Ольга Черемисина,
глава фермерского хозяйства
из Сорочинского района.

«Для меня очень важно сохранить родную деревню» стр. 8

4 (1 074) 02.02.2016
www.orsud.ru
ОРЕНБУРГСКАЯ
Сударыня
6+ ЖЕНЩИНА, СЕМЬЯ, МАТЕРИНСТВО, ДЕТСТВО

стр.5

Снега много - горок нет

Когда пойдем учиться?

стр. 2

Тест, который изменил жизнь

стр. 4

Неделя добрых дел

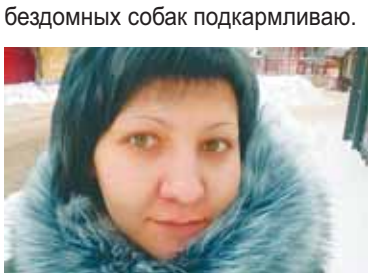
Мы предлагаем оренбуржцам вспомнить, что хорошего сделано за прошедшие семь дней. Присоединяйтесь!

Полина, 24 года:
- Я помогала больной сестре ухаживать за ребенком. В результате сама заболела, но ни о чем не жалею.

Наиль, 27 лет:
- Помогал застрявшим в снегу водителям выталкивать машины из сугробов. А еще взял к себе домой кошку с дефектом глаза. Лечу сам.

Данил, 14 лет:
- Мы с другом добыли соседской бабушке землю из-под снега и помогли донести до дома. Бабушке посадить что-то надо было.

Сергей, 50 лет:
- Подавал просящим милостыню. Детям покупал сладости. Еще бездомных собак подкармливаю.



Анастасия, 28 лет:
- Такси, которое я вызвала, застряло в сугробе и приехало на полчаса позже. Но я не стала скандалить. Хорошее дело - не делать ничего плохого.

Подготовила Анастасия САУШИНА.

№4 (1 074) 02.02.16 Оренбургская Сударыня www.orsud.ru

СТАТИСТИКА

Актов о рождении - 218:
мальчиков - 119,
девочек - 99,
двойня - 5,
тройня - нет

Редкие имена:
Геннадий, Савва,
Назар, Ефим,
Дамиан, Маргарита,
Ксения, Ева, Злата

Популярные:
Артем, Матвей,
Дмитрий, Анастасия,
Валерия, Виктория

Ребенок в семье:
первый - 93,
второй - 100,
третий - 21

Одинокая мать - 33

Отказных детей - нет

Мертворожденных, умерших - 5

Актов по установлению отцовства - 27

Актов по усыновлению/ удочерению - 2

Актов о смерти - 176:
мужчин - 97,
женщин - 79,
детей до года - нет

Средний возраст умерших - 65 лет:
мужчины - 60 лет,
женщины - 70 лет

Браков - 58

Разводов - 61:
по решению суда - 47,
по обоюдному согласию - 14,
по приговору - нет

Перемена имени - 6

СВОДКА

02 - 125
03 - 8 091
ДТП - 192

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

День недели	t воздуха (°С)	Характер
СР 03.02	0...-2	
ЧТ 04.02	+1...+2	
ПТ 05.02	0...+2	
СБ 06.02	0... 0	
ВС 07.02	-3...-6	
ПН 08.02	-9..-8	
ВТ 09.02	-14...-11	

Школы на карантине

Решение приостановить учебный процесс во всех образовательных учреждениях региона принято в правительстве Оренбургской области. Занятия отменены до особого распоряжения.

Пока карантин в образовательных учреждениях объявлен до 7 февраля.

Указ «О введении дополнительных мер по предупреждению заболеваемости гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями среди населения Оренбургской области» подписан губернатором Юрием Бергом.

На прошлой неделе специалисты регионального Роспотребнадзора зарегистрировали более 16 тыс случаев ОРВИ и гриппа. Уровень заболеваемости в области превысил эпидемиологический порог по всем возрастным группам, 791 пациент госпитализирован. В Оренбурге эта цифра составила 268 человек. Всего за время сезонного подъема заболеваемости медики зарегистрировали 983 случая пневмонии. Около 270 заболевших - дети.

- Вся потребность в госпитализации тяжелых больных сегодня покрывается тем объемом резервного коечного фонда, который у нас есть. Увеличилась нагрузка и на бригады скорой медицинской помощи, - отмечает министр здравоохранения Тамара Семивеличенко.

На сегодняшний день из 16 тысяч заболевших ОРВИ и гриппом 14 человек умерли. Эксперты подтвердили только один факт смерти от гриппа А(H1N1). В Оренбурге скончался мужчина 47 лет. Причиной остальных 13 случаев стали осложнения в виде пневмонии. Четверым умершим было от 66 до 80 лет, остальные - граждане трудоспособного возраста. На сегодняшний день нет ни одного умершего от гриппа или пневмонии ребенка.

- Приостановление образовательного процесса, ограничение проведения массовых культурных, спортивных и других мероприятий с учетом уровня заболеваемости гриппом и ОРВИ является эффективной мерой, направленной на предупреждение распространения инфекций среди детей, посещающих образовательные организации, - считают в правительстве Оренбургской области.

Специалисты министерства образования утверждают, что в настоящее время школы располагают всем необходимым для организации дистанционных занятий. Домашние задания публикуются на сайтах школ, рассылаются по электронной почте. Уже выполненные задания ученики по электронной почте отправляют учителю. Есть возможность организации онлайн-консультаций. В ряде школ домашнее задание ученики получили заранее на неделю вперед.

В дошкольных учреждениях ведется работа с родителями, чтобы те при наличии условий оставляли малышей дома. Рекомендовано ограничить посещение детьми разного возраста мест массового пребывания, в том числе кинотеатров, магазинов, учреждений общественного питания.

Празднование Дня родной школы и вечер встречи выпускников перенесены на 21 февраля.

Инга ПРОХОРОВА.

РЕФОРМА

Летчиков и техников оставят работать

Итоговое решение относительно судьбы оренбургской авиакомпании озвучил заместитель генерального директора ПАО «Аэрофлот» - председатель совета директоров «Оренбургских авиалиний» Вадим Зингман.

На базе «Оренбургских авиалиний» будет создан филиал авиакомпании «Россия». При этом весь летный и технический персонал оренбургского предприятия останется на своих рабочих местах. Оптимизация ожидает лишь управленческие кадры, так как на 2 000 персонала сейчас приходится 500 начальников.

Филиал авиакомпании «Россия» на базе «Оренбургских авиалиний» будет создан в течение 2-4 месяцев. В данный момент начинается организационная работа.

Областное министерство труда и занятости населения намерено отправить своих специалистов в ORENAIR. Они будут контролировать законность всех увольнений и сокращений в компании.

Марина ПЕТРЕНКО.

КОНФЛИКТ

Дольщики не могут дождаться квартир

В администрации Оренбурга прошло очередное совещание с участием чиновников и строителей. После заседания стало известно, что долгострой на улице Березка сдадут в эксплуатацию не раньше июля.

Своих квартир дольщики ждут уже больше двух лет. По данным инспекции государственного строительного надзора по Оренбургской области, процент готовности дома на данный момент составляет 95%. Владельцы квартир, вложившие в строительство немалые деньги, в таком заключении сомневаются. Причем обманутыми их до сих пор не признают, ведь застройщик официально предупреждает, что сроки переносятся. Как выяснилось, на счету компании «Промышленный Строительный комплекс», возводящей многоквартирные жилые дома, числится всего 10 тыс руб.

Суд уже запретил этому застройщику привлекать новых дольщиков в проект «Северное сияние». Однако обеспечительная мера сроком на 90 дней не запрещает предприятию заканчивать работы по строительству первого дома из трех запланированных 17-этажек. Ситуацию со строительством неоднократно обсуждали в правительстве Оренбургской области.

Инспекция государственного строительного надзора Оренбургской области усмотрела в деятельности строительной компании несоответствие нормативам долевого строительства, утвержденным российским правительством. Иск надзорного ведомства арбитражный суд принял к рассмотрению.

Елена АКИНЯЕВА.

ПРОИСШЕСТВИЯ

Ребенок отравился

В Новотроицке двухлетнюю девочку доставили в больницу с отравлением средней степени тяжести после того, как она выпила капли для носа «Нафтизин».
Со слов матери, малышка употребила лекарство, оставленное по неосторожности на столе.

Обвиняется кассир

В Бугуруслане вынесен приговор работнице государственной стоматологической клиники.
За 10 месяцев кассир похитила более миллиона рублей.
С марта 2014 года по февраль 2015 года женщина при внесении больными платы за оказание платных медицинских услуг по лечению зубов и установлению зубных протезов большую часть полученных средств присваивала себе.
Подсудимая полностью признала вину и частично возместила ущерб учреждению, возвратив 160 тыс руб. Ей назначено наказание в виде двух лет лишения свободы в исправительной колонии общего режима.

На свалке обнаружен труп

Тело мужчины с колото-резаными ранениями было помещено в дорожную сумку.
По предварительным данным, два жителя Оренбурга 17 января во время ссоры нанесли потерпевшему более 10 ножевых ранений, затем поместили труп в сумку и выбросили в мусорный контейнер. В настоящее время подозреваемые задержаны.

Травмирован на горке

В больницу Переволоцкого района доставлен мужчина со множественными травмами и переломами.
Как выяснили сотрудники полиции, 33-летний местный житель получил травмы при катании на автомобильной камере с берега реки Урал.

Задержаны мошенники

Злоумышленники обналичили с кредитных карт оренбуржцев более пяти миллионов рублей.
В период с декабря 2012 года по июль 2013 года менеджер кредитного учреждения Оренбурга организовал изготовление кредитных карт на граждан с реальными данными. Однако сведения о фактическом месте работы были вымышленными.
После того, как лжезаемщики получали кредитные карты, имеющиеся на них денежные средства обналичивались.
В настоящее время злоумышленники добровольно возместили причиненный ущерб на общую сумму 827 тыс руб.
Максимальное наказание предусматривает десять лет лишения свободы.

Ангелина МАЛИНИНА.

Коммунальщиков начали учить

В Оренбургском филиале Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ состоялся первый выпуск слушателей программы переподготовки «Управление многоквартирными домами».

Уже есть заявки от желающих стать слушателями следующего курса программы переподготовки: формируется новая группа, и в ближайшие дни будет определен ее состав.

Развитие жилищно-коммунального хозяйства уже давно стало одной из важнейших для государства задач и сегодня взято под особый контроль. В то же время накопившиеся в сфере жилищно-коммунального хозяйства проблемы, рост тарифов на услуги ЖКХ, изменения в законодательстве требуют высококвалифицированных специалистов.

Однако в Оренбуржье, как, впрочем, и в других регионах России, нет учебных заведений, где готовят руководителей, инженеров для организаций, управляющих жилищным фондом. Приятно отметить, что именно в нашей области началась ликвидация досадного пробела.

Обучение сотрудников управляющих компаний и ТСЖ проходило по выходным дням на протяжении четырех месяцев без отрыва от производства. Лекторами по общеобразовательным, технико-экономическим, финансово-экономическим и социальным дисциплинам стали преподаватели академии, представители регионального министерства ЖКХ, государственной жилищной инспекции и эксперты-практики.

- Стартовал нужный и востребованный проект. За последние годы появилось множество новых нормативных актов в сфере ЖКХ, причем изменения коснулись и жилищного кодекса. Вопрос повышения уровня знаний и компетентности руководителей и сотрудников управляющих компаний стал еще более актуальным. На мой взгляд, именно за счет просветительской работы с населением сегодня собираемость взносов на капремонт в Оренбургской области повысилась до 75%, тогда как еще в ноябре 2014 года эта цифра составляла всего 15%-20%, - отмечает Дмитрий Аниськов, исполняющий обязанности заместителя министра ЖКХ, строительства и дорожного хозяйства Оренбургской области.

Большая часть первого выпуска - сотрудники компаний, члены СРО НП «ЖКХ-Стандарт». Четыре года тому назад было принято решение создать в области эту саморегулируемую организацию, которая с тех пор заметно выросла.

- На комфорт и качество жизни в домах, которыми управляет компания, самым прямым образом влияет уровень профессионализма ее сотрудников. В то же время специальности «Управление многоквартирными домами» нет даже в квалификационном справочнике. За примером далеко ходить не нужно: с 1 января значительно повысилась пеня за просрочку квартплаты. Сотрудники жилищных компаний должны понимать, как правильно реализовать новшество, - отмечает вице-президент СРО НП «ЖКХ-Стандарт», директор УК «Северо-Восточная» Дина Дашкина.

Инга ПРОХОРОВА.

ПО СЛЕДАМ НАШИХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Сбор средств временно приостановлен

В газете «Оренбургская сударыня» №2 от 19.01.2016 года был опубликован материал о медсестре оренбургской городской больницы №1 Людмиле Логиновой. Накануне сдачи очередного номера она прислала письмо в редакцию.

«Дорогие мои друзья! Судьба преподнесла мне ужасающий сюрприз прямо накануне моего дня рождения. Я узнала о том, что у меня рак. Первые полгода ушли на радикальные методы борьбы с заболеванием. Но две операции, к сожалению, не принесли желаемого результата. Следующие полгода были потрачены на «выбивание» дорогостоящего лекарства для проведения нужной мне химиотерапии. Я устала от бюрократических проволочек и равнодушия чиновников и обратилась за помощью к вам. Ведь пока в различных инстанциях решается вопрос о выделении денег на приобретение лекарства, метастазы губят мой организм. Я искренне надеялась, что соберу необходимые средства и начну лечение раньше, чем препарат будет закуплен региональным министерством здравоохранения. Многие откликнулись на мой призыв о помощи. Я безгранично благодарна всем! За короткий срок мне удалось собрать 197 050 руб. Этих денег хватило на оплату меньшей дозировки лекарства. Я заказала препарат, и он будет доставлен мне со дня на день. И вот произошло невероятное! Мне позвонили из онкологического диспансера и сообщили, что препарат наконец-то закуплен. Поэтому пока я приостанавливаю сбор средств. От собранной суммы после приобретения лекарства у меня осталось 76 410 руб. Я уверена, что купленный на ВАШИ деньги препарат мне тоже обязательно пригодится! Ведь каждые 10 дней мне придется сдавать анализ крови и при определенных показателях уходить на меньшую дозировку, которая, естественно, не закуплена минздравом. К тому же нет уверенности, что препарат для продолжения курса лечения будет закуплен. Ведь того, что поступил, хватит всего на два месяца. Потому оставшуюся сумму я ПОКА оставлю на счету своей карты. А потом, убедившись в том, что очередная закупка состоится своевременно, перечислю все до копеечки в благотворительный фонд для детей, страдающих онкологическими заболеваниями. И обязательно сообщу об этом всем, кто мне помогал. Я бесконечно благодарна каждому, кто откликнулся на мою беду. Мне важны не только деньги, но и моральная поддержка. Пусть Бог убережет вас всех от бед и несчастий, пошлет здоровья вам и вашим близким!»

Подготовила Нина КАМОРДИНА.

ИЗ ЖИЗНИ ОБЛАСТИ

Открыты новые дошкольные учреждения

В Матвеевке закончен капитальный ремонт детского сада «Березка». В Бугуруслане начал работу второй корпус детсада присмотра и оздоровления №1.

«Березка» распахнула свои двери для 82 малышей. Детский сад оборудован новой мебелью, игровым и дидактическим материалом. В группах - полы с подогревом. Для проведения занятий и праздников имеется просторный и светлый музыкально-спортивный зал. Технологическое оборудование в прачечной и пищеблоке соответствует современным нормам и требованиям надзорных служб.

На ремонт учреждения из бюджета области выделено 41,2 млн руб, из муниципального бюджета - 4,6 млн руб.

В Бугуруслане появилось 132 дополнительных места для дошкольников. Ранее помещение второго корпуса детского сада №1 использовалось под другие услуги. Сейчас здесь созданы максимально комфортные условия для пребывания малышей. Общий объем финансирования работ составляет 38,7 млн руб из федерального, регионального и муниципального бюджетов.

Наши вузы не оценили

Ни одно учебное заведение высшей школы Оренбуржья не вошло в список опорных вузов России, которые получат государственные субсидии для дальнейшего развития.

Опорными университетами страны признаны 11 вузов. В их числе Волгоградский гостехуниверситет, Воронежский гостехуниверситет, Вятский госуниверситет, Донской гостехуниверситет, Костромской государственный технологический университет, Омский гостехуниверситет, Орловский госуниверситет им. И. С. Тургенева, Самарский гостехуниверситет, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М. Ф. Решетнева, Тюменский государственный нефтегазовый университет и Уфимский государственный нефтяной техуниверситет.

Государственная программа предполагает выделение субсидий опорным вузам в размере до 200 миллионов рублей ежегодно для развития, а также аналитическую и консультативную поддержку управленческих команд.

Всего в 2016 году планируется создать 20 опорных университетов. В 2017 году - еще 30. В них будут сконцентрированы лучшие ученые, преподаватели и студенты.

Оренбург сфотографировали из космоса

Российский космонавт Сергей Волков, который сейчас находится на МКС, опубликовал на своей странице в социальной сети снимок Оренбурга, сделанный из космоса.

Космонавт делает фотографии различных городов. Однако отмечает, что не каждый российский город «поддается». Можно считать, что оренбуржцам повезло.

Снять из космоса Сергею Волкову удалось также Воронеж, Владивосток, Тамбов, Одессу, Минск, Саратов, Энгельс и даже Женеву.

Жители нашего региона поблагодарили космонавта за необычный снимок.

Общественного транспорта стало больше

В Оренбурге появились автобусы под номерами 14, 54 и 55. Эти маршруты разработаны с учетом пожеланий жителей города.

Автобус №14 движется из 24 микрорайона до зауральной части Оренбурга.

Конечная точка маршрута №54 - ТК «Метро». Далее автобус следует по пр. Победы, ул. Шевченко, Пролетарской, Хабаровской, Терешковой, пр. Дзержинского, затем по ул. Конституции, Волгоградской, Театральной и вновь возвращается к торговому комплексу.

Автобус №55 также начинает движение от комплекса «Метро», а далее через «Торгмаш» следует в центр города.

Монаха осудили за разврат

Иеромонах Орской епархии Феодор признан виновным в совершении развратных действий в отношении несовершеннолетнего мальчика.

В августе 2015 года священник появился в одной из саун Орска в сопровождении подростка. Через некоторое время ребенок начал кричать и звать на помощь. Сотрудники учреждения вызвали полицию. Священнослужитель был задержан.

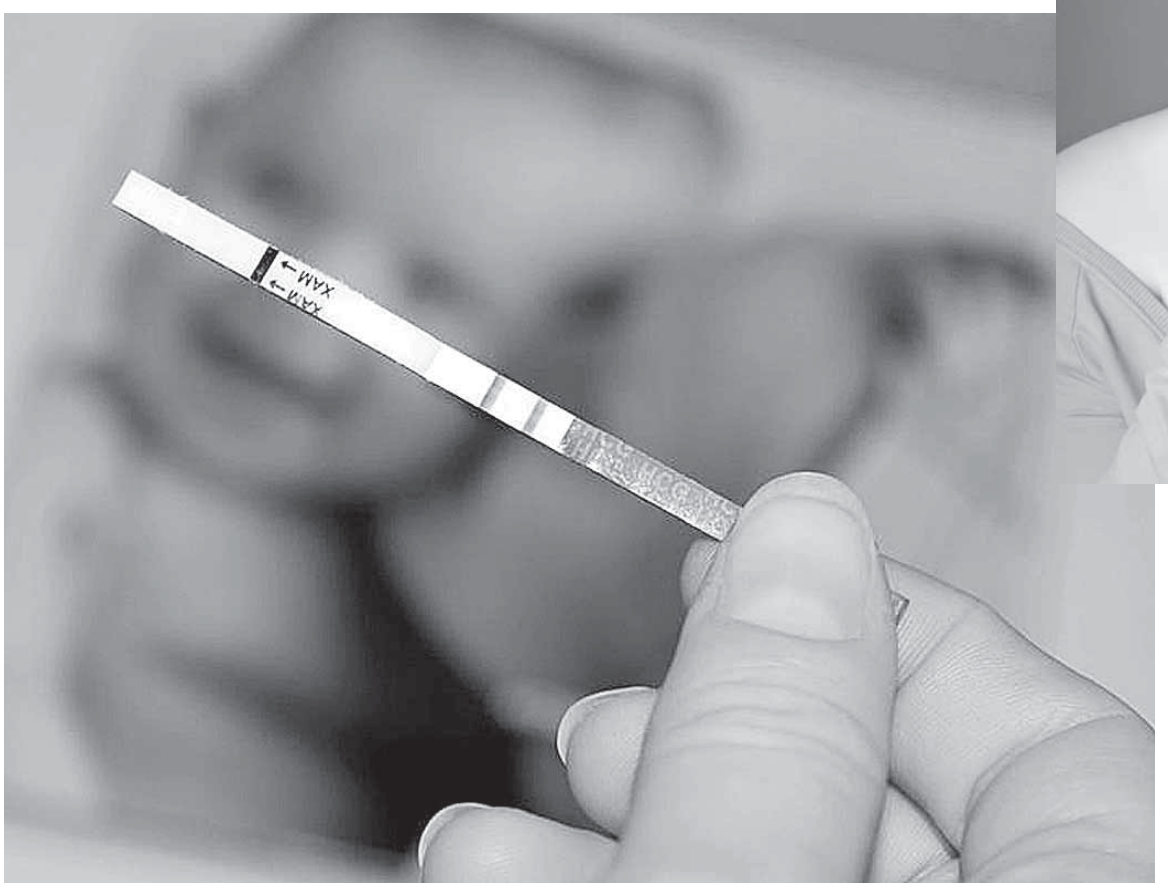
Суд назначил монаху наказание в виде двух лет ограничения свободы. Ему нельзя выходить из дома с 22.00 до 06.00. Кроме того, он лишен права заниматься деятельностью, связанной с работой с детьми.

