Бесценная любовь». (16+).
00.25 Х/ф «Два дня». (16+).
02.10 Х/ф «Демидовы».
04.40 Д/ф «Екатерина Фурцева. Женщина в мужской игре». (12+).
05.30 «Линия защиты». (16+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

07.45 М/ф.
10.00 «Сейчас».
10.10 «Истории из будущего» с Михаилом Ковальчуком. (0+).
11.00 Комедия «Частный детектив, или Операция «Кооперация». (12+).
12.55 Комедия «Мордашка». (16+).
14.50 Комедия «На Дерибасовской хорошая погода, или На Брайтон-Бич опять идут дожди». (16+).
17.00 «Место происшествия. О главном».
18.00 «Главное»
19.30 Т/с «Морской патруль 1». (16+).
03.40 Детектив «Улицы разбитых фонарей-3». (16+).

ЧЕ

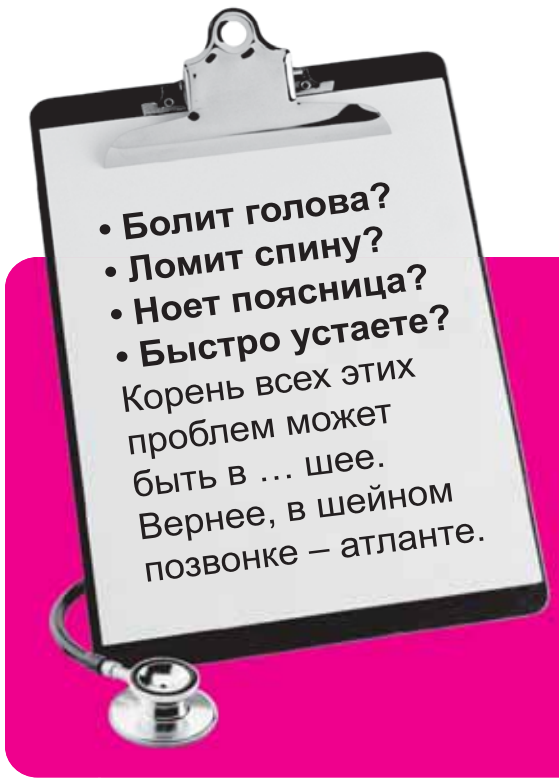
08.00 «100 великих». (16+).
10.00 М/ф.
11.55 Боевик «Джокер». (12+).
13.40 Боевик «Агент национальной безопасности». (16+).
17.35 Комедия «ДМБ». (16+).
19.25 Комедия «ДМБ-002». (16+).
20.45 Комедия «ДМБ-003». (12+).
22.10 Комедия «ДМБ-004». (12+).
23.30 «+100500». (16+).
02.00 «100 великих» голов (16+).
03.00 Комедия «Диктатор». (18+).
04.35 Боевик «Джокер». (12+).
06.30 «100 великих». (16+).

ТНТ

07.00, 07.25, 08.05, 08.45 «Утренний марафон». (16+).
07.05 «Тайный город». (16+).
07.15 «Специальный репортаж». (16+).
07.30 «Медицинские новости». (16+).
07.40 «Включайся». (6+).
07.50 «ГТО». (16+).
08.10 «Автогид». (16+).
08.15, 08.50, 19.00, 19.20 «Инструкция по применению». (16+).
08.20 «Архитектурные сюжеты». (16+).
08.25 «Строим все». (16+).
08.30 «Автодром информ». (16+).
08.35 «Заметки гурмана». (16+).
08.40 «Удобный город». (16+).
09.00 «Дом-2. Lite». (16+).
10.00 Т/с «Сашатаня». (16+).
11.00 «Перезагрузка». (16+).
12.00 «Импровизация». (16+).
13.00 «Однажды в России». (16+).
14.00 Боевик «Шерлок Холмс». (12+).
16.30 Боевик «Шерлок Холмс: Игра теней». (16+).
19.05 «Заметки гурмана». (16+).
19.10 «Удобный город». (16+).
19.15 «Архитектурные сюжеты». (16+).
19.30 «Однажды в России». (16+).
23.00 «Дом 2. Город любви». (16+).
00.00 «Дом-2. После заката». (16+).
01.00 Драма «Общак». (18+).
03.10 Х/ф «Божественные тайны сестричек Я-Я». (12+).
05.30 Боевик «Живая мишень». (16+).
06.25 «Женская лига. Банановый рай». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 М/ф.
06.50 Х/ф «Там, на неведомых дорожках...».
08.15 Т/с «Кадеты». (12+).
09.00 Новости дня.
09.15 Т/с «Кадеты». (12+).
13.15 Д/с «Война машин». «БТ-7. Летающий танк». (12+).
13.50 Т/с «Охота на Вервольфа». (16+).
18.20 Д/с «Легенды советского сыска». (16+).
22.00 Новости дня.
22.20 Д/с «Легенды советского сыска». (16+).
23.30 Х/ф «Потерпевшие претензий не имеют». (12+).
01.25 Х/ф «Прикованный». (12+).
03.35 Х/ф «Золотой эшелон».
05.35 Д/с «Москва фронту». (12+).



ЗАБОЛЕЛА ГОЛОВА?
ПРОВЕРЯЙ АТЛАНТ СПЕРВА!

Если верить древним грекам, Атлантом называли героя, который на своих плечах удерживал небесный свод. У первого шейного позвонка атланта ноша не менее важная – он держит наше здоровье. Именно на атлант опирается голова, и если атлант смещен – повреждены сосуды, нервы и оболочки продолговатого мозга. Как следствие – постоянные скачки давления, метеозависимость, быстрая утомляемость и даже плохая работа кишечника.

Если атлант смещен – вашими «лучшими друзьями» становятся боль в пояснице, скованность в шее, головокружения, шум в ушах, мигрени, остеохондроз. Кстати, сколиоз и сутулость тоже часто развиваются из-за смещения атланта.

Возникает вопрос: а как вообще может произойти смещение атланта? В большинстве случаев – при рождении, когда шея и голова ребенка подвергаются сдавливанию и скручиванию. То есть мы рождаемся со смещенным атлантом и вырастаем, мучаясь от боли с каждым годом все больше.

Спортивные травмы и ДТП также часто приводят к подобной травме. В результате мы списываем мигрени на «зависимость от погоды», запиваем боль анальгетиками, страдаем от ноющих суставов. Утешаем себя, что сколиозы «вообще у каждого второго». И подрываем здоровье день за днем.

Долгое время вернуть атлант на место казалось чем-то нереальным. Спасение пришло из Швейцарии, где доктор Рене-Клаудиус Шюмперли разработал свой уникальный метод.

Тут необходимо сказать пару слов о докторе. Еще во время службы в армии он повредил шею. Его мучила невыносимая боль во всем теле, а врачи только разводили руками. Пришлось брать дело в свои руки. В буквальном смысле.

И Шюмперли разработал Атласпрофилакс, который позволяет за относительно короткое время точными движениями рук и с помощью специального аппарата вернуть атлант на место. Раз и на всю жизнь.

Дело в том, что воздействие направлено на мышцы, удерживающие атлант в неправильном положении, а не на кости. Этим достигается полная безопасность процедуры, что позволяет ее проходить людям разного возраста. Часто сразу после процедуры появляется долгожданное ощущение свободы и легкости. А некоторое время спустя проходят и другие болячки, казавшиеся вечными. Например, мигрени. Конечно, процедуру обязательно должен проводить атласспециалист, имеющий медицинское образование и надлежащие сертификаты. В России официальное право представлять швейцарскую ассоциацию Атласпрофилакс есть только у Академии Атласпрофилакс, которая находится в Санкт-Петербурге. К счастью, специалисты Академии регулярно ездят с консультациями по стране, помогая тысячам наших сограждан. На консультации часто приходят семьями. Потому что смещение атланта может быть и у взрослых, и у детей, а метод Атласпрофилакс эффективен в любом возрасте.

Вот и в Оренбург 24-26 июня приедет врач Цветкова Анастасия Владимировна.
Запись по телефонам:
97-70-69 и **8 (804) 333-16-90**
или на сайте **http://atlasprof.info**

Записывайтесь прямо сейчас на консультацию, чтобы проверить – не смещен ли ваш атлант. **А в случае необходимости и пройти процедуру. Ведь предупрежден – значит, вооружен.**

ATLASPROFILAX
The Academy of St. Petersburg

www.atlasprof.info
Лицензия №78-01-004545 от 27.03.2014

Знаете ли вы, почему чаще всего возникают симптомы?

Головная боль · Боль в спине и шее · Повышенное артериальное давление · Скованность в шее · Дискомфорт · Боль и дискомфорт в суставах · Неправильная осанка · Метеозависимость · Носовые кровотечения · Сколиоз и многое другое

Согласно исследованиям Национального Института МРТ в Мюльхайме (Германия), причиной этого очень часто является смещение первого шейного позвонка атланта.