Марина ПЕТРЕНКО.

№4 (1 074) 02.02.16 Оренбургская Сударыня www.orsud.ru

Тест, который изменил жизнь

Совсем недавно я вела проект о том, как похудеть, и, счастливая, измеряла себя, прощаясь с лишними килограммами. Сегодня все наоборот. Я радуюсь каждому прибавленному сантиметру на талии. Мою жизнь кардинально изменил один день, или, как шутит мой муж, один тест… Тот, что хранится теперь в нашем семейном альбоме. С двумя красными полосками.



Впереди у нас первый важный скрининг. «Что это такое?» - спросят многие из читателей. А я и сама пока не знаю. Но обязательно расскажу на следующих страничках своего дневника.

Настоящий новогодний подарок. 15 декабря. Этот день стал еще одним праздником в году для нашей семьи. Мы назвали его Днем пузожителя.

На очередном плановом осмотре у гинеколога я поняла, что за ежедневными тренировками в спортзале, двумя работами и семейными обязанностями совсем забыла о своем женском начале. В общем, женского начала не было уже одиннадцать дней.

Миф о том, что дети - дело нехитрое (продолжать не буду, все, наверное, знают русский фольклор), развеялся для нашей семьи еще в прошлом году. Именно тогда после бурных скитаний в путешествиях по чужим странам и съемным квартирам мы приобрели свою небольшую жилплощадь. И всерьез задумались о пополнении в семье. К зачатию малыша мы с мужем готовились тщательно, заранее сдали все нужные анализы, пили витамины. Но результата долго не было. И потому, несмотря на то, что ребенок был желанный и очень долгожданный, новость о возможной беременности стала для меня полной неожиданностью. «Наверное, у тебя маленький срок беременности», - расплылась в улыбке участковый гинеколог, наблюдавшая меня уже не первый год. «Не может быть!» - подпрыгнула я на кушетке, и слезы непроизвольно хлынули из глаз. Дабы не нарушить мою внутреннюю идиллию, врач посоветовала сделать тест.

* * *

Тест я приехала делать в квартиру, где живут моя мама и бабушка. Хотелось узнать обо всем быстрее, а их дом недалеко от женской консультации. В общем, через 15 минут я уже вглядывалась в тоненькую белую полосочку.

Мои рыдания прервал голос 86-летней бабушки. «Дочка, что ж ты так плачешь? Что-то случилось?» - запричитала за дверью бабуля. «Случилось! - широко распахнула я дверь. - Ты, кажется, скоро станешь прабабушкой!» Разрыдавшись в голос, я обняла бабулю за плечи.

- Четвертое поколение, - прошептала она.

Теперь плачущих в квартире стало двое. С каждой минутой новость о том, что скоро в семье появится маленький босс, расширяла наш круг «трогательных».

Кто бы мог подумать, что фотография теста с двумя полосками может моментально довести до «истерики счастья» серьезных взрослых людей: маму, сестру и свекровь?! Мужу я позвонила лишь тогда, когда большая часть наших родственников уже знала о будущем пополнении. Сначала планировала перевязать тест красной ленточкой и преподнести ему вечером за ужином. Вот только побоялась, что кто-то может поздравить его раньше, чем я.

* * *

Сегодня все мои подружки-мамочки с упоением вспоминают первую реакцию мужа на фразу «Ты скоро станешь папой». Кто-то заплакал, кто-то упал в обморок, кто-то с радости напился так, что к вечеру его можно было самого укладывать в люльку. А мой, как оказалось, ждал и был уверен. Новость о том, что мы скоро станем родителями, мужа, в отличие от меня, врасплох не застала. Или почти не застала. «Никит, ты сидишь?» - прошептала мужу в трубку зареванным голосом. «Нет, стою на высокой лестнице, вешаю светильник», - рассмеялся муж, находившийся в этот момент на работе. «Такое ощущение, что ты мне хочешь сообщить, что ты беременна», - через секунду выдал он. На минуту я растерялась. А потом опять расплакалась. «Я знал и был уверен, что вскоре это случится, я во сне уже несколько раз видел нашу дочь», - уже дрожащим голосом ответил мне любимый. Позже муж признался, что, положив трубку, второй раз за нашу совместную жизнь не смог сдержать слез. Первый раз был, когда я пела ему на свадьбе песню собственного сочинения...

* * *

Вечером того же дня от мужа я получила огромный букет роз, вкусный ужин, приготовленный моим мужчиной, и несколько минут объятий, как много лет назад на первом свидании. Но вместо того, чтобы радоваться вновь прибывшему счастью, я начала сомневаться… Только не смейтесь! Сомневаться в собственной беременности. Однажды у меня уже были ложный фальстарт и две полоски, а беременностью, как выяснилось, и не пахло. «Все беременные мнимые, но чтобы настолько! - попыталась успокоить по телефону сестра. - В этот раз все по-настоящему, я уверена». Слова сестры меня не убедили, как и десяток положительных тестов, которые я теперь делала, казалось, каждые три часа. До следующего приема у участкового врача оставалось две недели. Я, естественно, хотела раньше доказать самой себе, что все-таки беременна. Записалась на УЗИ в частную клинику.

«Хоть одна приятная новость за утро. А то идут все только с болячками, - первое, что я услышала от врача-узиста. - У вас две-три недели беременности. Поздравляю! Вот ваш малыш».

Врач повернула ко мне монитор. На небольшом экране я увидела маленькую точку. «Через девять месяцев эта точка станет самым большим счастьем в моей жизни», - подумала я и вновь разревелась. Сегодня я не помню, как выбежала из больницы, как оказалась в машине. Я даже забыла отдать торт и поблагодарить знакомую за то, что помогла пройти обследование без очереди. Помню, как ехала по просыпающемуся утреннему городу, не зная куда. Просто каталась! Впервые в жизни я была так счастлива, что хотелось кричать. Рассказать каждому, что скоро я получу такое долгожданное для меня звание - МАМА.

* * *

Сегодня смешно вспоминать, но мысли о том, что скоро все заметят мое интересное положение, не давали мне покоя. Срок беременности был всего четыре недели, когда мне стало казаться, что у меня растет живот. Магазины некогда модной молодежной одежды мгновенно сменились магазинами одежды для беременных и детских товаров. Не знаю зачем, но я решила фотографировать себя и живот каждый месяц в один и тот же день, чтобы видеть изменения. Еще накупила кучу кремов против растяжек. Короче, я сходила от счастья с ума и мне казалось, что я самая беременная из всех беременных.

* * *

Сегодня, немного отойдя от эйфории и прочитав множество литературы, я понимаю, как многого за 27 лет жизни я не знаю. Какими еще несколько недель назад занималась глупостями. Как была одновременно готова и не готова к появлению ребенка. Почему никто не откроет школу для будущих мам?! Нет, совсем не ту, которая уже существует при женских консультациях, где беременных на поздних сроках учат, как правильно дышать при родах или прыгать на специальном мяче. А школу для таких, как я. Которым кто-нибудь заранее будет объяснять, что вместе с огромным счастьем в жизнь беременной женщины приходит множество вопросов, проблем, новшеств и неудобств. Никто ведь не предупреждает заранее, что теперь сон на животе станет главной мечтой на ближайшие девять месяцев. А 24-часовая невыносимая тошнота будет сопровождать как минимум месяц, а то и больше. Почему никто не рассказывает заранее, как с этой тошнотой бороться? Мутит от любого запаха, особенно от табачного дыма и запаха жареной картошки. От мужа теперь пахнет мухами. Знаете, как пахнут мухи? Мой муж тоже не знает, а вот мы с малышом знаем. Папа нам достался поистине терпеливый, смотрю на него и понимаю, что люблю его еще больше, чем раньше. Он терпит все наши капризы и «хочунчики». А еще доедает все, что мы захотели откусить и резко перехотели. К советам врача по питанию нам пока сложно привыкнуть.

* * *

Теперь я ем все, что хочу, точнее все, что хотим мы вдвоем. Кстати, борьбу с лишними килограммами я прекратила ровно в тот день, когда узнала, что скоро стану мамой. Сегодня для меня неважно, сколько я вешу, я готова есть все, что скажут, и в любом количестве, лишь бы малыш развивался правильно и был здоров.

Нина КАМОРДИНА.

Снег из Оренбурга вывозят тоннами, а дети страдают из-за отсутствия ледяных сооружений.

Ледяные горки – в дефиците

Ледяная горка в сквере около Дома Советов, пожалуй, единственное санкционированное бесплатное сооружение в Оренбурге. Добираться до него из отдаленных районов города крайне неудобно.

Нехватка горок в Оренбурге стала особенно ощутимой во второй половине января, после того как были ликвидированы новогодние городки.

Сотни жителей Дзержинского района приводили своих детей покататься с горки в парк им 50-летия ВЛКСМ. Ледяное сооружение ежедневно собирало толпы ребятни.

- Мы почти каждый день приводили на горку свою пятилетнюю дочку Дашу. Надо было только видеть горящие глаза и восторг ребенка! И вот в один прекрасный день на месте любимого аттракциона мы обнаружили пустую заснеженную полянку. Кому мешала горка и почему нельзя было оставить ее до весны на радость детям, непонятно, - говорит молодая мама Татьяна Ширикова.

Ее, как и других родителей, горка привлекала удобным расположением и безопасной конструкцией.

О ДЕТЯХ НЕ ПОДУМАЛИ...

Причину демонтажа ледяной горки в администрации Северного округа объясняют коротко и просто. Аттракцион был частью новогоднего городка и располагался на частной территории, которую администрация арендовала только на время праздников. О необходимости организовать досуг детей после новогодних каникул никто как-то не подумал.

По той же причине в самый разгар зимы были демонтированы горки, возведенные в других парках и скверах Оренбурга.

- В нашем городе большое внимание уделяется благоустройству дворов, красочному оформлению улиц к праздникам, развитию дворового спорта. На эти цели выделяются денежные средства. К решению задач привлекаются спонсоры. А вот сооружение горок для детворы на зимний период действительно не предусмотрено ни одним документом. А значит, этим вопросом никто не занимается. Газета «Оренбургская сударыня» подняла интересную тему, над которой нам предстоит теперь работать, - прокомментировал ситуацию заместитель главы Северного округа Игорь Бунегин.

СЛОЖНАЯ АРИФМЕТИКА

Многие жители Оренбурга пытаются строить ледяные сооружения для детей самостоятельно во дворах. Однако руководство ТСЖ и управляющих компаний такую активность не приветствует, считая, что создание горки - процесс слишком хлопотный.

- Для того чтобы где-то поставить горку, нужно иметь подходящую площадку, соответствующую нормам безопасности. Если данное условие выполнено и горка все-таки построена, необходимо подсчитать расходы на ее возведение. Ведь впоследствии они будут включены в графу «ОДН», содержащуюся в квитанциях всех жильцов многоквартирного дома. А ведь в ледяной горке нуждаются далеко не все. Скорее всего, первыми на дополнительные расходы отреагируют пенсионеры. От них наверняка последует шквал возмущений, - рассуждает главный инженер ТСЖ «Гарант» Татьяна Савоськина.

Чтобы не создавать себе проблем, сотрудники ЖКХ предлагают оренбуржцам довольствоваться деревянными и металлическими конструкциями, установленными на детских площадках во дворах. Однако некоторые мамы и папы не согласны с такими доводами. Они берут в руки лопаты, нагребают снег, заливают его водой, набранной в ведра в собственных квартирах, и… Катайся, ребятня! Вот только за безопасность детей на таких горках никто ответственности не несет.

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Дефицит ледяных горок в Оренбурге готовы компенсировать предприниматели. Каждую зиму в городе и за его пределами они возводят огромные ледяные объекты, где с удовольствием развлекаются и дети, и взрослые. Здесь можно накататься вдоволь, но только… за плату - 100-150 руб за час. Владельцы сезонного бизнеса обязывают посетителей брать напрокат ледянки и тюбинги и без зазрения совести продают билеты за возможность скатиться. Неудивительно, что ледяной аттракцион оказывается очень востребованным. Ведь дарить детям радость современные родители готовы за любые деньги.

А девчонки и мальчишки, у мам и пап которых нет лишних тысяч на плату за снег и лед, приспосабливают для катания крыши гаражей и погребов во дворах и кучи снега, которые еще не успели вывезти коммунальщики. Часто с таких аттракционов дети вылетают прямо под колеса проезжающего мимо автотранспорта. Это очень беспокоит инспекторов ГИБДД. Они даже операцию «Горка» проводят, добросовестно выписывая коммунальщикам предписания на устранение опасного сооружения. Но это мало помогает. Детвора не сдается и «укатывает» все новые и новые территории. А что делать, если взрослые не вписали любимую зимнюю забаву в бюджеты? И продолжают тратить деньги исключительно на вывоз снега на городскую свалку.

Марина СЕНЧЕНКО.

МНЕНИЕ

Экспериментируйте!

Исследовательская деятельность детей - одно из важных условий развития любознательности. В детском саду №20 г. Оренбурга этому вопросу уделяется много внимания.

В группах оборудованы центры детского экспериментирования, педагоги создают специальные проблемные ситуации, проводят занятия. А ведь многие опыты и эксперименты можно проводить с дошкольниками и в домашних условиях.

Вот несколько несложных опытов, которые можно организовать и дома.

«ОПТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ВОДЫ»

Для проведения опыта надо в прозрачный стакан с водой опустить какой-нибудь предмет, например небольшую игрушку или куриное яйцо. Предмет, погруженный в воду, кажется больше своих реальных размеров. В этом случае вода выполняет роль увеличительного стекла.

«КАКАЯ ВОДА ЗАМЕРЗНЕТ БЫСТРЕЕ?»

Для опыта надо налить в две одинаковые чашки воду, затем в одну добавить ложку соли, размешать и обе чашки поставить в морозилку. Через пять часов достать их и сравнить. Чистая вода полностью замерзнет, а в соленой лишь отдельные льдинки появятся.

«МОЖНО ЛИ ПИТЬ ТАЛУЮ ВОДУ?»

Опыт показывает, что даже самый чистый снег грязнее питьевой воды. Нужно взять две светлые тарелки, в одну положить снег, в другую налить питьевую воду. После того, как снег растает, рассмотреть воду в тарелках и сравнить ее. В той, где был снег, вода будет грязная.

«ПЛАВАЕТ – НЕ ПЛАВАЕТ?»

Вымойте два апельсина. Один положите в миску с водой. Он будет плавать. И даже если очень постараться, утопить его не удастся. Второй апельсин очистите и положите в воду. Апельсин утонет. Объясните ребенку, что в апельсиновой кожуре много пузырьков воздуха, они и выталкивают фрукт на поверхность воды.

С. В. ЗВЯГИНЦЕВА, воспитатель МДОБУ №20 г. Оренбурга.

Двигательная активность и гигиена, закаливание и рациональное питание, режим дня, плавание и приобщение к традициям большого спорта - это то, что делает дошкольника здоровым.

ОПЫТ

Дети и родители – за здоровый образ жизни!

Коллектив оренбургского детского сада №199, придерживаясь принципа «Здоровый ребенок - успешный ребенок», целенаправленно проводит работу по приобщению детей к культуре здоровья, использует эффективные способы сохранения и укрепления здоровья обучающихся дошкольников, предусматривает повышение роли родителей в вопросах оздоровления детей.

Результативным способом реализации сотрудничества педагогов и родителей является организация их совместной деятельности, в которой родители не пассивные наблюдатели педагогического процесса, а его активные участники. Буквально на днях был организован смотр семейных стенгазет-плакатов «Мы - за здоровый образ жизни». Победителей путем тайного голосования выбирали сами родители. По числу полученных баллов были определены участники от каждой группы, которые вышли во второй тур.

В итоге на суд жюри было представлено 13 работ. Плакаты поразили своим художественным оформлением, оригинальностью использования нетрадиционных материалов и техник.

По итогам смотра-конкурса определены три победителя:

1 место - семья Полины Борозны (группа №1),

2 место - семья Богдана Оверина (группа №5),

3 место - семья Ивана Дмитриева (группа №11).

Лучшие работы будут представлены на выставке по пропаганде здорового образа жизни, организованной методической службой и родительской организацией «Ладушки».

Методическая служба МБДОУ №199 г. Оренбурга.

№4 (1 074) 02.02.16 Оренбургская Сударыня www.orsud.ru

«Недвижимость для счастья!»

8 февраля российская общественность отмечает День риэлтора. Инвестиционно-риэлторская компания «Милана», стабильно зарекомендовавшая себя на рынке недвижимости, накануне праздника наградила своих лучших сотрудников. О своей профессии, шагах на пути к званию лучшего и секретах успеха специалисты рассказали корреспонденту «ОС».

Инвестиционно-риэлторская компания «Милана» помогает людям в решении квартирных вопросов уже девятый год. Грамотный подход к развитию сотрудников и официальная сертификация фирмы позволяют обеспечивать конкурентоспособность на рынке и достигать значимых результатов.

Милана ЛЕВЧЕНКО, генеральный директор ИРК «Милана»:

- Лучших агентов мы выбрали по количеству сделок за прошедший год. Немаловажным фактом стало отсутствие нареканий и отрицательных отзывов. Для нас значимо мнение каждого клиента. Ведь миссия компании - улучшить качество жизни населения и содействовать развитию цивилизованного рынка недвижимости. Работа для нас - это не просто продажа квартир, а решение квартирного вопроса клиентов. Порой человек сам не знает, чего хочет. Иногда мы советуем не покупать что-то новое, а просто сделать ремонт в квартире... В общем, мы продаем недвижимость для счастья.»

Алина НИКУЛИНА, главный специалист по недвижимости, номинация «Золотой риэлтор»:

- В «Милане» я работаю уже шестой год, можно сказать, была у самых истоков! Приятно развиваться, расти вместе со своей командой. Коллектив увеличился в четыре раза - нас было около 20, сейчас цифра перевалила за 80! Рост компании заставляет гордиться своей работой и правильностью выбранного пути.

То, что мы имеем на данный момент, - заслуга нашего руководителя. Милана Викторовна - образец для подражания, наш творческий ориентир. Все мы равняемся на нее!

Ни для кого не секрет, что риэлтор - динамичная, требующая отдачи профессия. Когда я только начинала работать, приходилось посвящать делу все свободное время, и это было для меня проблемой. Но со временем я научилась грамотному планированию - распределению встреч, операций с бумагами. Теперь удается находить время для семьи, близких... Начинающим риэлторам хочется дать один совет: не бойтесь неудач! Это дело требует времени, нужно наработать базу... И тогда все получится!

Марк МИЗГИН, специалист по первичной недвижимости, номинация «Бронзовый риэлтор»:

- В феврале будет три года, как я работаю в компании. Стать лучшим помогло ответственное и внимательное отношение к своей работе, клиентам. Моя цель - понять человека, услышать его желания и предложить достойные варианты. Люди часто обращаются ко мне по рекомендациям знакомых. Есть те, с кем я лично провел уже по три-четыре сделки. Например, сначала супружеская пара купила жилье детям, потом решила сама переехать из квартиры в просторный дом, а сейчас мы подбираем вариант для их родителей...

Я получаю максимальное количество эмоций, когда люди наконец находят то, что искали. Всегда радуюсь за своих клиентов как за самого себя! Кстати, я не сапожник без сапог. Раньше о собственном жилье мог только мечтать. А, работая в компании, понял, что все возможно, если очень захотеть. Увидел «свою» квартиру - и влюбился! На тот момент она была забронирована одним из моих клиентов. Но, к моему счастью, он остановил выбор на другом жилье, и я тут же переоформил бронь на себя и побежал брать ипотеку!

Считаю, что работа должна приносить удовольствие. Лично я не разделяю жизнь на рабочее и нерабочее время, работа и есть моя жизнь! Клиенты могут позвонить и в 8, и в 10 вечера... Хорошо, что меня в этом понимает и поддерживает моя супруга, которая, между прочим, тоже работает в «Милане».