Прием специалиста из Санкт-Петербурга в Оренбурге 24-26 июня

Запись на прием 97-70-69, 8 (804) 333-16-90 Звонок бесплатный

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

НЕДВИЖИМОСТЬ

ПРОДАЮ

► Благоустроенный дом S 96 м² в с. Кардаилово Илекского района. Т.: 8-905-844-81-73, 8(353)37-24-123. (32)

► 3-комн. кв-ру S 61,3 м² в с. Сакмара (40 км от Оренбурга), 1/2-этаж. дома. Комнаты светлые, теплые, просторные. Застекленный балкон. Есть погреб, гараж, земельный участок. Возможен обмен с доплатой на 1-комн. квартиру в Оренбурге или Сакмаре. Т. 8-922-844-38-84. (357*)

► Деревянный дом S 60 м² (газ, вода в доме) в с. Григорьевка Сакмарского района (60 км от Оренбурга). Имеется 7 соток земли. Документы готовы. Т. 8-922-820-04-50. (369*)

► Дом в с. Кардаилово со всеми удобствами. Т.: 8-987-199-88-98, 8-987-867-61-70. (354*)

► 2-комн. кв. S 45 м² в с. Кардаилово Илекского района, 1/2-этажн. дома. Вода, газ, слив, туалет индивидуальный. Т.: 8-906-845-45-05, 8-905-885-13-91. (373*)

► 2-комн. кв-ру S 48,8 м² на втором этаже 2-эт. дома в п. Саракташ (р-н з-да «Альтаир»). Санузел раздельный. В собственности. Документы готовы. Цена 1,4 млн руб. Торг уместен. Т. 8-922-869-13-02. (46*)

► Жилой дом S 70 м² в с. Сакмара, в спокойном тихом месте. Недалеко речка, лес. Цена 1,3 млн руб. Подробности по т. 8-922-885-58-61.(47*)

► Дом в с. Кардаилово. Т. 8-922-538-27-46. (55*)

► Деревянный дом S 50 м² в с. Дедуровка Оренбургского р-на. В доме вода, слив. Во дворе скважина, вагончик, хоз. постройки, погреб. Ухоженный участок 25 соток. Т. 8-912-340-40-94. (53*)

► Земельный участок с ветхим домом S 24 м² в с. Кардаилово за 350 т. р. Т. 8-906-832-84-02. (80*)

► Дом S 57 м² в с. Черный Отрог Саракташского р-на. В доме вода, санузел. Есть баня, сараи. Т. 8-903-391-89-51. (84)

► Дом со всеми удобствами S 104 м², участок 7 соток, в с. Каменноозерном. Т. 8-922-880-73-29. (81*)

► Деревянный дом S 50 м² в с. Никольском Сакмарского р-на. Есть 2 комнаты, кухня, санузел, горячая и холодная вода, электроотопление. Участок 10 соток. Имеются хозпостройки. Все в собственности. Документы оформлены. Т.: 8-922-883-22-60, 8-922-835-25-36. (31*)

► Участок на Бердах под строительство. Т. 8-951-030-36-28. (87)

► Дом S 68,8 м² в п. Чкалов. Газ, вода в доме. Баня, гараж, участок 10 соток. Цена 2,3 млн руб. Т. 8-987-841-17-64. (88)

► 1-комн. кв. S 30 м², 4/5, на ст. Сакмарской. Т. 8-986-787-32-44. (92)

РАЗНОЕ

► Принимаем на реализацию ткани выпуска 60-80-х годов. Т. 28-50-27. (341)

► Возьму в семью престарелую бабушку или дедушку. Можно из сельской местности. Т. 8-932-550-48-42. (73*)

ПРОДАЮ

► Действующий магазин с торговым оборудованием и товаром в с. Покровка Новосергиевского р-на. Т. 8-922-835-94-32. (66*)

► Телят (возраст 2 года). Порода красная степная. Цена 110 р/кг живого веса. Т. 8-832-859-47-65. (70)

► Навоз-перегной в мешках (рассыпчатый коровяк). Т. 8-912-357-09-23. (76)

► Дрова колотые. Бутовый камень. Т. 8-912-357-09-23. (78)

КУПЛЮ

► Значки, медали, кортик. Т. 32-99-80. (3)

► Иконы, награды, фарфор. Т.: 64-47-89, 69-14-49. (7)

► **Автовыкуп. Срочно. Быстро. Покупаем автомобили любых марок, в т. ч. кредитные, можно с дефектом кузова. Расчет сразу. Порядочность и профессионализм. Т.: 8(3532)67-97-65, 8-961-947-97-65. (9)**

► Иномарки, ВАЗ. Срочный выкуп. Выезд в область. Дорого. Т.: 8(3532) 55-65-66, 8-902-365-65-66. (17)

► Стиральные машины отечественного производства. Т. 231-041. (16)

► Значки, монеты, купюры любые для коллекции. Т. 96-78-63. (22)

► Баллоны кислородные, углекислотные. Самовывоз. Т. 8-922-556-66-08. (45)

► Куплю телят в Оренбургском, Октябрьском, Сакмарском, Саракташском районах. Т. 8-932-859-47-65. (60)

УСЛУГИ

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

► Ремонт стиральных машин. Т. 27-80-93. (18)

► **Ремонт стиральных машин-автоматов. Выезд на дом. Гарантия на ремонт. Недорого. Т. 611-610.** (13)

► **Ремонт телевизоров и холодильников. Недорого. Т. 60-60-10.** (14)

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

► Ремонт телевизоров любых моделей. Гарантия. Т.: 55-06-03, 64-53-72. (35)

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

► Ремонт телевизоров без выходных. Пенсионерам скидки. Т. 55-75-20. (4)

► Ремонт компьютеров, мониторов у вас дома. Т.: 55-06-03, 64-53-72. (36)

► ТСК «Климат 56» проводит ремонт самой разной бытовой техники. Адрес: г. Оренбург, ул. Салмышская, 6, т. 29-69-59. (21)

► Ремонт СВЧ, электроплит, посудомоечных машин, бойлеров. Т. 8-987-845-66-21. (26)

► ТСК «Климат 56» производит ремонт электроплит, водонагревателей, мясорубок, пылесосов, кулеров, микроволновых печей, сплит-систем, другой бытовой техники. Ул. Салмышская, 6. Т. 29-69-59. (67)

► Ремонт швейных машин. Т. 8-919-841-54-68. (10)

► Ремонт пылесосов от бытовых до промышленных. Быстро. Качественно. Недорого. Продажа запчастей. Т. 8(3532)437-437. (68)

МЕБЕЛЬ

► Перетяжка мягкой мебели. Огромный выбор ткани. Скидка - 15%. Доставка. Гарантия качества - 100%. В подарок постельное белье. Т. 29-40-07. (5)

► **РЕМОНТ, ПЕРЕТЯЖКА МЯГКОЙ МЕБЕЛИ. ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ. СКИДКА 15%. Т. 21-58-54.** (23)

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

► Перетяжка мягкой мебели. Пенсионерам скидка - 15%. Гарантия качества. Подушки в подарок. Т. 21-12-73. (6)

► Ремонт, перетяжка мягкой мебели. Пенсионерам скидки. Качество, доставка. Изготовление диванов - от 14 тыс руб. Т.: 60-54-64, 8-922-550-10-15. (11)

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

► **ГАЗЕЛИ+ГРУЗЧИКИ. Т. 23-64-35.** (12)

► **ГАЗЕЛИ + ГРУЗЧИКИ. Т. 90-91-40.** (91)

ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

► Электрик. Замена электропроводки. Т.: 8-922-898-37-41, 25-53-83. (20)

САНТЕХНИКИ

► Услуги сантехника, электрика. Гарантия. Мелкий ремонт. Недорого. Т.: 8-919-852-99-46, 588-168. (24)

► Водопровод, отопление, канализация, земельные работы. Без выходных. Т. 45-75-32. (61)

РАЗНОЕ

► **ЗАБОРЫ. Т. 8-987-883-62-47.** (27)

► Светлана - музыкант, ведущая. Свадьбы, юбилеи, домашние торжества. Домбра, баян. Т. 64-09-68. (58)

► Опытный сварщик выполнит любые сварочные работы. Т. 8-912-357-09-23. (77)

► Изготовим металлические заборы, ворота, двери, решетки, козырьки. Качественно. Недорого. Т.: 96-26-32, 61-43-41. (8)

► Памятники из мраморной крошки - 2 900 р. Таблички. Оградки. Установка, хранение. Т. 28-49-78. (82)

► **ВЫВОЗ МУСОРА. Т. 20-21-99.** (90)

РАБОТА

ИЩУ

► Пятиминутная помощь в быту за 50 рублей: подвинуть мебель, поднять на чердак, протереть окна, выбить пыль, натаскать воды, вынести мусор. Т. 8-919-866-72-48. (72)

ТРЕБУЮТСЯ

► Кладовщик. Гибкий график, соц. пакет, оплата 19 000 руб. Т. 8-961-933-65-71. (89)

► Подработка. Утро/вечер, 900 р/д, без продаж. Т. 8-950-183-20-86. (93)

ОМК
ОРЕНБУРГСКАЯ МЕМОРИАЛЬНАЯ КОМПАНИЯ
ПАМЯТНИКИ
(гранит, мрамор)
Льготникам - без оплаты, при отсутствии льготы - по спеццене.
ЦЕНА с изготовлением (высота - 1 м) - 9 950 руб с установкой - 14 550 руб
г. Оренбург, ул. Комсомольская, 36
Тел. 8-987-849-24-34

ЗНАКОМСТВА

► **ЖЕНЩИНА**, 49 лет, 159/62. Познакомлюсь с мужчиной, которого хотелось бы слушаться и слушать, а не учить, что и как делать. Хочется теплой беседы и близкого человека рядом. Т. 8-987-891-10-65.

► **МУЖЧИНА**, 47 лет. Живу в Оренбургском районе. Инвалид II группы. Познакомлюсь с татарочкой из Оренбурга до 46 лет (можно с инвалидностью), без детей. Т. 8-905-813-66-05.