Венера ЖАРИКОВА, главный специалист отдела вторичной недвижимости, номинация «Открытие года»:

- В компании я работаю всего год, а мой общий риэлторский стаж - около 5 лет. По образованию я экономист, но работать с 9.00 до 18.00, сидя в офисе за столом, заваленным бумагами, не смогла. По складу характера мне нужно постоянное движение и развитие. Все это я нашла в «Милане».

Здесь очень динамичная жизнь. У нас никогда не бывает дня сурка! Мы не сидим на месте, имеем возможность развиваться и расти. Постоянные курсы повышения квалификации, обучающие семинары, бизнес-тренинги... Особенно привлекает возможность карьерного роста. Так что работа приносит мне и материальное, и моральное удовлетворение, что немаловажно. Недвижимость - всегда востребованная сфера, приятно быть нужной людям. А еще наша работа - это общение. Много общения! Мы общаемся с клиентами и другими сотрудниками фирмы. Может, мы и не лучшие друзья, но и сухим словом «коллеги» своих сослуживцев я назвать не могу. Мы все - одна большая сплоченная команда единомышленников! И потому всегда с радостью идем на работу.

Людмила ДУДНИКОВА, специалист отдела вторичной недвижимости, номинация «Серебряный риэлтор»:

- Главное в нашей профессии - это желание помогать людям. Когда ты не ставишь цели просто что-то продать и побыстрее закрыть сделку, люди чувствуют и ценят это. А потом возвращаются или рекомендуют тебя знакомым. Поэтому в нашем деле важно быть честным, открытым с клиентом и предлагать действительно лучшие варианты. К счастью, база объектов у нас большая и нет цели продать что-то конкретное.

Конечно, бывают сложные сделки, например с участием несовершеннолетних или недееспособных граждан. Но мы всегда находим решение возникающих в ходе работы вопросов. В данный момент я наконец приобретаю жилье для себя. Решилась на этот шаг благодаря компании! Скажу сразу: моя сделка непростая (жилье с обременением, прописан несовершеннолетний ребенок)... И, не будь я специалистом со стажем и не работая с проверенной фирмой, не рискнула бы. Так что профессия помогает и в жизни!

Здесь я научилась совмещать работу с семьей. Я - многодетная мать. Старший ребенок учится в пятом классе, а двойняшки в этом учебном году стали первоклассниками! Секрет прост: если работаешь много, загрузи (в хорошем смысле этого слова) детей, чтобы им не было скучно. Школа искусств, теннис, футбол, фигурное катание... Когда жизнь проходит в движении, некогда быть пессимистом, хандрить и унывать! Благодаря работе в компании я стала оптимистом. Жизнерадостный пример подает нам руководитель!

Людмила БЫСТРОВА, руководитель отдела продаж, номинация «Звезда»:

- В компании я уже седьмой год. Начинала со специалиста, затем стала главным специалистом. После декрета получила очередное повышение! И, хотя моя работа теперь не требует обязательных продаж, я по возможности выхожу на сделки. Даже в отпуске по уходу за ребенком старалась встречаться с клиентами, помогать в выборе жилья... И дело тут не в деньгах. Профессия риэлтора затягивает, в ней хочется совершенствоваться.

Конечно, не всегда все гладко. Бывают сложные сделки, которые люди не способны пройти в одиночку, и ты становишься для них той самой стеной, которую они хотят увидеть в тебе как в специалисте. Порой приходится быть и психологом, и мамой, и просто другом. Ведь люди впервые сталкиваются с ситуациями, которые нам приходится решать ежедневно. Благодарные улыбки - лучшая награда за работу! Клиенты поздравляют меня с праздниками, приглашают на новоселье. И, поверьте, это дороже любых денег!

Материалы подготовила Анна ГАЛУЗИНА.

Огонек в сердцах не гаснет

Совет ветеранов педагогического труда Новосергиевского района не оставляет без внимания своих коллег, ушедших на заслуженный отдых. Доказательство тому - конференция по итогам работы в 2015 году, которая прошла в селе Мустаево.

Самые активные члены «первичек» отмечены благодарственными письмами районного Совета ветеранов педагогического труда.

В настоящее время в Новосергиевском районе проживают около 700 пенсионеров, каждый из которых более сорока лет своей трудовой жизни посвятил воспитанию и образованию детей.

- Наши пенсионеры сыты, одеты и обуты, но, как и все пожилые люди, они нуждаются во внимании и уважении, поэтому наша общественная организация очень важна и нужна, - уверен Шамиль Сайфутдинов, председатель Совета ветеранов педагогического труда Новосергиевского района.

Главная задача Совета ветеранов - объединить молодое поколение с теми, кто имеет большой профессиональный и жизненный опыт. Забота и внимание со стороны одних помогают избежать одиночества другим.

КОНКРЕТНЫЕ ДЕЛА

«Первички» образованы во всех образовательных учреждениях района. В них состоят по три-пять активистов. Они ведут индивидуальную работу с каждым пожилым коллегой, изучают жилищные условия и выясняют, в чем нуждается человек. Мониторинг показывает, что глобальных проблем педагоги, находящиеся на заслуженном отдыхе, не испытывают. Со всеми житейскими трудностями стараются справляться своими силами. Помогают им родственники, работники социальных служб, соседи, учителя и ученики школ. Но единичные обращения о помощи поступают и в Совет ветеранов. Так, педагогам преклонного возраста из Судьбодаровки и Новосергиевки было необходимо завезти гравий. Для решения проблемы общественникам пришлось привлечь директоров школ и глав сельских администраций. Жителю Покровки члены Совета ветеранов помогли провести воду. Перед тремя инстанциями пришлось ходатайствовать за заслуженного работника образования. В результате средства на проведение работ были изысканы.

НЕИСТРАЧЕННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

В Совете ветеранов педагогического труда считают, что без внимания не должен остаться ни один пожилой педагог. Их приглашают на все мероприятия и праздники. Без ветеранов не обходятся ни День знаний, ни «Последний звонок». Их поздравляют с днем рождения, а в случае болезни навещают в больнице и на дому.

- Люди пожилого возраста особенно нуждаются в общении. Им хочется делиться своими знаниями и опытом, оставаться активными и нужными молодым коллегам и ученикам, - считает член районного Совета ветеранов Тамара Белкина.

Хорошим подтверждением ее словам являются конкретные примеры. Так, ветераны Новосергиевской школы №3 и Хуторской школы организовали гимнастические кружки, желающих заниматься в которых предостаточно. Ветераны Платовской школы с удовольствием обучаются компьютерной грамоте, участвуют в создании и написании летописи образовательных учреждений района.

ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ

Смотр художественной самодеятельности ветеранов педагогического труда объединил около 90 талантливых пенсионеров. На выставке мастеров рукоделия 62 участника представили более 200 изделий. В прошлом году в Новосергиевском районе был издан сборник стихов местных поэтов. Более половины его авторов - учителя.

Каждое мероприятие для педагогов-ветеранов - знаковое и историческое событие, которое заставляет преодолевать все хвори и немощи.

Заслуженный учитель РФ из Старой Белогорки Тамара Васильевна Юмашева уже перешагнула 90-летний рубеж. Однако это не помешало ей приехать на смотр художественной самодеятельности, подняться на сцену и прочитать басню.

- Я готов и в спектаклях играть, и в оркестре выступать, и песни петь, и стихи писать. Хочется, чтобы обо мне знали и не забывали, помнили таким, каким я был всегда. Ну и что, что мне скоро 80 лет исполнится. Ведь главное - состояние души, а не возраст, - признается мастер производственного обучения Оренбургского аграрного колледжа, педагог с 34-летним стажем Михаил Васильевич Болычевскиий.

ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

Впереди у ветеранов образования Новосергиевского района много значимых дел. В этом году поставлена новая цель - организовать встречу с педагогическими династиями. Ведь в районе есть замечательные примеры верности профессии. Представители трех-пяти поколений одной семьи остаются преданными учительству.

Людмила ЯКОВЛЕВА.

ЖЕНСКИЙ ВЗГЛЯД

Грипп опять застал врасплох

Это случилось. Медики официально объявили о начале эпидемии гриппа. Причем не простого, а свиного - A(H1N1).

Слово «грипп» переводится с французского как «врасплох хватать», «душить». Обычно именно так эта болезнь себя и ведет. Уже известно о смерти десятков человек, порог заболеваемости превышен во многих регионах страны, в том числе и в Оренбургской области. Закрыты детские сады и школы, отменены массовые мероприятия, введен масочный режим, в аптеках не хватает противовирусных препаратов. В некоторых регионах дошли до абсурда - запретили коллегам пожимать друг другу руки... Но, несмотря на усилия медиков, число заболевших растет в геометрической прогрессии. В душных коридорах поликлиник слышны рассуждения о массовой эпидемии, хула на медиков и рецепты «от одной знакомой».

Слушая все это, хочется выругаться. Причем не на грипп и медицину, а на нас с вами, на пациентов. Зачем больные ходят «под ручку» со здоровыми? Что за необходимость идти к терапевту «спросить про аппарат, который по радио рекламировали» именно сейчас - в пик эпидемии? С какой целью тащатся на работу заболевшие? Чтобы коллег заразить и дружно отправиться в инфекционное отделение больницы? Почему толпы здоровых людей скупают в аптеках, что надо и не надо, и начинают «для профилактики» принимать все подряд, создавая дефицит препаратов, так необходимых тем, кто уже заболел? Когда же мы перестанем верить в чудодейственную силу лимона, малины, меда и водки и начнем прививаться?

Всю осень медики приглашали всех желающих на вакцинацию. Но 89%(!) россиян отказались делать прививку (по данным самых разных опросов). И причину большинство отказников формулируют довольно внятно. Зачем прививаться, если сами врачи из года в год говорят о том, что вакцина не попадает «в цель» и не может воздействовать на штаммы, свирепствующие в этом сезоне? И вот злая шутка вирусологии! Именно в этом году, когда число непривитых побило все рекорды, вакцина оказалась действенной именно против гриппа А. Грустно, что об этом стало известно в пик заболеваемости, когда прививаться уже поздно. В итоге эпидемия только в Оренбургской области унесла уже 14 жизней. В стране счет смертельных жертв гриппа ведется сотнями.

Валентина НЕВЕРОВА.

Снежный плен в центре мегаполиса

Еще несколько дней назад я была уверена, что безвыходных ситуаций не бывает. Оказывается, бывают! Да еще какие!

Как обычно, я села за руль собственного автомобиля и выехала на рабочую встречу. Однако выбраться из своего переулка мне помешал большегруз, перегородивший дорогу. Через 10 минут ожидания я поняла, что водитель грузовика никуда не торопится, и решила его объехать. Но ... Машину занесло, и я застряла. Так меня коснулась проблема нечищеных дорог. Сначала я попыталась решить проблему самостоятельно. Сдавала назад и двигалась вперед, выкручивала колеса в разные стороны. Но машина стояла на месте как вкопанная. На встречу я явно опаздывала. Но это меня уже волновало мало. Гораздо больше беспокоило то, что бензин заканчивался. Я закрыла автомобиль и пошла пешком на главную дорогу, чтобы позвать кого-нибудь на помощь. Но улица словно вымерла. Ни пеших, ни конных, как говорится. Только через 20 минут из-за поворота показался мужчина. Я бросилась к нему со словами: «Пожалуйста, помогите, за углом застряла в снегу моя машина. Я замерзла и ничего не могу сделать!»

Через пару минут мы стояли у моего автомобиля. Мужчина повздыхал, похмыкал и выдал: «Тут без лопаты не обойтись. А лучше бы трос, да дернуть. Я сейчас схожу за соседом, у него «газель», он поможет. И ушел. И не вернулся. Спасибо, хоть про лопату подсказал. Я прошла в поиске лопаты пять ближайших к месту моей аварии домов. Но… То ли люди жадные, то ли лопаты ни у кого нет. Пришлось вернуться за лопатой домой. Однако ничего хорошего из этого не вышло. Копать я, как оказалось, не умею. Даже снег. От бессилия и отчаяния опустилась в сугроб. Сидела, плакала и молилась, чтобы Бог послал мне помощь. И чудо было случилось! Из-за поворота вновь показался мужчина. Но спасать меня он отказался. Лишь отрицательно покачал головой и прибавил шаг.

Я рыдала уже в голос в тот момент, когда ко мне подошел мальчик лет 10. «Да вы не расстраивайтесь, я сейчас друзей позову с лопатами, и мы вам поможем! - успокаивал меня мальчишка. - Или вместе на дорогу давайте выйдем и всех подряд останавливать будем!»

Так мы и сделали, пошли. Я прямо бросилась под первую же машину. В ней ехали двое мужчин. Они не испугались трудностей. За несколько минут меня вытащили. А помогал им тот самый мальчишка, который не дал мне замерзнуть в сугробе.

Огромное спасибо вам, мои спасители! Большие и маленькие! А на тех, кто прошел мимо, я не обижаюсь. Не дай бог им или их близким оказаться в подобной ситуации.

Нина КАМОРДИНА.

№4 (1 074) 02.02.16 Оренбургская Сударыня www.orsud.ru

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Энергетики переживают кризис без потрясений

Об успехах и проблемах в отрасли журналистам региональных СМИ рассказал директор филиала Виктор Кажаев.

Общий объем переданной электроэнергии в 2015 году превысил 9 млрд кВт. И хотя это на 3,19% ниже показателей самого успешного за последнее десятилетие - 2012 года, в сложившихся экономических условиях это очень неплохой результат. К электрическим сетям подключились это 266 новых потребителей. В их числе такие крупные объекты, как Сорочинский маслоэкстракционный завод и рудник ЗАО «ОРМЕТ».

Топ-проектами 2016 года энергетики называют подключения к сети крупного тепличного комплекса в поселке Кушкуль и пяти солнечных электростанций в Соль-Илецком, Грачевском, Первомайском и Красногвардейском районах области.

В ИНТЕРЕСАХ КЛИЕНТОВ

Огромное количество законов и сложная отраслевая терминология часто пугают заявителей. Чтобы сделать процедуру понятнее, энергетики разработали навигатор «Технологическое присоединение к электрическим сетям «Оренбургэнерго»: доступность в три шага». Это инструкция для предпринимателей, которым необходимо получить электрические мощности для начала или расширения бизнеса. Первые клиенты, опробовавшие навигатор, отмечают, что этот инструмент действительно передает информацию в лаконичной и доступной форме.

СКОЛЬКО СТОИТ БЕЗУЧЕТКА?

Много сил в 2015 году энергетики были вынуждены бросить на

Директор филиала ПАО «МРСК Волги» - «Оренбургэнерго» Виктор Кажаев: «Наша компания продолжает развиваться, внедрять новые технологии. О социальной поддержке сотрудников и ветеранов, об оздоровлении детей мы тоже не забываем».

борьбу с безучетным и бездоговорным электропотреблением. Недобросовестные оренбуржцы в прошлом году украли более 20 миллионов кВт*часов электроэнергии. Стоит отметить, что воры становятся «технически грамотными». Если раньше энергия уходила «налево» в основном из-за самовольного, кустарного подключения к электросетям, то в последнее время все чаще выявляются потребители, устанавливающие на электросчетчики различные устройства, которые уменьшают показатели потребления.

Однако и таких умельцев находят. По результатам рейдов в 2015 году составлено 3 294 акта о незаконном пользовании электроэнергией.

Юристы предупреждают, что с 1 января 2016 года приворовывать энергоресурсы станет себе дороже: административные штрафы за незаконное электропотребление составляют от 10 до 200 тысяч рублей.

ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ

Особые средства и усилия энергетики из года в год направляют на подготовку к зимнему периоду. В 2015 году выполнен ремонт 1 500 км линий электропередачи, 2 469 трансформаторных подстанций. Для предупреждения аварий специалисты Северного, Западного, Восточного и Центрального производственных отделений провели 177 плавок льда. Из-за погодных условий в декабре и январе в энергосистеме вводились режим повышенной готовности и особый режим работы.

Свою главную задачу - обеспечение жителей региона электроэнергией - в филиале ПАО «МРСК Волги» - «Оренбургэнерго» стараются выполнять ответственно в любых условиях и при любых обстоятельствах.

Марина СЕНЧЕНКО.

От подсобного хозяйства до фермерства

Ирина Черемисина, жительница села Романовка Сорочинского района, руководит фермерским хозяйством уже двадцать лет. И нисколько об этом не жалеет.

Ирина Черемисина родилась и выросла в селе и никогда не представляла себя горожанкой.

- Надолго я и не покидала деревню, разве что на время учебы в институте. Даже и мысли не допускала остаться в городе. Как я без земли, огорода и живности, если родители мне с малых лет любовь к деревне привили?! - говорит глава фермерского хозяйства Ирина Черемисина.

Она окончила педагогический институт и вернулась в родное село учителем немецкого языка. Вышла замуж, обзавелась детьми. Супруг Ирины Евгений работал участковым в Романовке. Жили, как все, от зарплаты до зарплаты, выручало подсобное хозяйство.

ЗАЛОГ УСПЕХА

Первые 40 га земли появились у Черемисиных в собственности во второй половине 1990-х годов. Колхоз тогда распался, и всем колхозникам раздали земельные паи. Что с ними делать, никто не знал. Приезжие оборотистые предприниматели, называющие себя фермерами, предложили жителям Романовки продать земельные участки. Многим предложение показалось выгодным. А Черемисиным - нет.

- Мне стало как-то обидно, что на наших землях будут чужие хозяйничать. Тогда на семейном совете и было решено заняться земледелием и взять землю у односельчан в аренду, - рассказывает Ирина.

Так у Черемисиных появилось свое дело, а Ирина стала индивидуальным предпринимателем.

В первый год хозяйствования было засеяно около тысячи гектаров. Подсолнечник, гречиха, ячмень, кукуруза, рожь, яровая пшеница… Сажали всего понемногу. Агрономических знаний не хватало, приходилось читать специальную литературу, консультироваться с бывшим агрономом колхоза. Сельхозтехнику для проведения посевной и уборки урожая взяли в аренду, кое-что оформили в лизинг.

Первый урожай оправдал ожидания начинающих фермеров. Черемисины всей семьей выезжали в поля, чтобы полюбоваться наливающимися колосьями!

Ирина признается, что нисколько не сомневалась в успехе. Любовь к земле, наверное, и в самом деле у нее в крови. Отец всю жизнь работал механизатором. Сама Ирина еще школьницей помогала колхозу урожай собирать. Цену хлебу и поту знает. Потому прибылью от продажи первого урожая распоряжалась рачительно, по-хозяйски. Первым делом с односельчанами рассчиталась за арендованные земельные паи, кредиты погасила, а часть денег даже в развитие хозяйства удалось вложить - на приобретение новой техники.

ХОЗЯЙСТВО РАСШИРЯЕТСЯ

Изначально Черемисины планировали заниматься исключительно растениеводством. Однако, когда колхоз в 2000-х годах начал распродавать колхозное стадо, они решили купить 200 голов крупного рогатого скота. Для содержания коров арендовали помещения колхозной фермы. Коровники и сейчас служат, только технически устарели и требуют модернизации.

С расширением хозяйства и хлопот прибавилось. Дойка, реализация молока, возделывание полей, заготовка кормов... Времени на отдых совсем не оставалось. Пришлось работников нанимать. А это тоже дополнительная нагрузка и ответственность на фермера: зарплату надо считать, перед различными фондами отчитываться, договоры заключать. Всему Ирина научилась, но и педагогическую деятельность не оставляла, продолжала работать в школе.

ПЛАНОВ МНОГО

Сейчас в хозяйстве Ирины Черемисиной 470 голов крупного рогатого скота и 6 000 гектаров земли.

Может быть, и больше было бы, да свободных земель, предназначенных для растениеводства, в округе не осталось. Потому фермеры решили заняться переработкой своей продукции. Уже закупили оборудование для молокоперерабатывающего цеха. Осталось помещение найти. Так что совсем скоро ряженка, кефир и сметана от Черемисиных будут поставляться в местные магазины, в школу и детский сад.

В планах также модернизация коровников. Черемисины мечтают оборудовать беспривязные базы для коров. В таких базах животные находятся в группах и свободно передвигаются, что увеличивает надои и облегчает труд работников.

Сейчас Ирина ищет поставщиков оборудования и разрабатывает

Ирина Черемисина: «Я засеваю поля и занимаюсь животноводством не только для финансового благополучия своей семьи, но и для сохранения родной деревни».

бизнес-проект, который намерена подать на конкурс в региональное министерство сельского хозяйства. А вдруг и вправду грант получит?

ВСЕ ДЛЯ РОДНОГО СЕЛА

Рабочий день Ирины Черемисиной начинается в 7.00 и заканчивается далеко за полночь. Иногда она задает себе вопрос: для чего все это нужно? Дочь и сын выросли, получили образование, устроились на работу и уехали из села.

И после долгих раздумий находит-таки ответ на свой вопрос: заниматься фермерством ее заставляет все та же любовь к деревенскому укладу жизни.

И сельчане по достоинству оценивают вклад хрупкой женщины в сохранение Романовки на карте Оренбургской области. Земляки признательны фермерам за строительство дорог, за помощь школе, за создание рабочих мест. Неслучайно, наверное, в Романовке нет ни одного заброшенного дома, а в школе учатся 72 ученика.

Людмила ЯКОВЛЕВА.

НОВОСТИ

«Воронины» продолжаются

На СТС начался показ новых серий ситкома «Воронины». Это уже 16-й по счету сезон! Сериал снимается непрерывно с 2009 года.

«В одной из новых серий мою подругу сыграла певица Алена Свиридова, в другой снялся телеведущий Андрей Малахов», - поделилась секретом Екатерина Волкова, исполнительница роли Веры Ворониной.

Работа над «Ворониными» не останавливается - начинаются съемки новых серий.

«Мы, похоже, никогда не уйдем с экранов! - смеется Волкова. - Как в сказке про Карлсона: улетели, но обещали вернуться.

Мы не виделись с коллегами два месяца и уже успели соскучиться. Мы столько лет вместе, что уже и в жизни стали как одна семья».

«Маша и Медведь» в 2015 году заработали миллионы долларов

Поразительно, но факт: Youtube-канал мультика «Маша и Медведь» входит в пятерку самых популярных в мире, а серию «Маша плюс каша» посмотрели более миллиарда (!!!) раз.

Любимый мультик российской детворы приобрели для показа около 100 стран мира (Маша и Медведь говорят уже на 25 языках), но основную прибыль «Анимаккорду» приносит продажа лицензий на использование бренда при производстве различных товаров - от йогуртов до портфелей и игрушек. Так, в прошлом году выручка компаний-производителей составила $225 млн, в 2016-м эта цифра достигнет $300 млн, что подразумевает около $15 млн чистой прибыли для мультстудии.

В недавнем рейтинге «250 телешоу, которым суждено стать классикой» американского журнала Animation Magazine наш анимационный сериал занял 11-е место.

Максим Дунаевский ищет таланты

На телеканале «Звезда» стартует премьера нового сезона грандиозного вокального состязания. Во всероссийском конкурсе молодых исполнителей «Новая звезда» участвуют представители всех 85 регионов нашей страны, которые стали лучшими у себя на малой родине. Минувшим летом по всей России прошли этапы предварительного отбора. Наконец счастливчикам предстоит показать все, на что они способны.

Как и в прошлый раз, жюри возглавляет композитор Максим Дунаевский. Вместе с маэстро судьбы участников будут решать певица Зара, режиссер Василий Бархатов, телеведущий Юрий Николаев и автор-исполнитель Денис Майданов. Ведет программу Оскар Кучера.

В прошлом сезоне «Новой звезды» победила певица Елена Лаптандер из Ямало-Ненецкого автономного округа. Свой денежный приз в размере 1 млн руб она великодушно передала в благотворительный фонд.

ТЕЛЕСКОП

Все интересное о кино и телевидении

«Я могу дать отпор»

Паулина Андреева стала героиней провокационного сериала «Метод» и дошла до китайской границы. В то время, как другие девушки составляют списки желаемого, эта роковая красавица получает все.

- Паулина, каково это - играть в фильме с таким количеством жестоких сцен?

- Перед началом съемок сильно волновалась, думала, что психологически будет очень тяжело. Я ведь человек впечатлительный: несмотря на то, что знаю кинематографическую кухню, жестокие сцены на экране смотреть не могу - закрываю глаза. Но, погрузившись в материал, я, к своему удивлению, вдруг стала цинична, как хирург.

- Паулина - необычное имя. Как называют Вас дома?

- Пуля. Имя мне дала мама. С ним связана семейная история, которую мне не хотелось бы рассказывать.

- Одноклассники не дразнили?

- Нет. Меня вообще сложно задеть. Возможно, это покажется странным, но, обладая достаточно сильным характером, я могу дать отпор. На словах, конечно, а не физически.

- Видимо, этот характер проявился, когда Вы решили стать актрисой вопреки воле родителей…

- Учителя и папа с мамой в один голос твердили, что мне нужно поступать на журфак. Да и мне самой сначала этого очень хотелось. Я неплохо писала, легко формулировала свои мысли. К тому же меня очень впечатляли передачи Леонида Парфенова. Это было свежо и интересно! Но, походив на лекции, я вдруг осознала, что занимаюсь не своим делом, и тут же стала обдумывать план побега в Москву.

- Когда родители узнали про Ваш замысел?

- Я поставила их в известность ближе к началу творческих туров. Они были изумлены и не сразу приняли мой выбор. Правда, потом очень меня поддержали - хотя бы тем, что не позволили рисковать и полностью сжечь за собой мосты. Так что я поступала в Школу-студию МХАТ и параллельно сдавала сессию в университете.

- Вы у родителей одна?

- Нас трое. Но это ни о чем не говорит. У меня была беспроблемная юность - я жила в достатке и радости.

- Расскажите о своей семье.

- Родители не имеют отношения к искусству: папа - предприниматель, у мамы своя строительная компания. А вот мой брат Игорь пошел по моим стопам: поступил в Театральную академию на Моховой. Конечно, папа с мамой хотели бы для него более практичной специальности, но его было не отговорить. Младший брат учится в школе.

- У Вас были домашние обязанности?

- А как же! Я все могу: мыть посуду, полы. Готовить меня научила мама. Мне это сразу понравилось, так что к плите вставала с удовольствием. Правда, сейчас я готовлю в основном по праздникам.

Кроме еды, большое удовольствие мне доставляет спорт. Занимаюсь не только в тренажерном зале, но и, например, увлекаюсь скалолазанием.

- Готовитесь к покорению серьезных вершин?

- Нет, так рисковать не могу, я все-таки работаю в репертуарном театре. Сломаешь ногу-руку - подведешь людей. Но вообще мне постоянно хочется пробовать себя в чем-то новом. С этим я не тяну: как только возникает идея, немедленно воплощаю ее. Долгосрочное планирование не для меня.

- Позади новогодние праздники. Вы успели отдохнуть?

- Об отдыхе можно было только мечтать - в плане работы это был самый загруженный период. А вот о лете вспоминаю с удовольствием. Вместе с отцом и братьями я ходила в конный поход по Алтаю. Папа давно вынашивал эту идею, ему очень хотелось показать нам те края. По восемь часов мы не вылезали из седла, спешивались, только чтобы передохнуть и поесть. Прошли до границы с Китаем, Монголией и Казахстаном. Сложно невероятно, но в этом и состояла радость. Такое путешествие быстро приводит в чувство, избавляет от жажды потребления, суетливости. Если спишь в палатке, моешься в холодном горном роднике, то иначе и быть не может.

- Родители Вами гордятся?

- Конечно, причем с того момента, как я поступила на журфак. Поскольку культ личности в нашей семье не принят, мама с бабушкой ограничиваются коллекционированием статей и фото из журналов.

По материалам vokrug.tv.

«Один в один!»: битва сезонов

Новый сезон шоу перевоплощений выходит в эфир 6 февраля. На этот раз в эфире передачи «Один в один!» встретятся сильнейшие участники всех предыдущих сезонов.

Зрителей ждет настоящая битва сезонов - битва победителей главного музыкального конкурса страны.

Среди участников нового сезона шоу:

- победитель первого сезона шоу «Один в один!» Алексей Чумаков;

- победитель второго сезона шоу «Один в один!» Виталий Гогунский;

- победитель третьего сезона шоу «Один в один!» Руслан Алехно.

Также в битве сезонов примут участие и другие финалисты проекта:

- певица, актриса, модель и телеведущая Анжелика Агурбаш;

- артистка мюзиклов Светлана Светикова;

- певица, актриса, бывшая солистка поп-группы «Инь-Ян» Юлия Паршута;

- певец, бывший солист группы «Фристайл» Вадим Казаченко;

- актриса и певица Анастасия Стоцкая;

- певец, композитор и актер Сергей Пенкин.

Еще одна новость сезона: девять перечисленных артистов будут постоянно принимать участие в каждом выпуске шоу, но, кроме этих участников, на каждую программу будет приходить приглашенный гость-участник, который в конце своего выступления отдаст свои 5 баллов понравившемуся конкурсанту.

Также произошли изменения и в составе жюри. В новом сезоне в судьях конкурса вновь с нами всенародно любимая актриса Людмила Артемьева и замечательный артист Юрий Стоянов. Новые члены жюри - российский кинорежиссер, актер и сценарист Тигран Кеосаян и популярная певица и актриса Лариса Долина.

По-прежнему ведущие шоу - Игорь Верник и Юлия Ковальчук. Режиссером-постановщиком также остается один из самых известных хореографов страны Мигель.

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.
12.20 «Сегодня вечером». (16+).
14.20 «Таблетка». (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 «Метод Фрейда 2». (16+).
23.35 «Вечерний Ургант». (16+).
00.00 «Познер». (16+).
01.00 Ночные новости.
01.20 «Время покажет». (16+).
02.10 «Наедине со всеми». (16+).
03.00 Новости.
03.05 «Наедине со всеми». (16+).
03.10 «Модный приговор».
04.10 «Контрольная закупка».

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 Утро России.
09.00 Вести.
09.15 Утро России.
09.55 «О самом главном».
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 «Земский доктор». (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 «Солнце в подарок». (12+).
23.50 «Честный детектив». (16+).
00.45 «Покушение на Данаю». «Прототипы. Шрек». (12+).
02.20 Т/с «Срочно в номер!». (12+).
03.20 «Правила самой обаятельной. Ирина Муравьева». (12+).
04.15 Комната смеха.

КУЛЬТУРА

07.00 Канал «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Х/ф «Два гусара».
12.25 «Линия жизни». Жорес Алферов.
13.20 Х/ф «Дело «пестрых».
15.00 Новости культуры.
15.10 Х/ф «Стреляйте в пианиста».
16.30 Д/ф «Хранители Мелихова».
17.05 Иностранное дело. «Дипломатия Древней Руси».
17.45 Мастера фортепианного искусства. Вадим Холоденко, Станислав Юденич.
18.30 Д/ф «Оркни. Граффити викингов».
18.45 «Рэгтайм, или Разорванное время».
19.15 «Спокойной ночи, малыши!».
19.30 Новости культуры.
19.45 Главная роль.
20.05 Д/ф «За науку отвечает Келдыш!».
20.45 «Правила жизни».
21.10 Д/ф «Какова природа креативности».
22.10 «Тем временем».
22.55 Д/с «Рассекреченная история». «Подарок Сталину».
23.30 Новости культуры.
23.45 Худсовет.
23.50 «Критик».
00.35 Х/ф «Два гусара».
01.40 «Наблюдатель».
02.40 Д/ф «Селитряный завод Санта-Лаура».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 «Кошки-осторожки». (6+).
06.15 Видеоблокнот. (16+).
06.25 М/ф.
07.00 «Итоги недели». (16+).
07.35 Видеоблокнот. (16+).
07.45 Мультсборник. (0+).
08.15 Видеоблокнот. (16+).
08.25 Д/ф «Чудом спасенные». (12+).
09.25 Комедия «Старики - разбойники». (0+).
11.05 Видеоблокнот. (16+).
11.15 Триллер «В омуте лжи». (16+).
12.50 Приключения «Чудесное путешествие Нильса с дикими гусями». (6+).
13.55 Видеоблокнот. (16+).
14.05 Д/ф «Наколдуйте мне жизнь». (12+).
15.00 Новости. (16+).
15.15 Детектив «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». (12+).
16.10 «Без обмана». (16+).
17.00 Новости. (16+).
17.15 Д/с «Советские мафии». (16+).
18.20 Видеоблокнот. (16+).
18.30 Д/с «Люди РФ». (12+).
19.00 Новости. (16+).
19.25 Д/ф «Найти потеряшку». (16+).
20.25 Т/с «Александровский сад». (12+).
21.30 Новости. (16+).
21.55 Драма «Жить». (16+).
23.50 Видеоблокнот. (16+).
00.00 Новости. (16+).
00.25 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
02.10 Д/с «Советские мафии». (16+).
02.55 «Без обмана». (16+).
03.35 Т/с «Александровский сад». (12+).
05.15 Детектив «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». (12+).

ОРЕН-ТВ

05.00 «Секретные территории». (16+).
06.00 «Документальный проект». (16+).
07.00 «С бодрым утром!». (16+).
07.30 «Утро на ОРЕН-ТВ». (12+).
08.30 «Новости». (16+).
09.00 «Военная тайна с Игорем Прокопенко». (16+).
11.00 «Документальный проект»: «Дорога к вратам судьбы». (16+).
12.00 «112». (16+).
12.30 «Неделя ОРЕН-ТВ». (16+).
12.55 «Погода на неделю». (12+).
13.00 «Званый ужин». (16+).
14.00 Приключения «Артур и минипуты». (6+).
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 «Звездный десант». (16+).
22.30 «Водить по-русски». (16+).
23.00 «Новости». (16+).
23.30 «Новости». (16+).
23.55 Т/с «Рэй Донован». (16+).
01.50 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
02.50 «Секретные территории». (16+).
03.50 «Тайны Чапман». (16+).
04.20 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).

НТВ

05.00 Т/с «Супруги». (16+).
06.00 Сегодня.
06.05 Т/с «Супруги». (16+).
07.00 «НТВ утром».
08.10 «Утро с Юлией Высоцкой». (12+).
09.00 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+).
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с «Свет и тень маяка». (16+).
12.00 Суд присяжных. (16+).
13.00 Сегодня.
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.00 Боевик «Братаны». (16+).
16.00 Сегодня.
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.00 «Говорим и показываем». (16+).
19.00 Сегодня.
20.00 Детектив «Пасечник». (16+).
22.00 «Итоги дня».
22.30 Т/с «Человек без прошлого». (16+).
00.20 Т/с «Глухарь. Продолжение». (16+).
02.25 Дикий мир. (0+).
03.00 Т/с «Криминальное видео». (16+).

СТС

06.00 М/с «Лизун и настоящие охотники за привидениями». (12+).
06.35 М/с «Люди в черном». (0+).
07.30 М/с «Пингвиненок Пороро». (0+).
07.55 М/с «Смешарики». (0+).
08.05 Т/с «Зачарованные». (16+).
09.00 «Ералаш». (0+).
10.00 «Мастершеф. Дети». (6+).
11.00 Боевик «Человек-паук-2». (12+).
13.30 «Уральские пельмени». «Лучшее о женщинах». (16+).
14.00 Боевик «Человек-паук-3». (12+).
16.30 Т/с «Кухня». (16+).
19.00 «Миллион из Простоквашино». (12+).
19.05 Т/с «Мамочки». (16+).
20.00 Т/с «Воронины». (16+).
21.00 Т/с «Молодежка». (16+).
22.00 Т/с «Выжить после». (16+).
23.00 Т/с «Кости». (16+).
00.00 «Уральские пельмени». «Экспериментальный юмор». (16+).
00.30 «Кино в деталях» с Федором Бондарчуком. (16+).
01.30 «6 кадров». (16+) Скетч-шоу.
01.45 Комедия «Больше чем секс». (16+).
03.45 Триллер «Одержимость». (16+).
05.50 Музыка на СТС. (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 15 минут». (16+).
07.00 «Итоги недели». (16+).
07.30 «6 кадров». (16+).
08.15 «По делам несовершеннолетних». (16+).
10.15 «Давай разведемся!». (16+).
11.15 «Понять. Простить». (16+).
12.25 «Кризисный менеджер». (16+).
13.25 Мелодрама «Женский доктор-2». (16+).
17.00 Видеоблокнот. (16+).
17.10 «6 кадров». (16+).
17.50 Видеоблокнот. (16+).
18.00 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
18.10 «Погода на неделю». (12+).
18.15 «Музыкальная версия». (16+).
18.20 «Зовите малышей». (0+).
18.30 «Наше Время». (16+).
18.40 «Сделано в России». (16+).
18.45 «Тема дня». (12+).
18.50 «Другой Оренбург». (16+).
19.00 Детектив «Академия». (16+).
20.00 «Наше Время». (16+).
20.30 Детектив «Академия». (16+).
21.30 «Свадебный размер». (16+).
22.30 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
22.40 «Погода на неделю». (12+).
22.45 «Музыкальная версия». (16+).
22.55 «Это мое дело». (12+).
23.05 «Автогид». (16+).
23.10 «Новое предложение». (16+).
23.15 «Правильный выбор». (16+).
23.20 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
23.30 «Наше Время». (16+).
00.00 «6 кадров». (16+).
00.30 Мелодрама «Причал любви и надежды». (16+).
02.25 Мелодрама «Ласточкино гнездо». (16+).
04.15 «Кризисный менеджер». (16+).
05.15 «Тайны еды». (16+).
05.30 «Джейми: обед за 15 минут». (16+).

МАТЧ-ТВ

08.30 Д/с «Вся правда про...». (16+).
09.00 Новости.
09.05 Все на Матч!
11.00 Новости.
11.05 «Ты можешь больше!». (16+).
11.30 «Безумный спорт с Александром Пушным». (12+).
12.00 Новости.
12.05 Биатлон. Кубок мира. Одиночная смешанная эстафета. Трансляция из Канады.
13.05 Биатлон. Кубок мира. Смешанная эстафета. Трансляция из Канады.
14.45 Новости.
14.50 Все на Матч!
15.30 Д/с «Украденная победа». (16+).
16.00 Смешанные единоборства. UFC. (16+).
18.00 Новости.
18.05 Футбол. Чемпионат Англии. «Челси» - «Манчестер Юнайтед».
20.05 Все на Матч!
20.40 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Химки» - ЦСКА. Прямая трансляция.
22.55 Хоккей. КХЛ. «Слован». (Братислава) - «Динамо». (Рига). Прямая трансляция.
01.15 Все на Матч!
02.15 Д/ф «Сочинские надежды». (16+).
02.45 Х/ф «Ход белой королевы». (16+).
04.45 Д/ф «Наши олимпийские чемпионы». (12+).
05.15 Д/с «1+1». (16+).
06.00 Д/ф «Выжить и преодолеть». (16+).

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.15 Х/ф «Стежки-дорожки».
09.40 Х/ф «Королевская регата». (6+).
11.30 События.
11.50 «Постскриптум». (16+).
12.50 «В центре событий». (16+).
13.55 «Линия защиты. Предсказания». (16+).
14.30 События.
14.50 Городское собрание (12+).
15.40 Х/ф «Вторая жизнь». (12+).
17.30 События.
17.50 Т/с «Черные кошки». (16+).
19.40 События.
20.00 «Право голоса». (16+).
21.45 Петровка, 38. (16+).
22.00 События.
22.30 «Индекс выгоды». Специальный репортаж. (16+).
23.05 Без обмана. «Зимние витамины». (16+).
00.00 События.
00.30 Х/ф «Новый старый дом». (12+).
02.25 Х/ф «Бесценная любовь». (16+).
04.25 Д/ф «Она не стала королевой». (12+).
05.25 Тайны нашего кино. «Тени исчезают в полдень». (12+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 «Сейчас».
06.10 Утро на «5». (6+).
09.30 «Место происшествия».
10.00 «Сейчас».
10.30 Боевик «Морпехи». (16+).
12.00 «Сейчас».
12.30 Боевик «Морпехи». (16+).
15.30 «Сейчас».
16.00 Боевик «Морпехи». (16+).
18.30 «Сейчас».
19.00 Т/с «Детективы». (16+).
20.20 Т/с «След». (16+).
22.00 «Сейчас».
22.25 Т/с «Такая работа». (16+).
23.15 «Момент истины». (16+).
00.10 «Место происшествия. О главном».
01.10 «День ангела».
01.35 Т/с «Детективы». (16+).

ЧЕ

08.00 «100 великих». (16+).
09.00 История государства Российского. (0+).
09.30 «Дорожные войны». (16+).
11.30 «КВН на бис». (16+).
13.00 «КВН. Высший балл». (16+).
14.00 «КВН на бис». (16+).
15.00 «КВН. Высший балл». (16+).
16.00 «КВН на бис». (16+).
16.30 Утилизатор. (12+).
17.00 «Дорожные войны». (16+).
17.45 Комедия «Малавита». (16+).
20.00 Человек против Мозга. (6+).
20.30 «КВН на бис». (16+).
21.30 Т/с «Восьмидесятые». (16+).
22.00 Боевик «Побег». (16+).
00.30 «+100500». (16+).
01.00 Т/с «Лиллехаммер». (16+).
03.00 «100 великих». (16+).
04.00 Х/ф «Перегон». (16+).
07.00 Секреты спортивных достижений. (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, 14.05, 19.35 «Утренний марафон». (16+).
07.10 «Другой Оренбург». (16+).
07.20 «Автодром инфо». (16+).
07.35, 08.10 «Правильный выбор». (16+).
07.40 «Наше Время». (16+).
08.15 «ГТО». (16+).
08.35 «Автогид». (16+).
08.40 «Новое предложение». (16+).
09.00 «Дом-2. Lite». (16+).
10.10 Фэнтези «Властелин колец: Возвращение Короля». (12+).
14.05 «Формула радости». (16+).
14.10 «Один день». (16+).
14.30 Т/с «Интерны». (16+).
19.05 «Правильный выбор». (16+).
19.10 «Новое предложение». (16+).
19.30 Т/с «Интерны». (16+).
20.30 Т/с «Остров». (16+).
21.20 Комедия «Мачо и ботан». (16+).
23.25 «Дом 2. Город любви». (16+).
00.25 «Дом-2. После заката». (16+).
01.25 Боевик «Космические ковбои». (12+).
04.00 Т/с «Люди будущего». (12+).
04.50 Драма «Заложники». (16+).
05.40 Комедия «Нижний этаж 2».
06.05 Комедия «Полицейская академия». (16+).
06.45 «Женская лига. Лучшее».