► **ЖЕНЩИНА,** 54 года, рост 167 см. Приятная внешность. Познакомлюсь с русским, простым, порядочным, непьющим мужчиной 54-60 лет, несудимым и нежадным. Только для серьезных отношений и только из Оренбурга. Звонить после 18 часов. Т. 8-987-868-82-47.

► **МАКСИМ,** 28 лет, 180 см. Спортивного телосложения. Голубоглазый брюнет. Живу и работаю в Оренбурге. Познакомлюсь с девушкой от 20 до 35 лет, без детей, для серьезных, семейных отношений. Т. 8-987-853-87-45.

► **НЕЗНАКОМКА,** 43 года. Из Оренбурга. Познакомлюсь с русским работающим мужчиной 45-55 лет, без вредных привычек, для серьезных отношений. Т. 8-987-770-83-50.

► **ЖЕНЩИНА,** 66 лет. Живу в районном центре в своем доме. Вдова. Познакомлюсь с порядочным, умным, непьющим мужчиной 65-70 лет для семейных отношений на моей территории. Т. 8-922-887-39-16.

► **ТАТАРИН,** 63 года, 170/83. Живу в Оренбурге. Без вредных привычек. Познакомлюсь с женщиной приятной внешности 50-55 лет, желательно татаркой, без жилищных проблем, для встреч и более. Только из Оренбурга или пригорода. Возможен переезд. Т. 8-987-891-12-54.

► **ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА.** Без детей. Среднего роста, средней полноты и приятной внешности. Познакомлюсь с одиноким, непьющим, добрым мужчиной от 55 до 65 лет для общения, дружбы, поддержки друг друга. Возможны серьезные отношения. Т.: 20-95-29, 8-903-360-95-29.

► **ЕЛЕНА,** 43 года, рост 162 см. Симпатичная, стройная. Порядочная, добрая, с огромным чувством юмора. Детей нет. Познакомлюсь с русским, надежным, порядочным, без вредных привычек и с серьезными намерениями мужчиной 40-50 лет из Оренбурга. Пьющих, судимых и просто любопытных прошу не беспокоить. Т. 8-932-850-50-62.

► **ВЛАДИМИР,** 50 лет, 176/83. Инвалид III гр., работаю электриком. Не пью, не курю. Разведен 10 лет назад. Двое детей: сын 24 года (живет отдельно), дочь 16 лет (в 9 классе). Познакомлюсь с русской женщиной до 45 лет из Оренбурга, скромной, верной, домовитой. Намерения серьезные. Т.: 8-922-542-40-34, 8-987-874-41-96.

► **ЗИНАИДА,** 71 год. Живу в Оренбурге. Познакомлюсь с ровесником из Оренбурга или пригорода для дружбы и общения. Т. 8-987-852-11-69.

► **МУЖЧИНА,** 60 лет, рост 164 см, вес 65 кг. Живу в Оренбурге. Жильем обеспечен. Познакомлюсь с женщиной 50-55 лет. Т. 8-922-883-34-74.

► **МУЖЧИНА,** 45 лет. Живу в Оренбурге. Инвалид II гр. Познакомлюсь с порядочной, доброй русской женщиной без вредных привычек из Оренбурга до 40 лет (можно с инвалидностью и одним ребенком). Т. 8-903-391-89-51.

► **ТАТЬЯНА**, 77 лет. Выгляжу моложе. Познакомлюсь с ровесником без вредных привычек. На переезд не согласна. Подробности по т. 8-922-554-65-78.

► **АЛЕКСАНДРА**, 66 лет. Познакомлюсь с мужчиной до 70 лет, позитивным и непьющим. Т. 8-922-887-39-16.

► **МУЖЧИНА**, 63 года, 175/78. Познакомлюсь с неполной душевной женщиной без вредных привычек и только из Оренбурга для проживания на моей территории. Т. 8-909-606-67-46.

► **ЖЕНЩИНА**, 65 лет. Живу в сельской местности. Познакомлюсь с ровесником для серьезных отношений. Т. 8-987-872-54-97.

► **ЖЕНЩИНА**, 49 лет, рост 168 см. Симпатичная, стройная, женственная брюнетка из Оренбурга. Сторонница ЗОЖ. Ищу спутника жизни: высокого, некурящего, позитивного славянина 45-55 лет со схожими интересами. Т. 8-922-858-93-37.

► **ЖЕНЩИНА**, 67 лет, 152/70. Живу в Оренбурге. Высшее образование. Познакомлюсь с русским, надежным мужчиной от 68 лет. Желательно из Оренбурга. Т. 8-951-034-06-75.

► **ЖЕНЩИНА**, 69 лет. Познакомлюсь с серьезным, спокойным, пожилым мужчиной, чтобы просто помогать друг другу. Т. 8-922-843-11-04.

► **МУЖЧИНА**. Свободный, без материальных и жилищных проблем. Познакомлюсь с женщиной не старше 40 лет для серьезных отношений. Т. 8-905-812-20-92.

► **СВЕТЛАНА**, 50 лет, рост 160 см. Из Оренбурга. Хорошая хозяйка. Ищу спутника жизни 52-75 лет, доброго, отзывчивого, порядочного. Пьющих и судимых прошу не беспокоить. Т. 8-987-857-13-89.

► **ЖЕНЩИНА**. Пенсионного возраста, средних роста и полноты. Серьезная и порядочная. Познакомлюсь с мужчиной из Оренбурга 60-68 лет для серьезных отношений. Т. 8-912-344-07-04.

► **ЖЕНЩИНА**, 67 лет, рост 168 см. Выгляжу моложе своих лет. Добрая, спокойная, хорошая хозяйка. Познакомлюсь с мужчиной 64-70 лет, ростом от 175 см, без вредных привычек, добрым, энергичным, для серьезных отношений. Желательно с автомобилем. Т. 8-922-553-55-90.

► **КАЗАХ**, 63 года. Живу в сельской местности. Познакомлюсь с казашкой или татаркой для семейных отношений. Т. 8-932-543-37-55.

► **ЖЕНЩИНА**, 66 лет. Вдова. Проживаю в сельской местности в своем доме. Познакомлюсь с мужчиной 66-70 лет для серьезных отношений. Т. 8-922-818-25-98.

► **КАЗАШКА**, 62 года. Живу в сельской местности. Познакомлюсь с мужчиной до 65 лет, желательно казахом или татарином. Подробности при встрече. Т. 8-922-870-63-20.

► **АЛЕКСЕЙ**, 68 лет, 180/90. Интеллектуал, поэт, музыкант. Высшее образование, инженер. Без вредных привычек. Желаю познакомиться с высокой женщиной средней полноты для общения, взаимопомощи в необходимых ситуациях. Возможны семейные отношения при обоюдном согласии. Т. 8-919-858-22-60.

► **НАТАЛЬЯ**, 57 лет, 165/65. Живу в Оренбурге. Хочу найти свою вторую половинку. Познакомлюсь с мужчиной 55-60 лет, с которым было бы просто и уютно. Т. 8-922-834-55-86.

Дорогую Валентину Петровну Новиковскую поздравляем с днем рождения!

Желаем с улыбкой вставать на работу,
К труду приступать вдохновенно, с охотой,
И быть у директора вечно в почете,
И дни завершать все на радостной ноте,
А дома купаться в любви безграничной,
Всегда пребывать в настроеньи отличном!
Пусть ангел-хранитель Вам дарит опеку,
Чудес неземных и добра Вам, коллега!

С уважением, коллектив Мустаевской СОШ.

Поздравляем с днем рождения Багилу Маннаповну Аксенову и Канслу Рахметовну Идигенову!

Пусть веселым станет праздник ваш,
Солнышко сияет в небе ясном!
Пусть и в этот день, и в день любой
Будет настроение прекрасным!
Добрые и теплые слова
Пусть в ваш адрес говорят почаще
И слегка кружится голова
У вас от радости и счастья!

С уважением, Малофеевы, Даутовы, Аккереевы, Аккиревы.

Дорогих Алексея и Анну Кожевниковых поздравляем с днем свадьбы!

Семью мы поздравляем вашу -
Шесть лет как родилась она!
Ваш дом пусть будет полной чашей
И в нем всегда царит весна.
Чтоб складной жизнь была, как песня,
И грусть вдвоем была легка,
Чтобы по жизни шли вы вместе
Глаза - в глаза, в руке - рука!

Мама, папа, бабушка.

Дорогую, любимую и родную Ларису Забирову поздравлем с юбилеем!

Сестра моя, я шлю
тебе привет
И много счастья
и любви желаю,
Живи, родная, много
долгих лет,
Тебя я с юбилеем
поздравляю!
Пускай в судьбе
красивой, яркой
Мечты сбываются твои.
Тебе желаю в день
рожденья
Здоровья, счастья и любви!

Твоя сестра Лена, с. Краснохолм.

С юбилеем, милая сестра,
Поздравленья ты прими от брата,
Ты сегодня, словно та звезда,
Выглядишь шикарно и богато!
Пусть же будешь ты счастливой,
Говорю тебе как брат,
Ведь иметь сестру такую
Лучше тысячи наград!

Твой любимый брат Алексей, с Краснохолм.

От сердца дарю поздравленья
В сорокалетний юбилей.
Желаю счастья и везенья,
Надежных, преданных друзей!
Желаю, дочка, оставаться
Всегда красивою такой,
Чтоб всем хотелось восхищаться
На свете лишь тобой одной!

С любовью, мама, с. Краснохолм.

Дорогую дочь Татьяну Николаевну Калабухову поздравляю с юбилеем!

Дочка ты моя, подарочек судьбы,
Мамина надежда и опора,
Как же быстро повзрослела ты,
Вот сегодня юбилей твой снова!
Я желаю, ласточка моя,
Чтоб судьба дарила тебе счастье,
Чтобы ты здоровою была
И чтоб вылетели в бездну все ненастья!

Мама.

Поздравляем с 55-летием Валентину Золотаевну Айяпбергенову!

Желаем много радости, здоровья,
Прекрасных дней и долгих ярких лет,
Пусть согревают близкие любовью,
В глазах всегда сияет счастья свет!
Пусть этот день исполнит все желанья,
На сердце станет в этот миг светлей,
Желаем мы добра и процветанья...
И чтобы все мечты сбылись скорей!

Муж, сыновья, внучата Айяпбергеновы, с. Студенцы.

Дорогую Валентину Ивановну Велкову поздравляем с юбилеем!

Желаем тебе в день волшебный рожденья
Веселья, удачи, добра и везенья!
Спасибо тебе за бессонные ночи,
Мы ценим и любим тебя очень-очень.
Пусть будут здоровье, достаток и счастье,
Всегда полагайся на наше участье.
И помни, мамуля, и верь, что на свете
Тебя обожают любимые дети!

Дети, внуки, с. Кардаилово.

Как хорошо, что у нас подруга есть,
Плюсов в этом, конечно же, не счесть!
Душа твоя откровенна и чиста,
С тобой нам легко и просто всегда.
Золотую нить отношений бережем,
Дружить с тобой всю жизнь хотим.
С юбилеем тебя, подруга, поздравляем,
Здоровья огромного от души желаем!

Семья Симановых, с. Кардаилово.

Дорогую Дину Рафиковну Байзакову поздравляем с днем рождения!

Желаем тебе в этот радостный день:
Пусть в сердце твоем расцветает сирень,
Чтоб пели птицы в душе у тебя,
Была любимой и жила любя!
Пусть свойство имеют желанья сбываться,
Чтоб не забывала всегда улыбаться!
Пускай стороною обходит ненастье...
И пусть будут рядом удача и счастье!

Подруги Насима, Фаиля, Рита.

Поздравляем нашу дорогую Людмилу Григорьевну Смотраеву с 50-летием!

За доброту твою, за руки золотые,
За материнский твой совет
Тебе желают дети, внуки:
Живи, любимая, сто лет!
Пусть все дела успешно удаются,
Плохое канет навсегда,
И пусть с тобой, родная, остаются
Здоровье, счастье, верные друзья!

Александр, Елена, Анатолий, Валентина, Ильнур, с. Тугустемир.

Поздравляем дорогую Наталью Ивановну Тимошину с юбилеем!

Ах, тебе пятьдесят пять!
Где слова такие взять,
Чтобы жизнь воспеть большую в них,
Чтоб вложить все чувства в стих?
Прочь, болезни, скука, грусть!
Счастье - в детях, внуках пусть!
Всех на праздник свой зови,
Силы, мудрости, любви!

Дети, родные, с. Барангуловка.

Дорогую, любимую, единственную внучку, племянницу Регину Рифовну Адигамову с 18-летием!

Пусть этот день, который ты встречаешь,
Счастливой датой в жизнь твою войдет,
И все хорошее, о чем мечтаешь,
Пусть сбудется и пусть придет!
Пусть в счастье распахнутся двери
И все, что будет прожито, не зря,
Ты знай, в тебя мы очень верим!
И очень любим мы тебя!

Дедушка и бабушка, семьи Еремеевых, Габдулиных.

Поздравляем с днем рождения!

Алексея Никитина,
Геннадия Гайнулина,
Андрея Федотова,
Нину Кузнецову,
Неллю Ниязову,
Дмитрия Булдина,
Евгения Литвинова,
Галину Елисову,
Тамару Тютимову,
Наталью Крючкову,
Андрея Трифанова,
Наталью Вербицкую,
Наталью Руденко,
Любовь Арзамасову,
Татьяну Грузину,
Ирину Губанову,
Ивана Козлова,
Альмиру Шафигулину,
Людмилу Каляда,
Ию Петрякову,
Алевтину Курочкину,
Владимира Федотова,
Марию Саулину,
Нину Митренко,
Валентину Новиковскую,
Елену Иванову,
Фариду Головашову,
Дарину Жексимбаеву,
Екатерину Калашникову,
Нурслу Сатанову,
Наурию Абдрашитову,
Елену Дусалину,
Валентину Чучкалову,
Татьяну Грузину,
Надежду Рахматуллину,
Варвару Бондареву,
Юлию Зайцеву,
Галину Короткову!

Пусть годы мчатся чередой,
Минуя все ненастья!
Мы вам желаем всей душой
Любви, здоровья, счастья!

РЕДАКЦИЯ «ОС».

Вы хотите, чтобы в списке именинников оказалась и ваша фамилия? Тогда звоните по тел. (3532)77-30-87. Мы с удовольствием поздравим вас!

Дорогую нашу, любимую дочь, сестру Ильнару Илнуровну Ахмерову поздравляем с 18-летием!

Создан возраст восемнадцать,
Чтобы жизнью наслаждаться,
Чтоб любить, творить, мечтать,
Чтобы лучшее желать!
Впереди свершений много,
И удач полна дорога,
Пусть же сбудутся желанья
И свершатся начинанья!

Мама, папа, сестра Энже и бабушка.

Дорогую, любимую жену, маму, бабушку Фагилю Зиннатовну Адигамову с днем рождения!

Наша милая, славная, лучезарная,
В ладонях мы счастье тебе подарим,
Спасибо за все мы тебе говорим!
Живи, улыбайся невзгодам-годам,
Заботы разделим с тобой пополам,
Забудь про болезнь, о тревогах забудь,
Любовью осветим твой жизненный путь!

Муж, дети, внуки.

Дорогую, любимую сестру Ранию Робертовну Габдулину с днем рождения!

О такой сестренке можно лишь мечтать,
Даже в целом мире лучше не сыскать.
С одного мы деревца, с яблоньки одной -
Как не восхищаться нам своей сестрой?!
Очень-очень сильно любим мы тебя
И желаем счастья, радости, добра.
Будь всегда счастливой, ты нам всем нужна,
Самая любимая, милая сестра!

Семьи Еремеевых, Адигамовых.

Уважаемую Римму Сафиулловну Масягутову поздравляем с юбилеем!

Такие даты радостно встречают,
Но есть в них грустное чуть-чуть:
Поскольку эта дата означает,
Что позади уже немалый путь...
Мы с юбилеем тебя поздравляем,
Дарим тепло своей души,
К нему в придачу - много пожеланий:
Здоровья, счастья, мира, доброты!

Семья Рамиля Масягутова.

Хотите поздравить близких?

Базовая цена размещения поздравлений:
- 8 строк стихотворного текста (не включая обозначения адресата) - 200 руб;
- 8 строк + фото - 250 руб.
При количестве строк более 8 каждая следующая строка - 30 руб.
Наценка за срочность -100%.

Телефон для справок: 77-68-42.

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

УСПЕХ И ЗДОРОВЬЕ ПОДАРИТ «СТРОИТЕЛЬ»

Общеизвестно, что все мы хотим быть здоровыми и успешными. Но в современной жизни не то что идеальное здоровье, а хотя бы более или менее приличное самочувствие для большинства из нас оказывается все менее и менее достижимым.

Постоянные стрессовые нагрузки, плохая экология, далекое от идеала питание, неправильный образ жизни, множество вредных привычек, а в конечном итоге искаженное отношение к себе самому и к окружающему миру - вот что лишает нас той самой почвы, основы, на которой могли бы вырасти наше здоровье и благополучие.

Каждый человек при возникновении проблем со здоровьем в лучшем случае бежит к врачу или в аптеку, вместо того чтобы устранить коренные причины болезни. А они заложены в самом нашем образе жизни, в мировосприятии, в строе мыслей и чувств.

Научно доказано: здоровье в огромной степени определяется творением собственных рук, полезных привычек и отсутствием лени. Хорошее здоровье зависит от многих составляющих: от психологического состояния и душевного равновесия, правильного питания, отсутствия вредных привычек, наличия любимой работы и т. д. Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда, вызывающем якобы «износ» организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд, как физический, так и умственный, не вреден, напротив, систематический, посильный и хорошо организованный трудовой процесс, приносящий удовлетворение, чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни, а безделье, напротив, приводит к вялости мускулатуры, к нарушению обмена веществ, к ожирению и преждевременному одряхлению. Как все хорошее, так и все плохое в нашей жизни - это следствие нашего образа мышления, влияющего на то, что с нами происходит на протяжении всей жизни. Очень интересны данные по долгожителям. Люди сохраняют свое здоровье до самых преклонных лет, потому что большинство из них рано ложатся спать (ночной сон не менее 7 часов). Они умеренны в еде, потребляют достаточно белков и меньше жиров, сохраняют нормальную сексуальную активность в течение всей жизни. Замечено, что у многих долгожителей веселый характер, они доброжелательны и часто имеют хорошее настроение. Что очень важно, в основном все долгожители ведут активную жизнь.