ЗВЕЗДА

06.00 Служу России!
06.35 Новости. Главное.
07.20 Т/с «Государственная граница». (12+).
09.00 Новости дня.
09.15 Т/с «Государственная граница». (12+).
12.00 Военные новости.
12.05 Т/с «Государственная граница». (12+).
13.35 Т/с «Последняя встреча». (16+).
16.00 Военные новости.
16.05 Т/с «Последняя встреча». (16+).
18.30 Д/с «Партизанский фронт». (12+).
19.20 «Специальный репортаж». (12+).
19.40 «Научный детектив». (12+).
20.05 Т/с «Военная разведка. Западный фронт». (16+).
22.10 Новости дня.
22.35 Х/ф «Пропавшие среди живых». (12+).
00.15 Х/ф «Тихое следствие». (16+).
01.45 Т/с «Ангелы войны». (16+).

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 Т/с «Метод Фрейда 2». (16+).
14.25 «Таблетка». (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 «Метод Фрейда 2». (16+).
23.35 «Вечерний Ургант». (16+).
00.10 Ночные новости.
00.25 «Структура момента». (16+).
01.30 «Наедине со всеми». (16+).
02.30 «Время покажет». (16+).
03.00 Новости.
03.05 «Время покажет». (16+).
03.20 «Модный приговор».
04.20 «Контрольная закупка».

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 Утро России.
09.00 Вести.
09.15 Утро России.
09.55 «О самом главном».
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 «Земский доктор». (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 «Солнце в подарок». (12+).
23.50 Вести.Doc. (16+).
01.30 «Шифры нашего тела. Неизвестные органы». «Смертельные опыты. Генетика». (12+).
03.05 Т/с «Срочно в номер!». (12+).
04.05 Комната смеха.

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Х/ф «Два гусара».
12.20 Д/ф «Олег Янковский. Полеты наяву».
13.05 «Эрмитаж».
13.35 «Правила жизни».
14.00 Д/ф «Какова природа креативности».
15.00 Новости культуры.
15.10 Выдающиеся деятели культуры. «Пушкин и его окружение». «Женщины».
16.10 «Сати. Нескучная классика...».
16.50 Д/ф «Баухауз. Мифы и заблуждения».
17.05 Иностранное дело. «Великий посол».
17.45 Мастера фортепианного искусства. Андрей Коробейников.
18.45 «Рэгтайм, или Разорванное время».
19.15 «Спокойной ночи, малыши!».
19.30 Новости культуры.
19.45 Главная роль.
20.05 Искусственный отбор.
20.45 «Правила жизни».
21.10 Д/ф «Фантастическое путешествие в мир наномедицины».
22.00 Д/ф «Аркадские пастухи» Никола Пуссена».
22.10 «Игра в бисер». «Лопе де Вега «Собака на сене».
22.55 Д/с «Рассекреченная история». «Несущие смерть».
23.30 Новости культуры.
23.45 Худсовет.
23.50 Выдающиеся деятели культуры. «Пушкин и его окружение». «Женщины».
00.50 Х/ф «Два гусара».
01.55 «Наблюдатель».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 Новости. (16+).
06.15 Видеоблокнот. (16+).
06.25 М/ф.
07.00 Новости. (16+).
07.15 Видеоблокнот. (16+).
07.25 Мультсборник. (0+).
08.00 Новости. (16+).
08.15 Видеоблокнот. (16+).
08.25 Д/ф «Наколдуйте мне жизнь». (12+).
09.10 Драма «Асса». (16+).
11.55 Видеоблокнот. (16+).
12.05 Комедия «Дружба и никакого секса». (16+).
13.55 Видеоблокнот. (16+).
14.05 Детектив «Дело было в Гавриловке». (16+).
15.00 Новости. (16+).
15.15 Детектив «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». (12+).
16.10 «Без обмана». (16+).
17.00 Новости. (16+).
17.15 Д/с «Советские мафии». (16+).
18.20 Видеоблокнот. (16+).
18.30 Д/с «О животных и растениях». (12+).
19.00 Новости. (16+).
19.25 «Обратная связь». (16+).
20.25 Т/с «Александровский сад». (12+).
21.30 Новости. (16+).
21.55 Х/ф «Знак судьбы». (16+).
23.50 Видеоблокнот. (16+).
00.00 Новости. (16+).
00.25 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
02.10 Д/с «Советские мафии». (16+).
02.55 «Без обмана». (16+).
03.35 Т/с «Александровский сад». (12+).
04.25 Детектив «Дело было в Гавриловке». (16+).
05.15 Детектив «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». (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». (12+).
08.30 «Новости». (16+).
09.00 «Военная тайна с Игорем Прокопенко». (16+).
11.00 «Документальный проект»: «Заложники дальних миров». (16+).
12.00 «112». (16+).
12.30 «Диалог». (16+).
13.00 «Званый ужин». (16+).
14.00 Боевик «Звездный десант». (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 «Саботаж». (16+).
22.00 «Водить по-русски». (16+).
23.00 «Новости». (16+).
23.30 «Новости». (16+).
23.55 Т/с «Рэй Донован». (16+).
01.50 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
02.50 «Секретные территории». (16+).
03.50 «Тайны Чапман». (16+).
04.15 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).

НТВ

05.00 Т/с «Супруги». (16+).
06.00 Сегодня.
06.05 Т/с «Супруги». (16+).
07.00 «НТВ утром».
08.10 «Утро с Юлией Высоцкой». (12+).
09.00 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+).
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с «Свет и тень маяка». (16+).
12.00 Суд присяжных. (16+).
13.00 Сегодня.
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.00 Боевик «Братаны». (16+).
16.00 Сегодня.
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.00 «Говорим и показываем». (16+).
19.00 Сегодня.
20.00 Детектив «Пасечник». (16+).
22.00 «Итоги дня».
22.30 Т/с «Человек без прошлого». (16+).
00.20 Т/с «Глухарь. Продолжение». (16+).
02.20 Главная дорога. (16+).
03.00 Т/с «Криминальное видео». (16+).

СТС

06.00 М/с «Лизун и настоящие охотники за привидениями». (12+).
06.30 М/с «Том и Джерри». (0+).
06.35 М/с «Люди в черном». (0+).
07.30 М/с «Пингвиненок Пороро». (0+).
07.55 М/с «Смешарики». (0+).
08.05 Т/с «Зачарованные». (16+).
09.00 «Ералаш». (0+).
10.10 Комедия «Больше чем секс». (16+).
12.10 Шоу «Уральских пельменей». «Очень страшное смешно». (16+).
13.30 «Уральские пельмени». «Экспериментальный юмор». (16+).
14.00 Т/с «Воронины». (16+).
16.30 Т/с «Кухня». (12+).
19.00 «Миллион из Простоквашино». (12+).
19.05 Т/с «Мамочки». (16+).
20.00 Т/с «Воронины». (16+).
21.00 Т/с «Молодежка». (16+).
22.00 Т/с «Выжить после». (16+).
23.00 Т/с «Кости». (16+).
00.00 «Уральские пельмени». «Лучшее от Стефании-Марьяны Гурской». (16+).
00.30 Комедия «Последний отпуск». (16+).
02.35 Д/ф «Селин Дион. Глазами мира». (12+).
04.55 Т/с «90210: новое поколение». (16+).
05.45 Музыка на СТС. (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Джейми: обед за 15 минут». (16+).
07.00 Видеоблокнот. (16+).
07.10 Новости. (16+).
07.30 «6 кадров». (16+).
08.15 «По делам несовершеннолетних». (16+).
10.15 «Давай разведемся!». (16+).
11.15 «Понять. Простить». (16+).
12.25 «Кризисный менеджер». (16+).
13.25 Мелодрама «Женский доктор-2». (16+).
17.00 Видеоблокнот. (16+).
17.10 «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 «Сделано в России». (16+).
18.50 «Другой Оренбург». (16+).
19.00 Детектив «Академия». (16+).
20.00 «Наше Время». (16+).
20.30 Детектив «Академия». (16+).
21.30 «Свадебный размер». (16+).
22.30 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
22.40 «Правильный выбор». (16+).
22.45 «Музыкальная версия». (16+).
22.50 «Маленькие истории большой степи». (16+).
23.05 «ГТО». (16+).
23.20 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
23.30 «Наше Время». (16+).
00.00 «6 кадров». (16+).
00.30 Мелодрама «Причал любви и надежды». (16+).
02.35 Мелодрама «Ласточкино гнездо». (16+).
04.25 «Кризисный менеджер». (16+).
05.25 «6 кадров». (16+).
05.30 «Джейми: обед за 15 минут». (16+).
06.00 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).

МАТЧ-ТВ

08.30 Д/с «Вся правда про...». (16+).
09.00 Новости.
09.05 Все на Матч!
11.00 Новости.
11.05 «Ты можешь больше!». (16+).
11.30 «Безумный спорт с Александром Пушным». (12+).
12.00 Новости.
12.05 «Спортивный интерес». Футбол. (16+).
12.30 Все на футбол! (12+).
13.30 Д/ф «Дэвид Бэкхем. Реальная любовь». (16+).
15.10 Новости.
15.15 Д/с «1+1». (16+).
16.00 Новости.
16.05 Все на Матч!
16.55 Лыжный спорт. Двоеборье. Кубок мира. Прыжки с трамплина. Прямая трансляция из Норвегии.
17.50 Новости.
18.10 Д/ф «Павел Буре. Русская ракета».
19.10 Лыжный спорт. Двоеборье. Кубок мира. Гонка 10 км. Прямая трансляция из Норвегии.
19.45 «Континентальный вечер».
20.50 Хоккей. «Русская классика». Ретро-матч. Ска-мво - ЦСКА. Прямая трансляция из Твери.
23.15 Х/ф «Валерий Харламов. Дополнительное время». (12+).
01.00 Все на Матч!
02.00 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины.
04.00 Д/ф «Два Эскобара». (16+).
05.00 Д/ф «Сочинские надежды». (16+).
05.30 Х/ф «Валерий Харламов. Дополнительное время». (12+).
07.20 Специальный репортаж «Сноуборд».
07.40 Д/с «1+1». (16+).

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.05 «Доктор И...». (16+).
08.40 Х/ф «От зари до зари». (12+).
10.40 Д/ф «Владимир Басов. Львиное сердце». (12+).
11.30 События.
11.50 Детектив «Мисс Марпл Агаты Кристи». (12+).
13.40 «Мой герой». (12+).
14.30 События.
14.50 Без обмана. «Зимние витамины». (16+).
15.40 Х/ф «Вторая жизнь». (12+).
17.30 Город новостей.
17.50 Т/с «Черные кошки». (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. Семибанкирщина». (16+).
00.00 События. 25-й час.
00.30 «Право знать!» (16+).
01.55 Х/ф «Бесценная любовь». (16+).
03.55 Х/ф «Королевская регата». (6+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 «Сейчас».
06.10 Утро на «5». (6+).
09.30 «Место происшествия».
10.00 «Сейчас».
10.30 Детектив «Подстава». (16+).
12.00 «Сейчас».
12.30 Детектив «Подстава». (16+).
15.30 «Сейчас».
16.00 «Открытая студия».
16.50 Т/с «Детективы». (16+).
18.30 «Сейчас».
19.00 Т/с «Детективы». (16+).
20.20 Т/с «След». (16+).
22.00 «Сейчас».
22.25 Т/с «Такая работа». (16+).
23.15 Т/с «След». (16+).
00.00 Детектив «Знахарь». (12+).
02.40 Т/с «ОСА». (16+).

ЧЕ

08.00 «100 великих». (16+).
09.00 История государства Российского. (0+).
09.30 «Дорожные войны». (16+).
11.30 «КВН. Высший балл». (16+).
12.30 «КВН на бис». (16+).
14.30 «КВН. Высший балл». (16+).
15.30 «КВН на бис». (16+).
16.30 Утилизатор. (12+).
17.00 «Дорожные войны». (16+).
17.10 Человек против Мозга. (6+).
17.40 Боевик «Побег». (16+).
20.00 Человек против Мозга. (6+).
20.30 «КВН на бис». (16+).
21.00 Т/с «Восьмидесятые». (16+).
22.00 Боевик «Побег». (16+).
00.30 «+100500». (16+).
01.00 Т/с «Лиллехаммер». (16+).
03.00 «100 великих». (16+).
04.00 Приключения «V центурия. В поисках зачарованных сокровищ». (16+).
06.05 «100 великих». (16+).
07.05 Секреты спортивных достижений. (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 «Новое предложение». (16+).
07.25 «Кулинарный поединок». (16+).
07.35, 08.10, 08.35 «Правильный выбор». (16+).
07.40 «Наше Время». (16+).
08.15 «ГТО». (16+).
08.40 «Новое предложение». (16+).
09.00 «Дом-2. Lite». (16+).
10.20 «Битва экстрасенсов». (16+).
11.55 Боевик «Мачо и ботан». (16+).
14.05 «Правильный выбор». (16+).
14.10 «Новое предложение». (16+).
14.15 «Автодром инфо». (16+).
14.30 Т/с «Сашатаня». (16+).
19.05 «Формула радости». (16+).
19.10 «Один день». (16+).
19.30 Т/с «Интерны». (16+).
20.30 Т/с «Остров». (16+).
21.00 Комедия «Образцовый самец». (12+).
23.00 «Дом 2. Город любви». (16+).
00.00 «Дом-2. После заката». (16+).
01.00 Комедия «Путешествия выпускников». (16+).
02.45 Т/с «Люди будущего». (12+).
03.40 Драма «Заложники». (16+).
04.30 Комедия «Нижний этаж 2».
04.55 Комедия «Полицейская академия». (16+).
05.45 Комедия «Выжить с Джеком». (16+).
06.15 Комедия «Партнеры». (16+).
06.40 «Женская лига. Лучшее». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 Д/с «Оружие XX века». (12+).
06.15 Д/ф «Последняя любовь Эйнштейна». (12+).
07.05 Х/ф «Психопатка». (16+).
09.00 Новости дня.
09.15 Х/ф «Психопатка». (16+).
09.45 Т/с «Военная разведка. Западный фронт». (16+).
12.00 Военные новости.
12.05 «Процесс». (12+).
13.15 «Специальный репортаж». (12+).
13.35 Т/с «Последняя встреча». (16+).
16.00 Военные новости.
16.05 Т/с «Последняя встреча». (16+).
18.30 Д/с «Партизанский фронт». (12+).
19.20 «Легенды армии с Александром Маршалом». (12+).
20.05 Т/с «Военная разведка. Западный фронт». (16+).
22.10 Новости дня.
22.35 Х/ф «В добрый час!». (0+).
00.30 Т/с «Последняя встреча». (16+).
04.50 Д/с «Товарищ комендант». (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.
12.20 Т/с «Метод Фрейда 2». (16+).
14.25 «Таблетка». (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 «Метод Фрейда 2». (16+).
23.35 «Вечерний Ургант». (16+).
00.10 Ночные новости.
00.25 «Политика». (16+).
01.30 «Наедине со всеми». (16+).
02.30 «Время покажет». (16+).
03.00 Новости.
03.05 «Время покажет». (16+).
03.20 «Модный приговор».
04.20 «Контрольная закупка».

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 Утро России.
09.00 Вести.
09.15 Утро России.
09.55 «О самом главном».
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 «Земский доктор». (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 «Солнце в подарок». (12+).
22.55 Специальный корреспондент. (16+).
00.35 «Потерянный рай. Ностальгия по Союзу». «Как оно есть. Молоко». (12+).
02.40 Т/с «Срочно в номер!». (12+).
03.40 Комната смеха.
04.45 Вести. Дежурная часть.

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Х/ф «Последняя дорога».
12.50 Важные вещи. «Трость А. С. Пушкина».
13.05 «Красуйся, град Петров!» «Большой дворец в Петергофе».
13.35 «Правила жизни».
14.00 Д/ф «Фантастическое путешествие в мир наномедицины».
14.50 Д/ф «Нефертити».
15.00 Новости культуры.
15.10 Выдающиеся деятели культуры. «Пушкин и его окружение». «Граф Федор Толстой-Американец».
15.50 Д/с «Рассекреченная история». «Несущие смерть».
16.20 Искусственный отбор.
17.05 Иностранное дело. «Хозяйка Европы».
17.45 Мастера фортепианного искусства. Фредерик Кемпф.
18.45 «Рэгтайм, или Разорванное время». «Лекция для дурака».
19.15 «Спокойной ночи, малыши!».
19.30 Новости культуры.
19.45 Главная роль.
20.05 «Абсолютный слух». Альманах по истории музыкальной культуры.
20.45 «Правила жизни».
21.10 Д/ф «Все дело в генетике?».
22.10 Власть факта. «Арктический путь России».
22.55 Д/с «Рассекреченная история». «Воздушный титаник».
23.25 Новости культуры.
23.40 Худсовет.
23.45 Выдающиеся деятели культуры. «Пушкин и его окружение». «Граф Федор Толстой-Американец».
00.20 Х/ф «Последняя дорога».
01.55 «Наблюдатель».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 Новости. (16+).
06.15 Видеоблокнот. (16+).
06.25 М/ф.
07.00 Новости. (16+).
07.15 Видеоблокнот. (16+).
07.25 Мультсборник. (0+).
08.00 Новости. (16+).
08.15 Видеоблокнот. (16+).
08.25 Д/с «Советские мафии». (16+).
09.10 Х/ф «Внеземной». (16+).
11.35 Видеоблокнот. (16+).
11.45 Драма «Жить». (16+).
13.10 «Обратная связь». (16+).
13.55 Видеоблокнот. (16+).
14.05 Детектив «Дело было в Гавриловке». (16+).
15.00 Новости. (16+).
15.15 Детектив «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». (12+).
16.10 «Без обмана». (16+).
17.00 Новости. (16+).
17.15 Д/ф «Адмирал Кузнецов... Дважды списанный на берег». (16+).
18.20 Видеоблокнот. (16+).
18.30 Д/с «О животных и растениях». (12+).
19.00 Новости. (16+).
19.25 Д/ф «Найти потеряшку». (16+).
20.25 Т/с «Александровский сад». (12+).
21.30 Новости. (16+).
21.55 Комедия «Веселый калейдоскоп». (0+).
23.50 Видеоблокнот. (16+).
00.00 Новости. (16+).
00.25 Комедия «Голливудский финал». (12+).
02.25 Д/с «О животных и растениях». (12+).
02.55 «Без обмана». (16+).
03.35 Т/с «Александровский сад». (12+).
04.25 Детектив «Дело было в Гавриловке». (16+).
05.15 Детектив «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». (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». (12+).
08.30 «Новости». (16+).
09.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
11.00 «Документальный проект»: « Утраченные сокровища древних». (16+).
12.00 «112». (16+).
12.30 «Новости». (16+).
13.00 «Званый ужин». (16+).
14.00 Боевик «Саботаж». (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 Бевик «Над законом». (16+).
22.00 «Смотреть всем!». 16+).
23.00 Новости». 16+).
23.30 «Новости». 16+).
23.55 Т/с «Рэй Донован». 16+).
02.00 «Самые шокирующие гипотезы». 16+).
03.00 «Секретные территории». (16+).
04.00 «Тайны Чапман». (16+).
04.30 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).

НТВ

05.00 Т/с «Супруги». (16+).
06.00 Сегодня.
06.05 Т/с «Супруги». (16+).
07.00 «НТВ утром».
08.10 «Утро с Юлией Высоцкой». (12+).
09.00 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+).
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с «Свет и тень маяка». (16+).
12.00 Суд присяжных. (16+).
13.00 Сегодня.
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.00 Боевик «Братаны». (16+).
16.00 Сегодня.
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.00 «Говорим и показываем». (16+).
19.00 Сегодня.
20.00 Детектив «Пасечник». (16+).
22.00 «Итоги дня».
22.30 Т/с «Человек без прошлого». (16+).
00.25 Т/с «Глухарь. Продолжение». (16+).
02.25 Квартирный вопрос. (0+).
03.25 Дикий мир. (0+).
04.00 Т/с «Криминальное видео». (16+).

СТС

06.00 М/с «Лизун и настоящие охотники за привидениями». (12+).
06.30 М/с «Том и Джерри». (0+).
06.35 М/с «Люди в черном». (0+).
07.30 М/с «Пингвиненок Пороро». (0+).
07.55 М/с «Смешарики». (0+).
08.05 Т/с «Зачарованные». (16+).
09.00 «Ералаш». (0+).
10.05 Комедия «Последний отпуск». (16+).
12.10 Шоу «Уральских пельменей». «Смешняги». (16+).
13.30 «Уральские пельмени». «Лучшее от Стефании-Марьяны Гурской». (16+).
14.00 Т/с «Воронины». (16+).
17.00 Т/с «Кухня». (12+).
19.00 «Миллион из Простоквашино». (12+).
19.05 Т/с «Мамочки». (16+).
20.00 Т/с «Воронины». (16+).
21.00 Т/с «Молодежка». (16+).
22.00 Т/с «Выжить после». (16+).
23.00 Т/с «Кости». (16+).
00.00 «Уральские пельмени». «М+Ж». (16+).
00.30 Мелодрама «Мне бы в небо». (16+).
02.35 Комедия «Смерть на похоронах». (16+).
04.20 Т/с «90210: новое поколение». (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).
07.00 Видеоблокнот. (16+).
07.10 Новости. (16+).
07.30 «6 кадров». (16+).
08.15 «По делам несовершеннолетних». (16+).
10.15 «Давай разведемся!». (16+).
11.15 «Понять. Простить». (16+).
12.25 «Кризисный менеджер». (16+).
13.25 Мелодрама «Женский доктор-2». (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 «Сделано в России». (16+).
18.45 «Тема дня». (12+).
18.50 «Другой Оренбург». (16+).
19.00 Детектив «Академия». (16+).
20.00 «Наше Время». (16+).
20.30 Детектив «Академия». (16+).
21.30 «Свадебный размер». (16+).
22.30 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
22.40 «Автогид». (16+).
22.45 «270 секунд» 16+ .
22.50 «Моя нация». (16+).
23.05 «Формула радости». (16+).
23.10 «Один день». (16+).
23.20 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
23.30 «Наше Время». (16+).
00.00 «6 кадров». (16+).
00.30 Мелодрама «Законный брак». (16+).
02.20 Мелодрама «Ласточкино гнездо». (16+).
04.10 «Кризисный менеджер». (16+).
05.10 «6 кадров». (16+).
05.15 «Тайны еды». (16+).
05.30 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).

МАТЧ-ТВ

08.30 Д/с «Вся правда про...». (16+).
09.00 Новости.
09.05 Все на Матч!
11.00 Новости.
11.05 «Ты можешь больше!». (16+).
11.30 Новости.
11.35 «Безумный спорт с Александром Пушным». (12+).
12.05 Новости.
12.10 Д/ф «Менталитет победителя». (16+).
13.05 Новости.
13.10 «Анатомия спорта с Эдуардом Безугловым». (16+).
13.40 «Дублер». (16+).
14.10 Все на Матч!
14.50 Д/с «Рожденные побеждать. Валерий Попенченко». (16+).
15.50 «Реальный спорт». Смешанные единоборства. (16+).
16.50 Новости.
16.55 Лыжный спорт. Двоеборье. Кубок мира. Прыжки с трамплина. Прямая трансляция из Норвегии.
17.50 Д/с «Украденная победа». (16+).
18.20 Все на Матч!
19.10 Лыжный спорт. Двоеборье. Кубок мира. Гонка 10 км. Прямая трансляция из Норвегии.
19.45 «Спортивный интерес». (16+).
20.00 Специальный репортаж «Все о биатлоне».
20.30 «Я - футболист». (16+).
21.00 Прыжки с трамплина. Кубок мира. Прямая трансляция из Норвегии.
22.45 «Особый день с Екатериной Гамовой». (12+).
23.00 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. «Дрезднер». (Германия) - «Динамо». (Москва, Россия). Прямая трансляция.
01.00 Все на Матч!
02.00 Баскетбол. Кубок Европы. «Людвигсбург». (Германия) - «Зенит». (Россия).
03.45 Д/ф «Дэвид Бэкхем. Реальная любовь». (16+).
05.15 «Спортивный интерес». Футбол. (16+).
05.45 Специальный репортаж «Все о биатлоне».
06.15 Д/ф «Выкуп короля».
07.15 «Реальный спорт». Смешанные единоборства. (16+).
08.15 Д/ф «Путь бойца». (16+).

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.10 «Доктор И...». (16+).
08.40 Х/ф «Это начиналось так...». (12+).
10.35 Д/ф «Татьяна Доронина. Легенда вопреки». (12+).
11.30 События.
11.50 Детектив «Мисс Марпл Агаты Кристи». (12+).
13.40 «Мой герой». (12+).
14.30 События.
14.50 «Удар властью. Семибанкирщина». (16+).
15.40 Х/ф «Нахалка». (12+).
17.30 Город новостей.
17.50 Т/с «Черные кошки». (16+).
19.40 События.
20.00 «Право голоса». (16+).
21.45 Петровка, 38. (16+).
22.00 События.
22.30 Линия защиты (16+).
23.05 «Советские мафии. Жирный Сочи». (16+).
00.00 События. 25-й час.
00.25 «Русский вопрос». (12+).
01.10 Детектив «Мисс Марпл Агаты Кристи». (12+).
03.00 Х/ф «Стежки-дорожки».
04.25 Д/ф «Знаки судьбы». (12+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 «Сейчас».
06.10 Утро на «5». (6+).
09.30 «Место происшествия».
10.00 «Сейчас».
10.40 Боевик «Ноль - седьмой» меняет курс». (16+).
12.00 «Сейчас».
12.40 Боевик «Ноль - седьмой» меняет курс». (16+).
13.30 Боевик «Крутой». (16+).
15.30 «Сейчас».
16.00 «Открытая студия».
16.50 Т/с «Детективы». (16+).
18.30 «Сейчас».
19.00 Т/с «Детективы». (16+).
20.20 Т/с «След». (16+).
22.00 «Сейчас».
22.25 Т/с «Такая работа». (16+).
23.15 Т/с «След». (16+).
00.00 Комедия «Карнавал». (12+).
03.05 Приключения «Земля Санникова». (12+).
04.55 Д/ф «Ленинградские истории. Самая обаятельная и привлекательная». (12+).

ЧЕ

08.00 «100 великих». (16+).
09.00 История государства Российского. (0+).
09.30 «Дорожные войны». (16+).
11.45 Боевик «Агент национальной безопасности-4». (12+).
16.00 «КВН на бис». (16+).
16.30 Утилизатор. (12+).
17.00 «Дорожные войны». (16+).
17.10 Человек против Мозга. (6+).
17.40 Боевик «Побег». (16+).
20.00 Человек против Мозга. (6+).
20.30 «КВН на бис». (16+).
21.00 Т/с «Восьмидесятые». (16+).
22.00 Боевик «Побег». (16+).
00.30 «+100500». (16+).
01.00 Боевик «Красная жара». (18+).
03.05 История государства Российского. (0+).
05.00 «100 великих». (16+).
07.00 Секреты спортивных достижений. (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, 08.20, 08.35 «Правильный выбор». (16+).
08.15. 08.25 «Новое предложение». (16+).
08.40 «Право на жизнь». (16+).
09.00 «Дом-2. Lite». (16+).
10.30 «Битва экстрасенсов». (16+).
12.00 Комедия «Образцовый самец». (12+).
14.05 «Правильный выбор». (16+).
14.10 «Новое предложение». (16+).
14.30 Т/с «Универ. Новая общага». (16+).
19.05 «Автодром инфо». (16+).
19.10 «Правильный выбор». (16+).
19.30 Т/с «Интерны». (16+).
20.30 Т/с «Остров». (16+).
21.00 Комедия «Вышибалы». (12+).
23.00 «Дом 2. Город любви». (16+).
00.00 «Дом-2. После заката». (16+).
01.00 Драма «Империя солнца». (12+).
04.00 Т/с «Люди будущего». (12+).
04.50 Комедия «Нижний этаж 2».
05.20 Комедия «Полицейская академия». (16+).
06.10 Комедия «Выжить с Джеком». (16+).
06.40 «Женская лига. Лучшее». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 Д/с «Русская императорская армия». (6+).
06.10 Х/ф «Цыганское счастье». (12+).
07.50 Х/ф «Юнга Северного флота». (0+).
09.00 Новости дня.
09.15 Х/ф «Юнга Северного флота». (0+).
09.50 Т/с «Военная разведка. Западный фронт». (16+).
12.00 Военные новости.
12.10 «Особая статья». (12+).
13.05 Д/с «Хроника Победы». (12+).
13.35 Т/с «Последняя встреча». (16+).
16.00 Военные новости.
16.05 Т/с «Последняя встреча». (16+).
18.30 Д/с «Партизанский фронт». (12+).
19.20 «Последний день». (12+).
20.05 Т/с «Военная разведка. Западный фронт». (16+).
22.10 Новости дня.
22.35 Х/ф «Ночной патруль». (12+).
00.35 Т/с «Последняя встреча». (16+).
04.55 Д/с «Товарищ комендант». (12+).

Всему свое время

Согласно нумерологии, мы живем по девятилетним циклам. Каждый год из девяти несет свою энергию и собственное предназначение. Какой-то год благоприятен для создания семьи, какой-то - для творчества, в какой-то лучше не пытаться что-то менять… Каким будет для вас 2016-й?

Чтобы получить число личного года, нужно сложить месяц рождения, день рождения и интересующий вас год. К примеру, дата вашего рождения - 16 декабря, и вас интересует наступивший 2016 год.

Запишите на бумаге: 16 (число) + 12 (месяц) + 2016.

Каждое из этих чисел сложите отдельно, а именно: 16=1+6=7; 12=1+2=3; 2016=2+0+1+6=9.

Сложите цифры, которые у вас получились. 7+3+9=19. Преобразуйте это число в простое, сложив 1 и 9. Получается 10. Складываем числа еще раз: 1+0=1. Итак, в 2016-м число личного года для человека, рожденного 16 декабря, будет 1.

Личный год 1. Задел на будущее. Это время для реализации новых проектов, год смелых инициатив, применения полученных прежде знаний на практике. Вы попадаете в поток - это значит, что практически любое начинание получит мощный импульс.

Сосредоточьтесь на себе. Пришло время реализовать свои самые смелые проекты! Только не думайте, что у вас все будет легко получаться. Как раз могут возникнуть трудности, однако опыт, полученный прежде, поможет вам с ними справиться. В целом личный год 1 - это посев семян, подготовка почвы для следующих девяти лет, в этом его урок. В основном «единица» покровительствует карьерному росту, смене рода деятельности, учебе, новым проектам.

Личный год 2. Сотрудничество. Время слушать других и уступать. Будьте готовы к тому, что ваши амбициозные устремления придется отложить на второй план. В этом году не пытайтесь завершить все дела во что бы то ни стало! Не получится, а проблемы дадут о себе знать в последующие годы.

Вам придется искать компромисс и находить общий язык с другими. Это период накопления новых знаний, знакомств. Вам надо научиться терпению. «Двойка» очень хорошо подходит для любви, нахождения своей второй половины, обустройства пространства для двоих. Но и тут вам придется уступать, искать компромиссы…

Личный год 3. Творчество и самовыражение. Очень эмоциональный год! Приготовьтесь к тому, что в это время вам чаще придется встречаться с незнакомыми людьми, общаться или вести общие проекты. Но урок года - высвободить творческую энергию, найти каналы для ее выражения.

Нумерологи считают, что цифра «3» благоволит всему тому, что лежит у вас на сердце. Поэтому в трудные моменты руководствуйтесь своими эмоциями, а не холодным расчетом, особенно в личных ситуациях. В этот год вы можете встретить свою судьбу либо человека, с которым будете связаны несколько последующих лет. Год непростой и неординарный: он может принести как яркие небывалые эмоции, так и жизненные драмы.

Личный год 4. Порядок и ответственность! В этом году вам придется хорошенько поработать. Это время благоприятно для покупки нового дома, переезда в другой город или квартиру и полного контроля над жизнью. Урок года - навести порядок в делах, скрупулезно распределить роли в семье, а также свое время - для работы, дома, развлечений. Если есть какие-то незакрытые денежные дела, вы сможете поставить в них точку. «Четверка» поможет разобраться в прежних нерешенных вопросах и отношениях. Берите на себя ответственность. Умыть руки или отмахнуться не получится!

Личный год 5. Время перемен. Надоел прежний порядок вещей? Вы решили выйти из зоны комфорта? Добро пожаловать в большой мир! Урок личного года - это раскрытие своего потенциала, успех в новых делах, полнейший (при желании) слом прежней системы жизни. В общем, если вы чувствуете, что ваша жизнь напоминает болото, - решайтесь! Сама судьба благоволит смелым и решительным людям: вы уж точно обретете нечто для себя ценное (любовь, друзей, открытия). Ставьте новые цели и задачи, ищите новые решения - и вы все обретете! Один совет: не жалейте о прошлом! Если из вашей жизни уходит тот или иной человек - знайте, освобождается место для другого.

Личный год 6. Крепкий союз. Вы еще не создали семью? Готовьтесь: если стремитесь обрести своего человека - в этом году у вас получится. К сожалению или счастью, карьерные вопросы останутся вторичными в этом году, потому что на первый план выйдут близкие люди и неотложные семейные дела. Забудьте о своих личных амбициях, посвятите время родным. Семейный долг и ответственность - вот ключевые понятия года, вокруг которых будет все крутиться. Увы, некоторые изжившие себя браки могут распасться, либо вам придется работать над обновлением принципов своего союза.

Личный год 7. Переоценка, анализ, созерцание. Год уединения и углубления в себя. Вам захочется понять основы и закономерности своей жизни, поэтому вы самоустранитесь от больших компаний и будете решать внутренние духовные задачи. Очень даже может быть, что рядом с вами окажется человек, который на данном этапе станет вашим духовным учителем. Это нормально - поблагодарите небеса за то, что не остались один на один с большими вопросами. Пересмотрите себя и свои цели. В этом году вам придется отсечь отжившее, чтобы развиваться и двигаться дальше. Это касается всех сфер жизни. То, что вы откроете для себя в этом году, реализуется в дальнейшем. Слушайте свою интуицию: в этот период самый главный для вас человек - это вы сами.

Личный год 8. Стать большим боссом! В этом году вы со всей мощью почувствуете свои авторитет и власть. Коллеги будут обращаться к вам за помощью и спрашивать ваших советов, дома без вас тоже не смогут обойтись - вы нужны и любимому человеку, и детям, и родителям. Вам предстоит выдержать это лидерство, стать опорой, авторитетом. Это будет яркий в материальном плане год. Денежный поток не иссякнет, но вот купюры будут приходить и уходить легко. Это год работы с энергией силы, денег и успеха, поэтому эмоции и личные переживания отойдут на второй план. Вы можете заняться стратегическими планами семьи - к вам прислушаются. В общем, рулите, большой босс!

Личный год 9. Время урожая. Как вы провели предыдущие девять лет? Если вы были деятельны, активны и щедры - получите вознаграждение. Да-да, к вам придут деньги, гораздо больше, чем всегда. Вокруг нарисуются люди, которые будут очень вам симпатизировать. Любовь будет ярче, отношения станут светлее. А главное, как бы сами собой откроются новые перспективы. Однако если девять предыдущих лет вы «просвистели» - то замыкающий год станет тягостным, минорным. Вы вдруг обнаружите, что все прежние связи и отношения требуют новых вложений (духовных и энергетических в первую очередь). Это и есть урок года - получить то, что вы заслужили. Бояться, пытаться избежать, прятаться бессмысленно: это год не бурь, а сбора урожая. Вряд ли будут какие-то мощные потрясения, зато встряски в этом году вам обеспечены. Но все они окажутся позитивными.

Сложи и сохрани

Сложи и сохрани

Сложи и сохрани

Сложи и сохрани

Хозяюшка

Сударыня

№4 (1 074) 02.02.16

Чтобы печень была здоровой

Печень является вторым по величине органом в организме человека (после кожи). Печень выполняет более 500 функций, включая кроветворение. Поэтому важно заботиться о здоровье печени, очищать ее и оберегать.

Печень - важнейший орган нашего тела. Она участвует в кроветворении. И, главное, она является фильтром, очищающим нашу кровь. Через печень проходят все вещества, поступающие в организм извне вместе с питанием, лекарствами, пищевыми добавками и пр. Она обеззараживает токсины, бактерии и вирусы, попавшие в наш организм, и выводит вредные вещества.

Непосредственно к печени прилегает желчный пузырь. В нем накапливается желчь, поступающая из печени, затем она идет в кишечник. Желчь чрезвычайно важна для процесса пищеварения. Она усиливает деятельность желудочно-кишечного тракта и стимулирует продвижение пищевой кашицы. Также она помогает расщеплять жиры и тем самым противодействует появлению атеросклероза.

Печень и желчный пузырь взаимосвязаны, поэтому от чистоты печени зависит и чистота желчного пузыря. В идеале желчь должна быть светлой и жидкой. А если она застаивается в желчном пузыре, то густеет и становится темной. Со временем это может привести к образованию камней, что чревато операцией.

Отсюда понятно, насколько важно поддерживать здоровье и чистоту печени и желчного пузыря. Это необходимо для нормального функционирования организма.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ

Существуют продукты, полезные для печени, которые активно стимулируют ее деятельность и способствую ее самоочищению.

В первую очередь это оливковое масло - продукт №1 для здоровья печени. Если хотите, чтобы печень была здоровой, ежедневно пейте натощак 1 ст л оливкового масла. Но не любого, а только того, которое изготовлено методом холодного первого отжима.

Далее следуют продукты с сильно выраженным кислым вкусом. Это лимон, квашеная капуста, клюква, облепиха и пр. Кислоты, содержащиеся в них, способствуют активному желчеотделению. Эти продукты не дают желчи застаиваться, загустевать и образовывать камни. Как можно чаще включайте их в свой рацион. Лучше делать это ежедневно.

Еще один продукт, способствующий очищению печени, это редька. Японцы едят ее постоянно, готовят из нее разные блюда. Особенно популярна там маринованная редька.

Свекла также является продуктом, полезным для здоровья печени. Ее можно использовать в самых разных вариантах: в сыром, вареном, тушеном, печеном виде.

Особенно полезен для печени свекольный сок. Но его надо пить понемногу, смешивая с другими соками в пропорции 1:3. Важный момент: перед употреблением надо обязательно дать ему постоять в открытом виде в течение 4-5 часов, чтобы оттуда выветрились дубящие вещества.

ЧИСТОТУ ПОДДЕРЖАТ ТРАВЫ

Существуют целебные травы, эффективно очищающие печень и желчный пузырь. Это:

- пижма,
- бессмертник,
- кукурузные рыльца,
- расторопша,
- мята.

Их можно купить в аптеке или заготовить самостоятельно. Эти травы надо заваривать, как чай. Достаточно выпивать 1 ст в день.

Большинство трав заваривают так: 1 ст л травы заливают крутым кипятком, плотно закрывают крышкой, укрывают чем-нибудь теплым и дают настояться. Еще лучше делать это в термосе: заварить травяной чай утром, а перед сном процедить и выпить.

Некоторые растения рекомендуется поварить на маленьком огне под крышкой в течение 10-15 минут. Затем процедить, остудить и выпить. Следуйте рекомендациям по приготовлению, указанным на упаковке.

Травы можно пить по отдельности. Или их можно смешать вместе, чтобы получился сбор, и использовать его.

Народные рецепты

Чистим сосуды чесноком

Чистить сосуды чесноком совершенно несложно, это не потребует изменения ритма жизни, ограничения активности.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАСТОЙКИ

Для настойки потребуется измельчить 250 г очищенного чеснока. Чесночную кашицу перекладывают в темную стеклянную посуду (можно глиняную) и заливают 250 мл медицинского спирта. Емкость убирают в темное прохладное место на две недели, настойку взбалтывают раз в три дня. По истечении срока ее процеживают через марлю и переливают в чистую темную стеклянную бутылочку. Настойка готова к употреблению.

КАК ПРИНИМАТЬ?

Чистка сосудов идет по нарастающей. Каждый день надо принимать на одну каплю больше. В первый день за 20 мин до завтрака в 60 мл молока добавляется одна капля настойки, в обед - две, на ужин - три (также за 20 мин до еды). На следующий день, соответственно, на завтрак - две капли, на обед - три, на ужин - четыре. Таким образом, количество капель доводят до 25 во всех трех случаях и продолжают пить настойку до тех пор, пока она не закончится.

ВНИМАНИЕ!

В стремлении очистить сосуды не стоит забывать о возможных противопоказаниях. В идеале необходимо проконсультироваться с врачом по поводу чесночной терапии. Этот способ оздоровления не подходит людям, имеющим проблемы с почками, страдающим эпилепсией, и женщинам в период вынашивания ребенка.

Читайте в выпуске:

У зеркала

В моде - вязаный шарф

Детская

Внуков любят больше, чем детей?