На сегодняшний день экология в мире и, в частности, в нашей стране находится на очень низком уровне, что, по мнению специалистов, является одной из главных причин возникновения различных заболеваний. Укрепить свой организм в период жаркого оренбургского лета, пройти полноценный курс лечения или просто привести в порядок свои мысли и чувства можно в санатории «Строитель», расположенном в городской черте Оренбурга, в пойме реки Урал.

В санатории «Строитель» для этого имеется все необходимое:

- хорошая лечебно-диагностическая медицинская база,
- развитая инфраструктура со своим автопарком,
- комфортные условия проживания,
- круглосуточная дежурная служба,
- бесплатная автопарковка,
- Интернет и ухоженная прилегающая территория.

В санатории работает квалифицированный медицинский персонал, имеющий большой опыт работы в санаторно-курортной отрасли.

Гибкая ценовая политика, использование в лечении природных лечебных факторов и индивидуальный подход к каждому клиенту независимо от возраста и социального положения - залог нашей многолетней успешной деятельности.

С Днем медицинского работника!

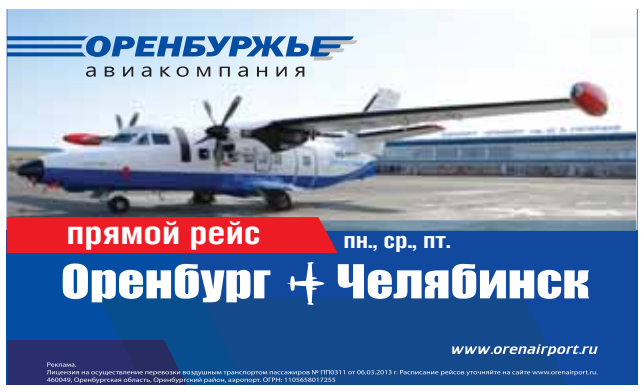
Профессия «медицинский работник»
Не знает случайных людей,
Она собирает ответственных, честных
И преданных клятве своей.
Храните верность избранной дороге,
И пусть достанет мудрости и сил
Жить счастливо, спокойно, без тревоги,
И чтобы труд ваш только радость приносил!

«В здоровом теле здоровый дух» - глупое изречение. Здоровое тело - продукт здравого рассудка».

Джордж Бернард Шоу

ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСУ:
г. Оренбург,
ул. Мало-Восточная, 1/1.
Сайт: www.stroitel56.ru
Почта: sanstroitel@mail.ru
Т.: 33-33-44, 33-21-39.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА-СПЕЦИАЛИСТА САНАТОРИЯ.



К ПЕНСИИ ДОБАВИТСЯ 5000 РУБЛЕЙ*!

Для тех, кто на заслуженном отдыхе, 20,6 процента годовых по сбережениям в КПК «Доверие» Предложение действует только до 13 июля.

*Проценты по вкладам в банках практически полностью съедает инфляция, пенсия растет медленно, а цены на продукты быстро? Теперь свои сбережения можно инвестировать не только без риска, но и прибыльно! Сыграть свадьбу или оплатить учебу внуку, купить машину зятю, добавить на квартиру дочери вы сможете намного быстрее с КПК «Доверие». **Как?***

ПРОСТО!

Вам предложат выбор вариантов сбережений, а для людей, вышедших на заслуженный отдых, действует **специальное предложение – тариф «Пенсионный».** Минимальная сумма, вносимая по этому тарифу в «Доверии» – всего 1000 рублей, срок сбережения – от 12 месяцев от 18,99 процента годовых. А расчет вашего дохода настолько прост, что разобраться с ним сможет даже школьник.
Специалисты кооператива доступно объяснят вам возможности каждого вида сбережения, предоставят необходимые расчеты, помогут сделать оптимальный выбор в зависимости от ваших возможностей и желаний.

УДОБНО!

В КПК «Доверие» вам предложат:

- Возможность пролонгации сбережений.
- Возможность выбора срока сбережения (от 6 месяцев).
- Возможность пополнения сбережения в любое удобное время.
- Доступность открытия сберегательной программы – начиная от 1000 рублей от 15,8 процентов годовых.
- Капитализация процентов по сбережениям.
- **Сбережения защищены.**

БЕЗ РИСКОВ!

Самые современные инструменты защиты сбережений – для вас в «Доверии»!
1. Гарантом сохранности и возврата денежных средств является Компенсационный фонд саморегулируемой организации, в которую входит кооператив.
2. Деятельность саморегулируемой организации контролирует Центробанк РФ.
3. КПК «Доверие» сформировал и постоянно пополняет резервный фонд.

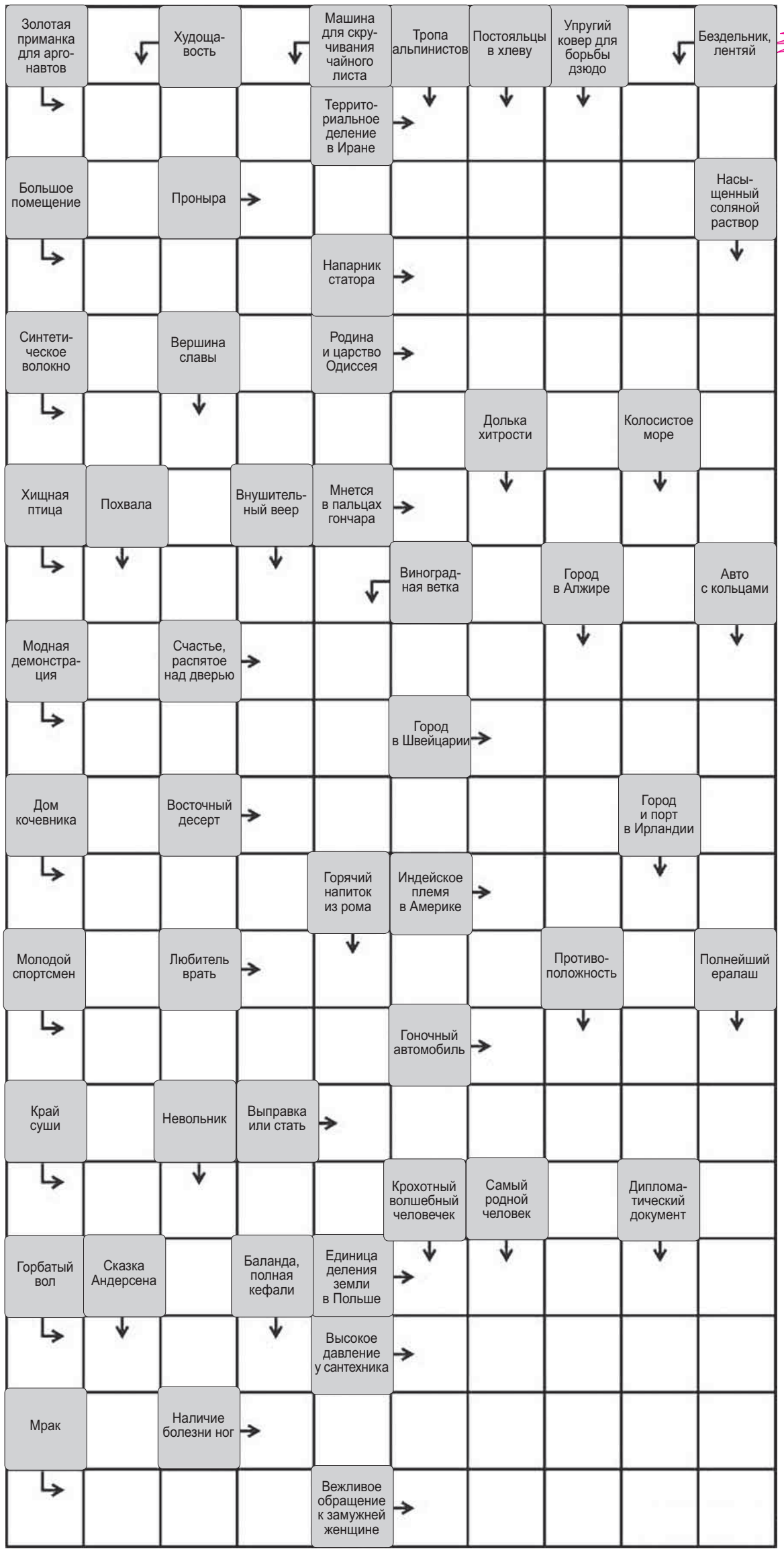
Звоните нам, мы ответим на все интересующие вопросы:
(3532) 37-68-34
Мы ждем вас!
Наш адрес: г. Оренбург, ул. Ленинская, 50

* При размещении сбережения «Пенсионный» на сумму 350 000 рублей без капитализации процентов сроком на 12 месяцев, с возможностью снятия процентов ежемесячно.

ДОВЕРИЕ
кредитный потребительский кооператив
(3532) 37-68-34
ОРЕНБУРГ, УЛ. ЛЕНИНСКАЯ, 50

Тариф «Пенсионный»
СБЕРЕЖЕНИЯ
ДО 20,6% ГОДОВЫХ
ТОЛЬКО ДО 13 ИЮЛЯ 2016 ГОДА!

Кредитный потребительский кооператив «Доверие», является членом НП «СРО КПК «Союзмикрофинанс» за реестровым №585 от 11.02.2016, ИНН 7325142307, ОГРН 1167325051552. Тариф «ПЕНСИОННЫЙ». Сбережения до 20,6% годовых с учетом капита-лизации (до вычета НДФЛ) на срок 12 месяцев. Возможна пролонгация договора. Минимальная вносимая сумма — 1000 руб., максимальная — 3,5 млн. руб. В тарифе предусмотрена капитализация или ежемесячное снятие процентов (на выбор). Существует возможность ежемесячного пополнения сбережений от 1000 до 150 000 руб. Возможно досрочное расторжение договора с перерасчетом процентов по ставке 0,35% годовых. Сбережения принимаются только от членов (пайщиков) кооператива. Стать членом (пайщиком) кооператива могут лица, достигшие 16 лет, оплатившие разово вступительный взнос 20 руб., обязательный паевой взнос 20 руб., взнос в резервный фонд 20 руб., членский взнос 20 руб. ежемесячно. Для оформления необходимо предъявить паспорт и пенсионное удостоверение.



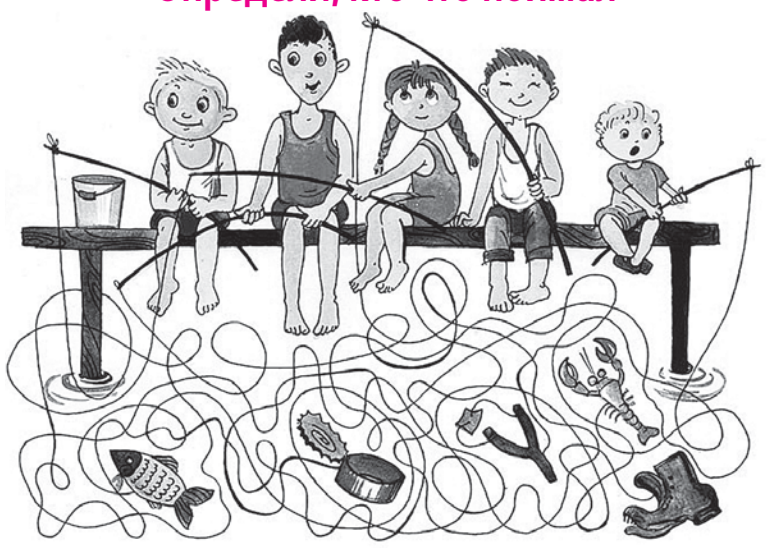
ДЕТСКИЙ УГОЛОК

Реши кроссворд –

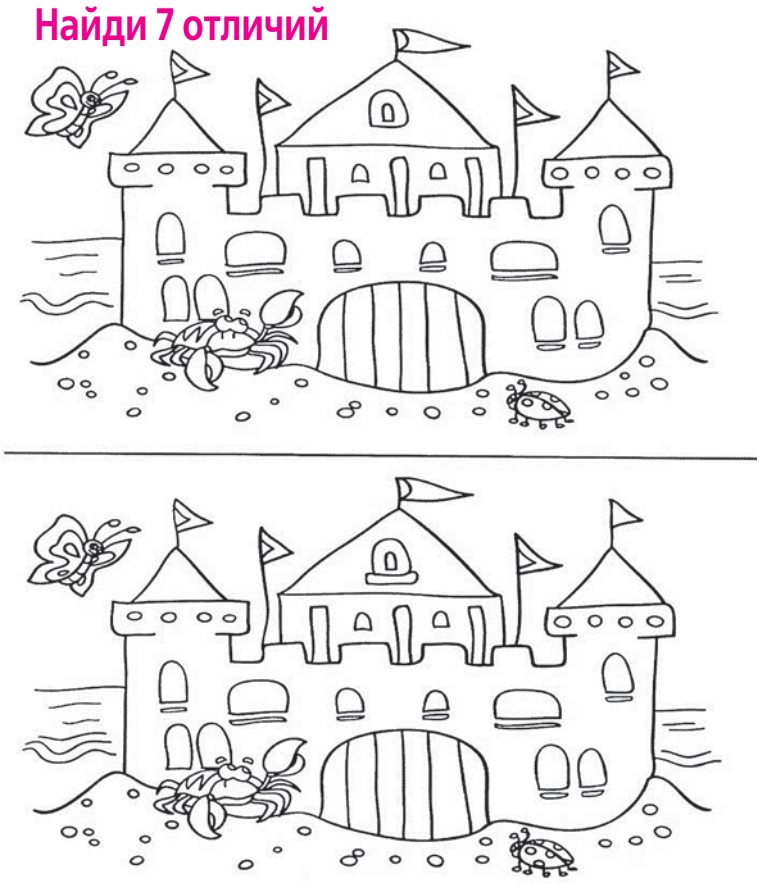
и узнай, какое животное зашифровал мальчик

Разгадай ребус

Определи, кто что поймал



Найди 7 отличий



Ответы на сканворд из №23:

По горизонтали: Засос - Арии - Злоба - Агава - Руст - Авиатор - Хвала - Солод - Врун - Километр - Ибарра - Абзац - Опаска - Чадо - Ведомость - Бобр - Аскет - Рашид - Орел - Земляне - Мамба - Осот - Альпака.

По вертикали: Разговор - Браво - Апаш - Указ - Дебош - Розвальни - Одр - Изба - Слава - Лицо - Идеал - Сноб - Пума - Забрало - Мама - Остолоп - Раут - Леер - Сыск - Ряса - Соло - Трюк - Теленок - Бистр - Дыра - Альт - Лета.

ХА! ХА! ХА!

Кто-нибудь знает, по какой именно посуде, в какой тональности и чем нужно стучать, чтобы мистер Пропер быстро помыл всю квартиру?

* * *

Бухгалтер возвращается с заграничного курорта. В аэропорту таможенник спрашивает:
- Откуда прибыли?
- Да какие прибыли? Одни убытки!

* * *

Сегодня бежала за автобусом, водитель остановился и начал ждать. Но я ведь гордая… Я пробежала мимо!

* * *

Невеста - жениху:
- Вместо того, чтобы беспрерывно играть в карты с моим отцом, ты мог бы уделить мне немного внимания!
- Я бы с удовольствием, но тогда мы не соберем денег на машину...

* * *

- Милый, что мне взять с собой на море, чтобы все, посмотрев на меня, совершенно обомлели?
- Санки.

* * *

- Рядовой, вы взяли что-нибудь от комаров?
- Так точно, товарищ сержант! От комаров я взял лучшее - скорость, ловкость, смелость, упорство.

* * *

Лучший день недели - среда. Он равноудален и от надежд, и от разочарований.

* * *

- Сынок, собери свои игрушки!
- Да ну, мам, я лучше в углу постою...

Без зависти и злобы

Все люди кому-то когда-то позавидовали хоть раз. Потому что все время сравниваешь, что у тебя, а что у другого. У другого, конечно, всегда и суп получается гуще, и жемчуга крупнее…

Ирина к нам в коллектив пришла как-то незаметно. Она вообще старалась оставаться в тени, но тем не менее на нее всегда и все обращали внимание. Внешне симпатичная, очень стройная, всегда великолепно и дорого одетая, она держалась с каким-то особенным достоинством.

Наши женщины невзлюбили Ирину сразу, потому что она никогда не вступала в обсуждение чьих-то дел, но и про свои всегда молчала, как-то спокойно, но твердо отводя все попытки влезть к ней в душу.

Сначала коллеги пытались об Ирине посплетничать, но, на удивление, не нашли повода. Затем сочинили какую-то историю про мужа, чуть ли не олигарха, и начали говорить про ее заносчивость и нежелание снизойти к простым смертным. А потом оставили в покое, перестали замечать, приглашать на чаепития, не вовлекали в общий разговор…

Но Ирину, похоже, такое одиночество в коллективе устраивало. Во всяком случае, внешне никаких проявлений недовольства такой искусственной изоляцией не было. Я тоже пыталась как-то сблизиться с ней, но она с доброжелательной улыбкой, с готовностью помогала во всем, что касалось работы, но ни на шаг ближе меня к себе не подпустила. Я назвала ее про себя гордячкой и прекратила всякие попытки подружиться.

Так бы я ничего и не узнала про Ирину, но, как часто бывает, совпадения в нашей жизни иногда случаются покруче, чем в кино. В общем, в один из выходных дней мы с соседкой поехали на рынок за продуктами. И там, на рынке, я случайно встретила Ирину. Она поздоровалась с нами обеими, как-то напряженно посмотрела и быстро исчезла в толпе.

Соседка, ничего не заметив, по своему обыкновению (она все обо всех знает и рассказывает) тут же заговорила, что вот, мол, женщина какая хорошая, добрая, а так судьба над ней посмеялась. Естественно, я заинтересовалась и стала расспрашивать.

Оказывается, с Ириной моя соседка познакомилась в больнице, они в одной палате лежали. У Ирины обнаружили опухоль в груди и прооперировали, а муж, узнав о диагнозе, быстро убежал к любовнице. Врач приходил в палату и Ирину успокаивал, хотя она - как закаменела - слезинки не пролила! Сын еще есть у нее, подросток. Он приходил маму навещать, но какой-то дерганый весь, наверное, переживал развод родителей.

Я сокрушенно качала головой, сожалея о такой вот судьбе, сказала, что не всякая могла бы так следить за собой и так хорошо выглядеть. А соседка еще добавила, что Ирина все себе сама шьет, буквально на копейки одевается. Она даже в больнице много чего полезного женщинам рассказала и научила разному.