Кухня

Для воскресного обеда

Исследование

Недосып приводит к диабету

Нарушения метаболизма можно повернуть вспять, если начать высыпаться, считают специалисты. Достаточное количество сна значительно снижает вероятность развития сахарного диабета.

Ученые из США провели эксперимент: здоровые добровольцы четыре ночи подряд спали по 4,5 часа, а потом отсыпались два дня по 10 часов. Недосып снижал чувствительность тканей к инсулину на 23%. Этот фактор провоцировал дополнительную выработку гормона. Когда добровольцы отсыпались, метаболизм в организме приходил в норму.

Считается, что человеку требуется 7-9 часов сна в сутки. Ложиться лучше раньше, так как именно ранние часы сна восстанавливают силы. «Недостаток сна приводит к болезням сердца, сосудов, сахарному диабету и психическим отклонениям», - утверждают ученые.

Цвет лака по гороскопу

В выборе лака для ногтей женщины привыкли доверять модным тенденциям и своему вкусу. А между тем существуют цвета, которые лучше других подчеркивают индивидуальность и раскрывают тайные стороны характера. Какой же оттенок лака для ногтей идеален для вас? Ищите ответ в знаке зодиака!

ОВЕН: малиновый. Овны смелые и темпераментные, яркие и веселые. Стоит ли удивляться тому, что идеальным цветом для них является насыщенный малиновый?! Этот дерзкий оттенок лучше всего демонстрирует окружающим любовь Овнов к авантюризму.

ТЕЛЕЦ: мятный оттенок, цвета свежей зелени. Эти яркие, насыщенные, сочные и жизнерадостные тона - источник жизненной энергии для Тельцов. Мятный оттенок на ногтях - это не просто красиво, а стильно и актуально. Если в какой-то ситуации вы не можете принять решение, посмотрите на свой цвет-фаворит, возможно, именно он подскажет, как поступить.

БЛИЗНЕЦЫ: цвет опала, радужные переливы. Каждый новый день для представителей этого знака - повод измениться и заявить миру о себе. Лак для ногтей, идеально отражающий индивидуальность Близнецов, цвета опала. Он столь же многогранен, как и они сами. Именно в этом цвете представители знака могут найти вдохновение для модных свершений и новых экспериментов.

РАК: красный. Это самый любвеобильный знак зодиака. Раки живут ради любви. Вот и оттенок лака для ногтей у них должен быть непременно красным, как горячее влюбленное сердце.

ЛЕВ: золото, металлик. Цвет, вдохновленный теплым водопадом солнечных лучей, вдохнет в вашу жизнь оптимизм и подарит отличное настроение. Как только вы почувствуете первые признаки усталости или хандры, покройте ногти золотистым лаком. И вы увидите, что мир сразу станет светлей!

ДЕВА: теплые оттенки розового. По мнению стилистов, розовый цвет - один из самых практичных и функциональных, с ним можно и в пир, и в мир.

Если же вы желаете розовой «скромности» добавить «гламурных» нот, вам в помощь придут бульонки, стразы для ногтей и прочие элементы роскошного декора.

ВЕСЫ: королевский синий. Главные оттенки - королевский синий и все тона небесной синевы. Первый цвет успокаивает и умиротворяет, помогает справиться с жизненными невзгодами или внезапно накатившей грустью. А легкие и светлые тона безоблачной синевы заряжают энергией и прибавляют силы.

СКОРПИОН: насыщенный фиолетовый. Этот страстный энергичный цвет как нельзя лучше подходит взрывному темпераменту представительниц знака. Данный цвет поддерживает жизненный тонус Скорпиона, служит для него источником энергии и сил. Также подойдут темные тона серой цветовой гаммы и драматичный черный цвет.

СТРЕЛЕЦ: горчично-желтый. Это теплый дружелюбный оттенок, солнечный и жизнерадостный. Сила этого цвета в том, что он заставляет смотреть на мир сквозь призму позитивного восприятия. Какие бы невзгоды ни пришли в ваш дом, знайте: все это временно.

КОЗЕРОГ: оттенок лаванды, бледно-фиолетовый. Эти нежные тона будут уместны в офисе и на свидании. Они предельно практичны, как и все, что любят Козероги, и в то же время нетривиальны.

ВОДОЛЕЙ: бирюза. Женщины-Водолеи по наблюдениям астрологов очень энергичны и деятельны, свободолюбивы и независимы. Яркий концентрированный оттенок бирюзы понравится им смелостью и неординарностью. Он интригующий и впечатляющий, как и все, чем они любят себя окружать.

РЫБЫ: бледно-розовый, пастельные тона. Представители этого знака очень чувствительны и восприимчивы ко всему, что их окружает. Идеальным для них является бледно-розовый цвет ногтей, столь же милый и трогательный, как они сами. Среди других вариантов им подойдут оттенки пастели.

Косметичка

Какой консилер вам нужен?

Выбирая маскирующую косметику, ориентируйтесь на текстуру средства и учитывайте основные проблемы с кожей, которые хотите скрыть.

Карандаш-стик обеспечивает максимальную маскировку, поэтому подходит, когда нужно убрать явные недостатки. Но из-за плотной текстуры средство плохо смешивается с другой косметикой - его не используют для коррекции «гусиных лапок» и темных кругов под глазами.

Консилер в тюбике с более кремовой текстурой - превосходный выбор для зрелой кожи, поскольку не забивается в морщины и поры. Средство можно смешивать с обычным кремом для лица или основой под макияж, если необходимо добиться более прозрачного цвета.

Карандаш-корректор предназначен для точечной маскировки недостатков (проступающие сосуды, покраснения, пигментация). Отлично скрывает мелкие морщинки вокруг губ и делает более четкой кайму.

Компактный консилер обычно используют для маскировки прыщей и пигментных пятен. Удачное решение для жирной кожи, поскольку держится практически весь день.

Корректор в баночке достаточно плотный, но не такой густой, как стик, благодаря чему хорошо ложится на кожу и смешивается с другой косметикой. Именно его используют, когда нужно скрыть мелкие морщины и темные круги под глазами. Можно разбавлять увлажняющим кремом, чтобы осветлить тон.

Светоотражающее средство - хайлайтер - скрывает недостатки кожи, но не маскирует, а отвлекает внимание от них за счет светоотражающих частиц, которые входят в состав косметики. Используется под глазами и если есть «гусиные лапки».

Стиль

В моде - вязаный шарф

Немного фантазии - и вязаный шарф станет прекрасным завершением вашего зимнего образа.

Классический вязаный шарф есть в гардеробе у любой модницы. Это шарф средней ширины и средней длины. Такой атрибут не будет зрительно увеличивать верхнюю часть тела. Классический вязаный шарф - это та универсальная модель, которая подойдет практически к любому образу.

Снуд - это популярный шарф без начала и конца, который можно обернуть восьмеркой или носить как капюшон.

Палантин - это очень широкий вязаный шарф. Его можно накинуть на плечи как плащ или накидку. В теплое время года такие шарфы незаменимы для вечерних прогулок.

Наиболее популярный фасон этого сезона - широкие и объемные шарфы крупной вязки. Хорошо будет смотреться такой шарф, скрепленный изящной декоративной булавкой.

Не уступают им по популярности шарфы рельефной вязки.

Актуальными оказались вязаные шарфы с кисточками и бахромой, с геометрическими и этническими узорами.

Длинные тонкие шарфы отлично сочетаются не только с курткой или шубой, но и с платьем, став удачным завершением образа.

Экспериментируйте с различными цветами и видами вязаных шарфов, но помните: прежде всего каждый шарф должен согревать.

Расставляем мебель по фэншуй

Древняя наука поможет достичь гармонии в собственном жилище. Независимо от размеров дома размещение предметов мебели имеет несколько общих правил, соблюдение которых не потребует от владельца больших усилий.

• Если вы решили в точности следовать правилам фэншуй, то ни в коем случае не перегружайте интерьер мебелью. Чтобы беспрепятственно перемещаться по дому, жизненной энергии Ци необходим простор, она сторонится замкнутых пространств и избегает острых углов, которыми изобилует большинство предметов обстановки. Так что не создавайте для нее и для себя дополнительных препятствий и позвольте Ци сохранять в доме гармонию.

• Конечно, полностью избавиться от острых углов не удастся. Но этого не стоит опасаться. Специалисты по фэншуй утверждают, что обилие округлых линий нарушает равновесие стихий, в результате чего металл начинает преобладать над остальными элементами, делая гостей меркантильными и озабоченными лишь финансовыми проблемами. Так что, несколько раз наткнувшись на острый угол телевизионной тумбы и слегка раздосадовавшись, энергетический поток плавно обтечет округлый край журнального столика - и гармония в вашем доме установится окончательно. В крайнем случае можно расставить мебель в форме восьмиугольника, что окончательно нейтрализует негативную энергию.

• Отличным способом разгрузить пространство для энергетического потока является использование встроенной мебели. Классические же модели рекомендуется устанавливать вдоль стен. А если к тому же приподнять предметы меблировки высокими ножками, то Ци будет легко перемещаться по вашим апартаментам, насыщая дом позитивом и гармонией.

• Ни в коем случае не размещайте громоздкие шкафы, оснащенные зеркалами, напротив дверей и лестниц, отражения которых могут принести в ваш дом настоящую беду. Телевизор также не рекомендуется ставить экраном к двери или окну, чтобы не нарушать распределения энергетических потоков. А вот стулья и кресла, напротив, лучше повернуть сиденьями к окну. Специалисты фэншуй советуют приобретать мебель с высокими спинками и подлокотниками.

• В любом помещении энергия Ци формируется в области центрального предмета, поэтому расстановку мебели нужно начинать именно с него. Следуя этому правилу, в гостиной начинаем выстраивать композиционную линию вокруг мягкой мебели, в кухне - вокруг плиты, в спальне - вокруг кровати, в кабинете - вокруг рабочего стола, в ванной и туалете - вокруг сантехники.

• В спальне рядом с кроватью не стоит устанавливать большой шкаф, да и прикроватную тумбочку либо столик выбирайте невысокие, чтобы их поверхность была на уровне матраса. В противном случае позитивный энергетический поток не сможет к вам подобраться. Саму же кровать следует располагать изголовьем к сплошной стене - таким образом, чтобы можно было видеть дверь, но не напротив нее.

• Меблируя кухню, в первую очередь помните о том, что две враждебные стихии - огонь и вода - не могут существовать в непосредственной близости друг от друга, поэтому обязательно разделите их между собой. Поставьте между мойкой и холодильником посудные полочки, шкафчики или разделочный стол - и проблема будет решена.

• С осторожностью относитесь к антикварным вещам. Не забывайте, что каждый предмет несет в себе энергетику бывшего владельца. Если кресло или настольная лампа достались вам от прабабушки, прожившей долгую и счастливую жизнь, то и ваш дом они насытят только положительной энергетикой. Но если вы решили приобрести предмет в магазине или на блошином рынке, то велика опасность того, что он впитал слишком много негатива и хранит плохие воспоминания. Поэтому страстным антикварам можно посоветовать лишь одно: включите свою интуицию на максимальную мощь и доверьтесь внутреннему голосу.

Почему цветы не растут?

Цветовод

Кажется, мы делаем все, чтобы нашим комнатным цветам было хорошо. Но по-прежнему то у фикуса листья опадут, то фиалка завянет... В чем же дело?

- Если верхние листья сохраняют упругость, но желтеют, это вызвано, как правило, высоким содержанием кальция в почве у тех растений, которые не переносят известь, или жесткостью воды для полива.

- У ваших цветов стали коричневыми кончики или края листьев? Это может быть вызвано несколькими причинами: переувлажнением почвы, недостаточным поливом, недостатком света, слишком обильным освещением, слишком низкой/высокой температурой воздуха, переизбытком минеральных веществ, сухостью воздуха или сквозняками.

- Причинами поникших листьев могут стать различные факторы, например пересыхание или переувлажнение почвы. Кроме того, листья могут поникнуть из-за избытка света, сухого воздуха, слишком высокой температуры, тесного горшка или вредителей.

- Листья желтеют и опадают? Запомните: нижние листья взрослого растения со временем естественным образом желтеют и затем опадают. Но когда такое происходит одновременно с несколькими листьями, вероятной причиной является переувлажнение почвы или холодные сквозняки.

- То, что растение медленно или совсем не растет, может быть обусловлено сезоном. В зимнее время это нормально для всех растений. Летом наиболее вероятная причина замедления роста - недостаток минеральных веществ, переувлажнение почвы или плохое освещение. Если эти причины исключены, возможно, тесен горшок.

- Опадают бутоны? К этому чаще всего приводят сухость воздуха, редкий полив, недостаток света, перемещение горшка с растением на другое место и поражение вредителями.

Домоводство

Три способа очистить духовку

Мысли о чистке духовки у каждой хозяйки вызывают дрожь. Еще бы, ведь следы от жира и остатков пищи при высоких температурах оставляют трудновыводимые пятна. Но с помощью нехитрых советов вы с легкостью очистите духовой шкаф до блеска.

1. Смесь соды и воды. Пищевая сода помогает не только печь тортики, но и эффективно очищать многие загрязнения в быту. Просто смешайте ее с водой, чтобы получилась густая суспензия, а затем очистите духовку приготовленной смесью с помощью губки.

2. Алюминиевая фольга. Фольга, используемая для выпечки и упаковки, также является отличным очистителем духовки. Для этого нужно сформировать из нее мячики, нанести на них моющее средство и очистить духовку. Этот метод очень эффективен при устранении застарелых пятен.

3. Уксус и вода. Уксус, как и сода, найдется на кухне у каждой хозяйки. Смешайте его вместе с водой в равных пропорциях, а затем перелейте смесь в опрыскиватель. Сбрызните духовку, оставьте на несколько минут, а потом смойте обыкновенной водой.

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

Внуков любят больше, чем детей?

Ваша мама любит вас ничуть не меньше, чем вашего ребенка. Но вот сил, времени и энергии она внуку отдает действительно больше, чем когда-то вам. И на это есть несколько причин.

1. ИЗМЕНИВШИЕСЯ ПРИОРИТЕТЫ

В молодости вашей мамы, когда вы только появились на свет, у нее было много всяких целей и мечтаний и помимо вас. Построить карьеру, стать специалистом, наладить гармоничные отношения с мужчиной, быть самой красивой, в конце концов! С возрастом часть желаний осуществилась, часть отпала за ненадобностью. Со временем ожидания человека становятся скромнее, круг по-настоящему значимых вещей сужается. И становится понятно, что самое важное в жизни - это семья и близкие. Вот бабушка и сосредотачивается на том члене семьи, который, по ее справедливому мнению, более всего в ней нуждается.

2. ДРУГИЕ ЗАДАЧИ

Задача родителя - воспитывать ребенка. А это, хочешь не хочешь, включает в себя элемент контроля, наказания, поучения... Словом, вы наверняка порой ощущаете себя эдаким надсмотрщиком. Вы бы и рады не наказывать малыша за непослушание, однако чувствуете свою ответственность за формирование его характера, вот и проявляете твердость.

Прелесть же роли бабушки в том, что на ней нет такой ответственности! Будучи мамой, она тоже проявляла строгость и даже жесткость и тоже страдала от этого. Теперь же она может расслабиться и просто любить своего внука. Баловать, втихаря подкармливать вкусненьким и покрывать его шалости перед вами, родителями. Иногда отношения бабушки и внука похожи на некоторый заговор против родителей!

3. ЛЮБОВЬ В ЧИСТОМ ВИДЕ

Как ни крути, в обществе существует такой стереотип, что дети должны любить своих родителей. Несмотря ни на что, любовь к родителям входит в некий перечень обязательных качеств любого нормального человека. Некоторые постаревшие родители подозревают, что дети любят их «по приказу», потому что так принято.

А вот любовь внука еще надо заслужить! И если внук вешается бабушке на шею и говорит, как ее любит, она знает: эти слова идут от сердца. Эта та любовь, которую она смогла заслужить - своим поведением, отношением и заботой.

4. ШАНС НА ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК

Любой родитель, глядя на выросших детей, нередко с горечью думает, что что-то упустил в их воспитании. Не отдал в музыкальную школу. Не читал перед сном сказки. Не проверял дневник. Но, увы, исправлять ошибки уже поздно: дитя выросло. Причем некоторые недостатки подросшего чада - прямое следствие допущенных ошибок в воспитании! Сожаления об упущенных возможностях в воспитании терзают многих. А тут, в самый разгар таких сожалений, на свет рождается внук! И многие бабушки воспринимают его появление как повторный шанс. Если хотите, шанс на реабилитацию в собственных глазах. Вот они и принимаются кормить ребенка только полезными продуктами, водить его по музеям и кинотеатрам, покупать ворох игрушек.

ХОРОШО ЭТО ИЛИ ПЛОХО?

Все зависит от чувства меры и здравомыслия бабушки. Если она в чем-то перегибает палку, вам надо попробовать ее переубедить. Но ни в коем случае не демонстрируйте обиду за свое «несчастное детство» или ревность по отношению к ребенку. Помните: вы выросли таким замечательным человеком в большой степени именно благодаря воспитанию вашей мамы и ее генам. Почаще практикуйте благодарность по отношению к ней.

Сложи и сохрани

Школьный перекус

На учебу нужно брать с собой перекус, советуют диетологи. Дополнительный прием пищи призван не перебить аппетит ребенка, а утолить голод и «подзарядить» мозг. Что лучше положить в рюкзак школьнику, чтобы это было не только сытно, но и полезно?

1. Орехи и сухофрукты. Немного орехов и сухофруктов (50-70 г) отлично подойдут для легкого перекуса. Миндаль, фундук, грецкий орех, курага, изюм, инжир - это самые подходящие «батарейки» для мозга.

Орехи и сухофрукты лучше сложить в закрытый ланч-бокс, чтобы они не рассыпались. Сухофрукты следует помыть накануне.

2. Фрукты. Хороши для перекуса груши, бананы, яблоки.

3. Овощи. Из овощей подойдут огурец, сладкий перец или морковь. Морковь особенно полезна для младших школьников, ее стоит давать в школу пару раз в неделю.

4. Бутерброды. Вместо масла и колбасы на бутерброд можно положить кусочек отварного или запеченного мяса, ломтик огурца или кусочек сладкого перца. Овощи могут быть и другими - главное, чтобы они не мялись в рюкзаке. Можно взять просто несколько кусочков твердого нежирного сыра.

5. Цельнозерновая и домашняя выпечка. Цельнозерновое печенье подходит для перекуса лучше, чем пирожки и торты. Цельное зерно - это сложные углеводы, поэтому такое печенье надолго утоляет чувство голода.

Можно взять и домашнюю выпечку, но при условии, что она выпекалась без использования маргарина - на сливочном или растительном масле. Неплохо было бы делать такую выпечку с фруктами.

6. Если в школе нет кулера, **бутылочку с питьем** нужно давать с собой.

Сложи и сохрани

Распознаем талант

Разумеется, все дети талантливы, но, перефразируя известного классика, некоторые талантливее других. Как это проявляется?

- Бурная фантазия. Ваш малыш на ходу придумывает сказки и истории, иногда даже привирает - но не из боязни наказания, а из желания приукрасить действительность. Постарайтесь не ругать его за это, а придумать, как направить бурную фантазию малыша в правильное русло.

- Любовь к чтению. Он просто «проглатывает» книги, причем не только детские, но вообще все, что попадают к нему в руки. Лучший подарок для вашего ребенка - книга.

- Планирование. Ваш ребенок умеет организовывать себя без подсказки и помощи со стороны родителей. Он способен правильно расставить приоритеты: что важно, а что - не очень. Когда он рассуждает о чем-то, вам кажется, что он старше вас, настолько разумны его слова.

- Он любит математику. Даже не просто любит - он наслаждается решением математических задач так, как другие дети наслаждаются сладостями!

- Искрометный юмор. Ваш ребенок умеет веселить окружающих: и взрослых, и детей. Он на ходу придумывает смешные анекдоты и шутки, может смешно скопировать человека или животное.

- Любовь к технологиям. Без всякой подсказки со стороны взрослых он может освоить новый гаджет или прибор. Такой ребенок умеет из груды винтиков и железок соорудить трактор или кораблик, даже если у него нет инструкции.

- Талант к искусствам. Ваш малыш сам потащил вас записываться в музыкальную или танцевальную школу. Тогда как другие дети ненавидят скучные гаммы или растяжки, ваше чадо с удовольствием занимается такой «творческой рутиной».

- Память. Ваш ребенок имеет отличную память и большой словарный запас. Он с ходу, на слух запоминает коротенькие стишки с первого раза и может вспомнить, когда видел «этого мальчика», даже если это было пару месяцев назад и мельком.

Сложи и сохрани

Что поможет сохранить отношения?

Оказывается, несмотря на различия семейных историй, можно проследить некоторые общие ошибки, которые оказывают разрушающее действие на брак.

Американские психологи на протяжении нескольких лет собирали данные о парах во время первых лет семейной жизни. В общей сложности среди их подопечных было около 400 семей, причем 46% из них впоследствии развелись. На основе изучения взаимоотношений этих пар исследователи дают пять рекомендаций, которые помогут сохранить брак, который особенно хрупок в первые три года совместной жизни.