В понедельник в перерыве Ирина подошла ко мне в буфете со своей чашкой кофе и попросила разрешения сесть за мой столик. После ничего не значащих слов о погоде она вдруг сказала, что с прошлой работы была вынуждена уйти: так сложились обстоятельства, что стало трудно работать. А у нас ей нравится, хотя она человек замкнутый и трудно привыкает к коллективу. И еще, что ей очень не хотелось бы менять работу. При этих словах она посмотрела на меня с немым вопросом.

- Все будет хорошо, Вам совсем незачем искать другую работу, особенно если Вам эта по душе, - ответила я твердо на невысказанный вопрос.

А самой почему-то стало стыдно. Видимо, и мои взгляды были не самыми добрыми, а шутки по поводу ее замкнутости - не самыми безобидными, раз я дала повод для беспокойства этой женщине.

Подругами с Ириной мы не стали, но общалась она со мной вполне охотно и спокойно. Даже научила, как переделать старое платье в новый эксклюзивный наряд. А четыре месяца назад Ирина уволилась. Она просто однажды не пришла на работу, и больше мы ее не видели и ничего о ней не слышали.

Но с тех пор внешне благополучные, гордые и уверенные в себе люди мне уже не кажутся счастливыми, успешными и удачливыми. У каждого своя жизнь и судьба, которая при ближайшем рассмотрении вдруг оказывается ничуть не лучше твоей собственной, а, может быть, даже гораздо тяжелее.

Людмила Н., г. Оренбург.

ИСПОВЕДЬ

Разве свекровь бывает хорошей?

С первой женой мой муж (назовем его Сережа) и его мать расстались непримиримыми врагами. Сережа был воспитан убежденным эгоистом. Когда наши с ним отношения стали приближаться к закату, я по глупости стала жаловаться его маме, что он где-то шляется до ночи, пьет и ведет себя неподобающим образом.

Свекровь забеспокоилась: уж очень выгодная я была жена для него во всех отношениях, потому и приехала «поговорить» со своим сынулей. Она ему строго сказала в моем присутствии, что он себя ведет неправильно, что надо предупреждать жену, если задерживается. Мне сообщила, что сын больше не будет меня обижать. А потом перед уходом, думая, что я не слышу, сказала сыну: «Что ж теперь, терпи, раз женился. Третий раз, что ли, будешь жениться?»

И это при том, что ее замечательный сыночек как раз был без работы («Надо потерпеть, у него такое трудное время»), шлялся где-то по ночам («Но ведь он моложе тебя!»), хамил мне («Может, ты и сама виновата»), пил («Ему же надо и с друзьями пообщаться»). Я после услышанного, конечно, изменила свое отношение к свекрови, стала холодной и равнодушной.

Через какое-то время она начала делать вид, что не хочет к нам приходить, потому что я всем недовольна. Потом свекровь стала обращать внимание на то, что я больше не даю ей денег и не дарю дорогих подарков, не изображаю идеальную невестку перед ее соседками и родственниками. И, самое главное, она по-крестьянски сообразила, что я уж точно не буду ухаживать за ней в старости и жить с ней вместе. Затем она начала нагнетать ситуацию, что я не считаюсь с интересами Сережи, начались расчеты, что я купила себе, а что - ему.

Муж мне попался слабый, несамостоятельный человек, который всегда интуитивно искал себе легкие пути и при малейшей трудности перекладывал решение вопросов на меня, чтобы потом меня же и обвинить. Он с легкостью повелся на мамины измышления, и они вместе пришли к выводу, что я не оправдала их надежд.

В итоге я так устала от этой семейки, что, расставшись с ними, почувствовала себя счастливой. Одно хорошо: благодаря своей бывшей (к счастью) свекрови, я очень хорошо поняла, что такой муж мне не нужен ни в каком виде.

Я знаю, что сейчас она интересуется, как я живу и с кем. Знаю, что она что-то там домысливает и убеждает себя, Сережку и всех, кому не надоело ее слушать, какая я плохая. Ну да бог с ней, я даже не сержусь, это ее проблемы!

Валентина, п. Тюльган.

РАЗМЫШЛЕНИЕ

Почем женское счастье?

Журнал, в котором я прочитала про счастье, теперь с собой ношу! Вот что в нем написано: «Говорят, счастье нельзя купить. Еще как можно! Только заплатить придется 4 800 000 долларов. Именно столько денег в среднем требуется человеку на приобретение дома или квартиры, машины, а также на возможность регулярно отдыхать в отпуске и вести тот образ жизни, который интересен (не в России).

Интересно, что женщинам для счастья денег требуется гораздо больше, чем мужчинам. Женское счастье на 100 тысяч долларов дороже мужского. Причем его цена увеличивается по мере взросления: до 25 лет, по мнению ученых, можно прожить и со счастьем за 4,6 миллиона долларов, а вот после сорока на счастье меньше чем за 5,2 миллиона долларов уже и рассчитывать не приходится!»

Как прочитала я это, так покой и потеряла. Все с калькулятором ходила и прикидывала… Что получилось? По западным стандартам стоимость счастья сопоставима с их средней заработной платой за 90 лет. По нашим… Как стала считать, сколько у нас нужно работать для «их» счастья, так сразу поняла, что я до стольки и считать-то не умею!

С тех пор журнал берегу, никому в руки не даю, а показываю издали тем, кто на слово не верит. Но все время меня теперь гложет одна мысль. Выходит, у них, если худо-бедно поднапрячься, в кредит влезть, то счастье прикупить все же можно, ну хотя бы неполное? А у нас со счастьем полный облом получается! То есть рвись - не рвись, мечтай - не мечтай, а нет его, счастья этого, и быть не может с учетом средней заработной платы!

Я мужу журнал подсунула, он прочитал, отмахнулся и дальше футбол смотрит. А на мои возмущения сказал, что мы, бабы, совсем с ума посходили со своей меркантильностью. И в глазах у нас теперь не любовь и нежность, а счетчик, как в банкомате, в котором только циферки и мелькают. Как будто у него в глазах любовь с нежностью пополам на фоне футбольного поля!

Вот тут меня и понесло! Я его спрашиваю, а что плохого в том, что женщина надеется, верит и требует, чтобы муж у нее был «кормильцем-поильцем-одевальцем»? Мы же не отказываемся детей рожать, воспитывать их, домашние дела на себе тащить, мужа обихаживать-кормить, да еще и работаем. Для себя-то уж точно зарабатываем. А почему мужчины, чуть что им про деньги скажи, так сразу в меркантильности обвиняют? Хорошо же они устроились!

Вот я еще читала, что есть такие птички, самцы которых в брачный период сами гнезда вьют и самочек приманивают, а самочки ходят и выбирают. Какое гнездо больше понравится, туда и идут. И правильно - им ведь птенцов предстоит выживать, а чем лучше и уютнее гнездо, тем птенцы здоровее и качественнее получатся.

А у людей? Вот жалуется недавно один знакомый парень, что девушки с ним встречаться не хотят. А что, девушки глупее птиц этих, что ли? У него ведь ни жилья своего нет, ни работы приличной, ни зарплаты… И почему же он, хороший и умный, такой бедный? Да ленивый потому что!

В общем, что-то непонятное с этим счастьем творится у нас. А мужчины нам в этом деле не помощники, оказывается. У них свое представление о счастье имеется! Конечно, российская женщина - самая универсальная женщина в мире. Она везде свое счастье найдет, в какие условия ее ни поставь!

И то правда: мы счастливы, когда в семье все здоровы, когда в доме тепло и уютно, когда нас любят, о нас заботятся, говорят нам нежные слова. Тогда в душе наступают мир и гармония! Мы даже все силы свои тратим на строительство такого счастья, стараясь не обращать внимания на трудности, которые нам создает государство вообще и мужчины в частности.

И все-таки денег для счастья всем нам не хватает. Как в наше время без денег можно дать образование ребенку, вылечить больную маму, полноценно питаться и иметь возможность жить не в одной комнате с выросшими детьми и престарелыми родителями?

Татьяна, г. Кувандык.

ПРАЗДНИК

«Летние фантазии» в детском саду

Детский праздник - волшебная дверь в мир удивительных фантазий, сказочных приключений и таинственных событий. Именно так можно охарактеризовать фестиваль по фейс-арту «Летние фантазии».

Цель этого мероприятия - повышение интереса и мотивации детей к изучению художественного творчества.

Самой яркой частью фестиваля стал конкурс, в котором приняли участие шесть участников. Все они постарались воплотить на лицах своих моделей фантазии на самые разные темы: животные, цветы, герои сказок. Модели с удовольствием «превратились» в котят, щенков, пиратов и бабочек.

Все остальные воспитанники тоже показали свои умения в рисовании. Результатом их творчества стали коллективные работы по летнему пейзажу и индивидуальные работы по перевоплощению воздушных шаров в любимых персонажей.

А в завершение праздника маленьких художников ждало настоящее праздничное представление со сказочными персонажами, играми, соревнованиями и сюрпризами.

Ю. Н. БРАГИНА, И. А. КАЛАШНИКОВА, Е. В. БУНТОВА, педагоги детского сада №8 г. Оренбурга.

Астрологический прогноз с 22 по 28 июня

На этой неделе звезды советуют заняться завершением дел и выполнением взятых на себя обязательств. Но нужно помнить, что сейчас может возрасти вероятность технических проблем и аварийных ситуаций. Не исключены финансовые потери. В конце недели желательно пересмотреть свои привычки в питании.

Овен

В ближайшие дни вы сможете проявить свои способности. Приняв решение, не подвергайте его сомнению - первый вариант окажется верным. В финансовых вопросах проявите сдержанность: траты должны быть оправданными. Не общайтесь с незнакомыми людьми, возможна агрессия с их стороны.

Телец

Будьте готовы к возникновению форс-мажорных ситуаций, которые потребуют принятия оперативных решений. В зону риска попадают поездки на автомобиле. В пути могут произойти непредвиденные происшествия. Если не знаете, как поступить в личной жизни, следуйте своей интуиции.

Близнецы

Вы многое успеете сделать, если не будете ставить перед собой чересчур сложных задач. В конце недели звезды советуют активнее расширять круг знакомств, не отказываться от приглашений, посещать дружеские вечеринки. Там вы можете познакомиться с интересными людьми.

Рак

К новым возможностям заработать отнеситесь с осторожностью - есть опасность потерь. Выяснять отношения с теми, кто вам дорог, не следует. Хорошее время для дружеского общения. Звезды советуют вам уделять больше внимания личной жизни, а иначе любовные отношения вскоре совсем сойдут на нет.

Лев

Возможно получение важной информации. Планы, составленные на этой неделе, будет легко осуществить в дальнейшем. А вот от деловой активности лучше пока воздержаться, так как у вас сейчас недостаточно сил и энергии, чтобы начинать действовать. Старайтесь избегать рискованных ситуаций.

Дева

На этой неделе не исключены ссоры и мелкие бытовые неурядицы. Старайтесь меньше обсуждать свои дела с малознакомыми людьми. Тем не менее на работе возможно повышение или увеличение зарплаты. Хорошее время для занятий домашними делами, благоустройства своего жилья.

Весы

Посвятите этот период улаживанию мелких рабочих и бытовых дел, которые были отложены в долгий ящик. Если же собрались в отпуск, сейчас хорошее время для дальних поездок. Удачный период для новых знакомств. А вот начинать ремонт пока не стоит. Возможен конфликт с любимым человеком.

Скорпион

Не стоит брать на себя слишком много, иначе рискуете выдохнуться уже к середине периода. Возможно, придется задействовать старые связи. В некоторых моментах вам сложно будет найти общий язык с людьми. Стоит поискать компромисс. В дороге не исключены задержки и помехи. В любви главное - не наделать ошибок.

Стрелец

Многим придется взять на себя часть чужих дел. Можно помочь, однако не следует позволять садиться себе на шею. В этот период кому-то из родственников может захотеться выяснить отношения. Не поддавайтесь на провокации. Выходные удачны для любовных отношений и романтических знакомств.

Козерог

Звезды советуют больше внимания уделять поддержанию имеющихся и налаживанию новых партнерских отношений. На первый план может выйти забота о денежных делах и служебной репутации. Тем, кто находится в поиске подработки, следует развить деловую активность в Сети. Не критикуйте своего партнера.

Водолей

На все дела сейчас придется затрачивать энергии и времени гораздо больше, чем вы рассчитываете. Хорошее время для того, чтобы работать в коллективе единомышленников. Отношения с близкими, коллегами, возлюбленными или детьми будут складываться гармонично. Подумайте о смене имиджа.

Рыбы

Распределяйте нагрузку грамотно, иначе произойдет упадок сил и вам придется забыть о своих планах. В ваших советах будут нуждаться друзья или родственники. Крупную покупку лучше сделать в выходные. Если захочется изменить отношения с любимым человеком, сначала начните менять себя.

Территориальное управление федерального агентства по управлению государственным имуществом в лице специализированной организации ООО «Дельта»,

в соответствии со статьей 87 Федерального закона от 02.10.2007 №229-ФЗ «Об исполнительном производстве», сообщает о реализации арестованного имущества должников Родионова Дмитрия Вячеславовича, СПКК «Якуп», Даутова Артура Сисенбаевича, Алейникова Алексея Владимировича, Акчульпанова Ильдара Мухаметовича, Овсянникова Никиты Николаевича, колхоза «По Ленинскому пути» путем проведения торгов 22 июля 2016 года в 11.00 по местному времени по адресу: г. Оренбург, пр. Парковый, 6, 2 этаж (кабинет № 273).

ЛОТ №1. Автомобиль CHEVROLET SPARK, VIN: XWBMF481JCA501061, год выпуска: 2011, модель, № двигателя: B10D1 569535KC3, № шасси: отсутствует, № кузова: XWBMF481JCA501061, цвет: серебристый, государственный регистрационный знак: Т581МУ56, ПТС: 77 УР 988457.
На данное имущество имеется ограничение (обременение) права: залог, арест.
Начальная цена продажи: 359 500,00 рублей.
Сумма задатка: 17 975,00 рублей.

ЛОТ №2. Трактор колесный ХТА-220-10, год выпуска: 2011, заводской № машины (рамы): 21-10553(211933-630586), двигатель: ВО437221, коробка передач №: 13957, основной ведущий мост (мосты) №: 6387, 20304, цвет: зеленый, государственный регистрационный знак: 56 ОТ 8789, ПСМ: ВА 778797, свидетельство о регистрации машины: ВН 816633, выдано 22.06.2012.
На данное имущество имеется ограничение (обременение) права: залог, арест.
Начальная цена продажи: 3 835 082,50 рублей.
Сумма задатка: 191 754,13 рублей.

ЛОТ №3. Оборудование мехтока ЗАВ-40, год выпуска: 1980.
На данное имущество имеется ограничение (обременение) права: залог, арест.
Начальная цена продажи: 150 000,00 рублей.
Сумма задатка: 7 500,00 рублей.

ЛОТ №4. Фрезерно-гравировальная машина с программным управлением Comagrav 3D TNGRAVING PLOTTER Zonda/3000/608742, год выпуска: 2006.
На данное имущество имеется ограничение (обременение) права: залог, арест.
Начальная цена продажи: 406 800,00 рублей.
Сумма задатка: 20 340,00 рублей.

ЛОТ №5. Автомобиль KIA FB2272 (SPECTRA), VIN: XWKFB227270026128, год выпуска: 2007, модель, № двигателя: S6D 119046, № шасси: отсутствует, № кузова: XWKFB227270026128, цвет: «алмазное серебро», государственный регистрационный знак: Н234КА56, ПТС: 18 МА 549903 - отсутствует.
На данное имущество имеется ограничение (обременение) права: залог, арест.
Начальная цена продажи: 240 000,00 рублей.
Сумма задатка: 12 000,00 рублей.

ЛОТ №6. Автомобиль LIFAN 214813, VIN: X9W214813C0034035, год выпуска: 2013, модель, № двигателя: LF481Q3 1206022558, № шасси: отсутствует, № кузова: X9W214813C0034035, цвет: черный, государственный регистрационный знак: У520КУ56, ПТС: 09 НО 904239.
На данное имущество имеется ограничение (обременение) права: залог, арест.
Начальная цена продажи: 302 500,00 рублей.
Сумма задатка: 15 125,00 рублей.

ЛОТ №7. Автомобиль KIA CERATO, VIN: KNAFU411AB5915211, год выпуска: 2011, модель, № двигателя: G4FC AH286676, № шасси: отсутствует, № кузова: KNAFU411AB5915211, цвет: белый, государственный регистрационный знак: Т545ОС56, ПТС: 78 УН 332445.
На данное имущество имеется ограничение (обременение) права: залог, арест.
Начальная цена продажи: 426 000,00 рублей.
Сумма задатка: 21 300,00 рублей.

ЛОТ №8. Пресс-подборщик рулонный ПРФ-145П, год выпуска: 2014, идентификационный №: 315, цвет: зеленый.
На данное имущество имеется ограничение (обременение) права: залог, арест.
Начальная цена продажи: 210 000,00 рублей.
Сумма задатка: 10 500,00 рублей

С формами документов, условиями договора, извещением о проведении торгов по продаже арестованного имущества №210616/8541089/01 можно ознакомиться на сайте Российской Федерации в информационно-телекоммуникационной сети Интернет для размещения информации о проведении торгов www.torgi.gov.ru, на сайте http://tu56.rosim.ru.

Получить дополнительную информацию о торгах и правилах их проведения, записаться для ознакомления с документацией, характеризующей предмет торгов, а также для заключения договора о задатке можно по адресу: Оренбургская область, п. Новосергиевка, ул. Ленинградская, 11, тел. 8 (35339)2-18-22, в рабочее время.

Телефон рекламной службы

77-68-42

В нашей группе на сайте «Одноклассники» почти 2 000 человек. Присоединяйтесь и вы!

УЧРЕДИТЕЛЬ/ИЗДАТЕЛЬ - ООО «Редакция газеты «Оренбургская сударыня».
Газета зарегистрирована Поволжским межрегиональным территориальным управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Регистрационный номер ПИ №7-1714.

РЕДАКТОР - Стукалова Светлана Петровна.
ИНДЕКС 32482. ПОДПИСКА С ЛЮБОГО МЕСЯЦА.
Отпускная цена за 1 экземпляр - 12 руб.
Адрес редакции/издателя:
460000, г. Оренбург, ул. Володарского, 11.
Электронная почта: orsud@yandex.ru
Телефон/факс: 77-30-87, 77-68-42.

Газета издается при участии Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям РФ.
Номер отпечатан в ООО «ОрскПресс» (460024, г. Оренбург, ул. Пороховая, 2).
Объем 7 п.л. Тираж 17 400 экз. Заказ №24/175.
Время подписания в печать по графику - 20 июня в 23.00.
Фактическое время подписания в печать - 20 июня в 23.00.