1. В любых обстоятельствах в первую очередь показывайте партнеру свою любовь и заботу.

Такие маленькие жесты любви, как говорить комплименты, произносить вслух «я люблю тебя», брать за руку и идти, держась за руки, нежные прикосновения, наполняют вашу общую жизнь любовью. Большинство разведенных пар соглашаются, что очень быстро после свадьбы перестали говорить друг другу о любви и оказывать знаки внимания.

2. Вместе обсуждайте финансовые вопросы.

Деньги - основная причина конфликтов в большинстве браков. Обсуждайте траты, совместно принимайте решения о покупках, проговаривайте свои опасения и желания касательно общих средств. Ставьте друг друга в известность о существенных покупках до их совершения, а не после. Даже если вы оба финансово независимы и можете обеспечивать себя самостоятельно, вести раздельную «бухгалтерию», не имея общей, опасно для семьи.

3. Оставьте прошлое в прошлом.

Для здоровых отношений с партнером важно отпустить прошлое. Это означает преодоление ревности к прошлому партнера, раздражения от поведения тещи или свекрови, от событий из детства, мешающих вам доверять, от ссор с партнером из недавнего прошлого... Запишите в дневник свои мысли и чувства, поговорите с другом или обратитесь к психологу. Но не давайте прошлому разрушать ваше настоящее и будущее.

4. Не ищите козла отпущения.

Не пытайтесь во всех ситуациях искать виноватого. И уж тем более не делайте вечно виноватым вашего партнера. Навязанное чувство вины, необходимость постоянно извиняться, просить прощения, особенно за то, что он вообще не считает проблемой (ошибкой, проступком), вносит такой дискомфорт в жизнь, что в итоге человеку проще уйти. Спросите партнера о его видении проблемы. Может, проблемой это считаете только вы? На любую трудность можно взглянуть с разных сторон. Найдите компромисс между своим видением и видением партнера - и вы получите перспективные отношения.

5. Главное - общение.

Всегда находите время на общение с партнером, даже если вы очень заняты. Если вы перестаете интересоваться и слушать своего партнера, вы отдаляетесь друг от друга. По словам ученых, 41% разведенных людей, с которыми они имели дело в своем исследовании, считали общение самым главным фактором, который они бы изменили в своих следующих отношениях. Психологи напоминают об эффективности «активного слушания» в паре, когда мы выслушиваем другого человека, повторяем услышанное и уточняем, правильно ли мы поняли. Но важно не только уметь слушать: для поддержания общения важно больше открываться партнеру.

На каком пальце вы носите кольцо?

Издревле кольцо считалось особенным украшением, его считали амулетом, талисманом. А вот по тому, на каком пальце человек носит кольцо, можно сделать выводы об особенностях его характера.

БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

Кольцо на большом пальце выявляет человека эмоционального, обладающего огромной энергией. В сердцах он способен наговорить лишнего. Убеждать в чем-либо такого человека - напрасная трата времени. Это понимает и сам обладатель кольца, поэтому чисто интуитивно с помощью украшения стремится обуздать свой пылкий темперамент.

Не стоит пугаться, если на свидание человек пришел, надев на большой палец массивный перстень. Скорее всего, он хочет усмирить свою агрессию и сделать общение более гармоничным. Украшая большие пальцы обеих рук, он стремится найти общий язык с окружающими.

УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПАЛЕЦ

Кольцо на этом пальце говорит о том, что его обладатель - человек застенчивый и нерешительный от природы. Испытывая сложности при общении, он легко поддается влиянию. Однако, надевая кольцо на указательный палец, подобный скромник приобретает уверенность в своих силах и, возможно, даже стремится к лидерству.

Человек, пришедший на свидание с кольцом на этом пальце, готов покорять и завоевывать, у него самые серьезные намерения. Если же унизаны оба указательных пальца, значит, он не остановится ни перед чем в стремлении достичь своей цели.

СРЕДНИЙ ПАЛЕЦ

Как правило, на этом пальце носят фамильные украшения, чтобы подчеркнуть связь с предками. Таким образом, человек, надевая на средний палец украшение, принимает влияние судьбы как неизбежное, он верит в свою карму и высшее предназначение. Кольцо же «укрощает» негативное влияние рока и раскрепощает мышление.

Повстречав такого человека, будьте уверены, что он обладает огромной духовной силой. А уж если он пришел к вам на свидание, ваша встреча (для него уж точно!) предопределена свыше. Кольца на обоих пальцах наделяют человека определенной степенью фатализма и некоторой отрешенностью от повседневной жизни.

БЕЗЫМЯННЫЙ ПАЛЕЦ

Украшение, надетое на этот палец (за исключением обручального кольца), подчеркивает страсть к красоте, изысканным вещам и роскоши. Если человек постоянно носит кольцо на безымянном пальце, он стремится к удовольствиям, приятному времяпрепровождению. При этом он неутомимый романтик.

Увидев на свидании у своего избранника кольцо на этом пальце, знайте, что у него прекрасное настроение, хорошие намерения. Кольца на обоих безымянных пальцах показывают, что человек находится на пике положительных эмоций.

МИЗИНЕЦ

Постоянное присутствие кольца на мизинце подчеркивает изменчивость натуры, самовлюбленность и кокетство. Более того, это точный признак склонности к азартным играм и постоянной готовности к флирту. Кольцо в данном случае призвано утихомирить или даже подавить эти подчас сильно мешающие качества.

Чего ждать от человека, пришедшего на свидание с кольцом, надетым на мизинец? Скорее всего, ничего хорошего... Он будет морочить вам голову, кокетничать и постоянно говорить неправду. Единственное, что может хоть как-то образумить такого человека, - это кольца, надетые на оба мизинца. Однако... Будьте внимательны.

Сударыня
№4 (1 074) 02.02.16

Для воскресного обеда

ЛОЖНАЯ ЛАЗАНЬЯ

Потребуется: *2 луковицы, 2 красных перца, 2-3 зубчика чеснока, 1 кг фарша, 1 баночка консервированных помидоров, соль, перец, зелень, 600 г длинных и толстых макарон, 200 мл сливок, 200 г тертого сыра.*

Лук, чеснок, красный перец (можно замороженный) нарезать и обжарить. Добавить фарш, затем нарезать консервированные помидоры, добавить их вместе с соком. Посолить, потушить немного, добавить зелень. Длинные макароны отварить до полуготовности. Смазать форму, выложить слой макарон, плотно прижав друг к другу, поверх выложить фарш, затем снова слой макарон - фарш. Верх - выложить макароны и посыпать сыром. Залить все сливками, накрыть фольгой и запекать около 40 мин в духовке при 200°С. За несколько минут по конца приготовления фольгу убрать, чтобы получилась золотистая корочка.

МЯСНЫЕ «ВАТРУШКИ»

Потребуется: *500 г фарша, 150 г плавленого сыра, 300 г творога, 100 г твердого тертого сыра, 1 яйцо, соль, перец, сухой чеснок, зелень укропа и петрушки.*

В мясной фарш добавить тертый сыр, специи и яйцо. Творог смешать с плавленым сыром. Сделать из фарша гнезда и наполнить их творожной начинкой, уложить на смазанный маслом противень. Запекать в духовке 40 мин при 180°С. При подаче посыпать измельченной зеленью.

КАРТОШКА-«ГАРМОШКА»

Потребуется: *по 5-6 клубней картофеля и длинных полосок бекона, перец, соль, зелень.*

Сырой картофель очистить, сделать на нем надрезы на расстоянии 1 см друг от друга поперек длины клубня, но не разрезая картофель до конца. Натереть картофель перцем и солью. Вставить в надрезы тонко нарезанный бекон. Выложить каждый подготовленный клубень на небольшой кусочек фольги, плотно завернуть и уложить в форму для запекания. Запекать в разогретой до 180°С духовке около 50 мин. Готовый картофель выложить на плоское блюдо, посыпать зеленью.

СЫТНЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ

Потребуется: *2-3 помидора, 500 г куриной грудки, 150 г тертого сыра, 1 банка консервированной красной фасоли, зеленый салат, сухарики, майонез/сметана для заправки.*

Помидоры, салат мелко нарезать. Сырую куриную грудку нарезать на мелкие кусочки и потушить 20 мин в сковороде на слабом огне (пока не выкипит вся жидкость). Можно слегка обжарить. Смешать все ингредиенты, заправить майонезом или сметаной. Сверху посыпать сухариками.

КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Потребуется: *8 клубней картофеля, 200 г шампиньонов, 4 зубчика чеснока, 1 помидор, 1/3 болгарского перца, 1/4 лука-порея, 2 ст л оливкового масла, зеленый лук, черный молотый перец, соль.*

Картофель отварить в мундире до готовности. Грибы, лук, чеснок мелко нарезать. Обжарить сначала грибы с луком на 1 ст л растительного масла 5 мин, затем добавить чеснок и жарить еще 3 мин. Кубиками нарезать перец и помидор, добавить к грибам, поперчить и посолить, перемешать, огонь выключить. Застелить пергаментом противень. Каждый клубень немного остывшего картофеля очистить от кожуры и раздавить ладонью в подобие лепешки, убрать получившиеся «лепешки» на противень, на каждую сверху уложить овощную начинку, сбрызнуть растительным маслом и запекать в течение 10-15 мин в разогретой до 220-230°С духовке.

ШАШЛЫК НА ШПАЖКАХ

Потребуется: *700 г свинины, 1-2 луковицы, томатный сок, приправа для шашлыка, перец, соль, деревянные шпажки.*

Свинину нарезать кусочками по 4-5 см, посолить, поперчить и посыпать приправой для шашлыка. Лук нарезать толстыми кольцами, добавить к мясу. Залить свинину томатным соком, все перемешать и оставить мариноваться на 1-2 часа. Нанизать мясо с луком на деревянные шпажки (предварительно замочить их на 30 мин в воде), выложить шпажки с шашлыком в рукав для запекания в ряд, завязать и уложить пакет на противень. Жарить 40 мин в духовке, разогретой до 200°С. В конце приготовления рукав можно разрезать сверху и зарумянить мясо.

РИС С ОВОЩАМИ

Потребуется: *200 г риса, по 1 луковице и моркови, по 1/2 банки консервированной сладкой кукурузы и зеленого горошка, куркума, перец, соль.*

Отварить рис в небольшом количестве воды - он должен получиться рассыпчатым. Кубиками нарезать морковь и лук, выложить лук на сковороду с маслом, потушить 4-5 мин. Добавить морковь, довести до ее полуготовности. Положить рис, перемешать, потушить все вместе 5 мин. Затем добавить горошек и кукурузу без жидкости, потушить все еще 5-7 мин, поперчить, посолить, посыпать куркумой, перемешать, потомить 2-3 мин и подать.

На первое

СУП С КАРТОФЕЛЬНЫМИ УШКАМИ

Потребуется: *куриный бульон, 4-5 средних картофелин, 1 яйцо, 2-3 ст л муки, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Картофель отварить в мундире, очистить, пюрировать, добавить яйцо, соль, муку, замесить картофельное тесто, скатать колбаской, нарезать кусочками и раскатать в небольшие лепешки, слепить из них «ушки» и запустить в кипящий бульон, отварить. Подавать, посыпав зеленью.

СУП С ФАСОЛЬЮ И СВЕКЛОЙ

Потребуется: *по 1 банке красной консервированной фасоли и зеленого консервированного горошка, 1 средняя свекла, 2 моркови, 1-2 луковицы, 2 дольки чеснока, зелень петрушки, растительное масло, щепотка тмина, 2 лавровых листа, соль, перец по вкусу.*

Обжарить на сковороде мелко нарезанный лук, добавить нашинкованную свеклу и морковь. Посыпать чесноком, истолченным с солью, добавить щепотку тмина. Всю массу переложить в кастрюлю, залить горячей водой. Добавить банку фасоли и банку горошка, слив из них жидкость, положить лавровый лист, варить до готовности сырых овощей. При подаче посыпать измельченной зеленью.

СУП ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ

Потребуется: *2 соленых огурца, 2 средних свеклы, 1 луковица, 1-2 моркови, зелень укропа и петрушки, мясной бульон, растительное масло, сметана, соль, перец по вкусу.*

Лук измельчить и обжарить на растительном масле. Свеклу и морковь нашинковать, добавить к луку. Огурцы мелко нарезать, положить на отдельную сковороду и потушить, помешивая, 10 мин. Все переложить в кастрюлю, залить мясным бульоном, посолить, поперчить, варить до готовности. При подаче заправить сметаной и измельченной зеленью.

Творожная запеканка

Мастер-класс

«КАК В САДИКЕ»

Потребуется: *500 г влажного творога любой жирности, по 100 г сахара и манной крупы, по 50 г молока и сливочного масла, 1 пакетик ванилина, 2 яйца.*

Размягченное сливочное масло, сахар и яйца соединить с творогом, добавить ванилин, миксером тщательно взбить продукты до однородности. Постепенно, помешивая, добавить в массу муку, следя, чтобы не было комочков. Приготовленную смесь выложить в форму для запекания, застеленную пергаментом, и оставить на 40 мин, чтобы манка разбухла. Поставить запеканку в разогретую до 180-200°С духовку и запекать около 30 мин.

С БАНАНОМ

Потребуется: *500 г творога, по 2 банана и яйца, 1 лимон (цедра), по 3 ст л манной крупы и сахара, молоко для манки.*

Залить манку небольшим количеством молока - оно должно едва ее покрывать. На полчаса оставить для набухания. Яйца взбить с сахаром до растворения его крупинок, затем добавить творог, все хорошо перемешать. Добавить набухшую манку, подсолить щепоткой соли, перемешать, добавить тертую цедру лимона. Вылить половину получившейся массы в форму для запекания, смазанную маслом, выложить слой нарезанных кружками бананов, залить оставшейся массой. Запекать 30-40 мин в разогретой до 180°С духовке.

БЕЗ ЯИЦ

Потребуется: *400 г творога, 4 ст л манной крупы, 2 ст л сахара, по 1/4 ч л соды и соли.*

Жирный творог смешать с сахаром, растереть ложкой или взбить в блендере до кремообразного состояния. Продолжая перемешивать, постепенно ввести в смесь манную крупу, затем всыпать соду и соль, перемешать массу еще раз. Выложить в форму для запекания, смазанную растительным или сливочным маслом. Запекать около 40 мин в разогретой до 190°С духовке.

Сложи и сохрани

Сложи и сохрани

Сложи и сохрани

Сложи и сохрани

Этика вождения

Соблюдение нехитрых правил за рулем автомобиля может спасти от необдуманных поступков, резких маневров и проблем на дорогах.

В последнее время новости пестрят сообщениями о разборках водителей на дорогах. Автомобилисты то-то кричат вслед друг другу, то выбегают на светофоре и затевают драку. Еще хуже, когда «обиженные» применяют биты и травматическое оружие. Все чаще в центре этих новостей женщины-водители. Понятно, что нервы у всех на пределе и не остается никаких сил противостоять хамству и злу. Но всегда стоит помнить, что существует этика вождения.

Начинающие водители обязаны иметь представление о предупредительности и вежливости по отношению к другим участникам движения.

Какие правила помогут водителю стать этичным?

1. Уважать всех, кто на дороге.
2. Отработать плавный, вежливый стиль езды.
3. Помогать другим водителям.
4. Быть ответственным за пассажиров.
5. Следить за состоянием автомобиля.
6. Не садиться за руль, приняв алкоголь.
7. Паркуясь, помнить о других: старайтесь занять как можно меньше места на дороге.
8. Соблюдать рядность во время движения, то есть не занимать сразу две полосы движения, не мешать другим.
9. Уступать место выезжающим с парковок или боковых проездов во время пробок.
10. Позволять себя обогнать.
11. Информировать о маневрах заранее.
12. Не ослеплять дальним светом, особенно при движении сзади другого авто.
13. При обгоне включать дальний свет, когда поравняешься с обгоняемым.
14. Пропускать нерешительных пешеходов.
15. Не выбрасывать мусор в окно и не оставлять испорченные запчасти на обочине.
16. Не забывать благодарить за проявленный к вам знак уважения.
17. Не пугать новичков (все когда-то были такими) и снисходительно относиться к ползущим. Уверенный в себе и грамотный водитель не напрягает напрасно свои нервы и не треплет их другим. Везде есть красный сигнал светофора, медлительные пешеходы, жуткие участки дороги, еле ползущие фуры.

Из опыта

Ухаживаем за машиной зимой

Для того чтобы зимняя дорога принесла только положительные эмоции, ухаживать за автомобилем надо особым образом.

• Чтобы в дороге внезапно не закончилась жидкость в бачке стеклоомывателя, нужно контролировать ее уровень. В багажнике должен быть запас.

• Для того чтобы щетки стеклоочистителя эффективно выполняли свои функции, перед каждой поездкой шарниры надо чистить ото льда.

• Салонные коврики следует периодически мыть и просушивать. Это поможет избавиться от неприятного запаха, снизить запотевание стекол с внутренней стороны.

• После мойки кузова замки дверей и крышки багажного отделения нужно высушить (лучше всего продуть их воздухом).

• При частых и коротких поездках, когда свечи не успевают хорошо прогреться, необходимо их очистить от нагара, который ухудшает пуск холодного двигателя. Удалить нагар можно не демонтируя свечи - для этого необходимо проехать на автомобиле несколько километров с большой нагрузкой, чтобы обороты двигателя были выше среднего (лучше в движении на прямой передаче).

• Следите за аккумулятором. Периодически его необходимо подзаряжать для исключения проблем с запуском мотора.

• Для того чтобы резиновые уплотнители кондиционера (климат-контроля) не потеряли своей герметичности, раз в две недели необходимо на 10-15 минут включать систему («печка» работает при этом) для обеспечения циркуляции хладагента, смешанного с маслом.

• Дорожная соль, попадая в микротрещины и царапины на кузове, может активизировать коррозионные процессы. Поэтому зимний «душ» для автомобиля не менее важен, чем мойка летом.

Что делать в случае ДТП?

На заметку

От аварий не застрахован никто из участников дорожного движения. И здесь уже не так важно, являетесь вы виновником или нет. Главное, быть морально подготовленным к такой ситуации и знать несколько важных моментов, которые помогут вам не растеряться.

1. Если вы попали в ДТП, необходимо сразу же остановить транспортное средство и не двигаться с места. После этого необходимо включить аварийную световую сигнализацию и выставить знак аварийной остановки. Кроме того, все предметы, которые имеют отношение к ДТП (в том числе осколки фар, стекол, поврежденные части автомобилей на проезжей части), должны оставаться на своих местах до приезда сотрудников ГИБДД.

2. В том случае, если в аварии пострадали люди, необходимо в срочном порядке оказать им доврачебную медицинскую помощь и при необходимости вызвать скорую медслужбу.

3. Далее на место происшествия необходимо вызвать ГАИ, а также позвонить в страховую компанию, где застрахован ваш автомобиль, и сообщить о ДТП.

4. Зафиксируйте данные других участников ДТП: имя и фамилию, телефоны, название страховой компании и номер полиса обязательного страхования, адрес прописки и места жительства. Кроме того, если есть свидетели ДТП, то их данные также можно записать, особенно если ситуация спорная.

5. Если в результате аварии движение других транспортных средств затруднено или невозможно, то нужно освободить проезжую часть. Однако предварительно в присутствии свидетелей необходимо составить схематический рисунок расположения транспортных средств, а также всех предметов и следов, относящихся к данному дорожно-транспортному происшествию.

6. Заполните извещение о ДТП, которое вместе с полисом вы получили в страховой компании.

7. При незначительных повреждениях транспортных средств, отсутствии пострадавших и обоюдном согласии двух сторон водители могут самостоятельно приехать в ближайший пост ГИББД для оформления ДТП. Предварительно нужно составить схему происшествия и по возможности сфотографировать аварию с нескольких ракурсов.

8. Несмотря на то, что авария - это сильнейший стресс для любого автомобилиста, необходимо сконцентрироваться и внимательно заполнять все документы и справки после приезда ГИБДД и аварийного комиссара вашей страховой компании.

9. Обратите внимание, чтобы при заполнении документов сотрудники ГИБДД зафиксировали все повреждения вашего авто, дабы избежать недоразумений при осмотре транспортного средства в страховой компании.

10. Если другой участник ДТП требует с вас денежной компенсации или угрожает, сядьте в машину, закройте все двери и дождитесь сотрудников ГИБДД и страховой компании. Ни в коем случае не подписывайте никаких бумаг, которые вам могут предложить другие участники происшествия, и не отдавайте водительские права и паспорт. Позвоните кому-нибудь из родственников или друзей, кто может приехать к вам на помощь.

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.
12.20 Т/с «Метод Фрейда 2». (16+).
14.25 «Таблетка». (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 «Метод Фрейда 2». (16+).
23.35 «Вечерний Ургант». (16+).
00.10 Ночные новости.
00.25 «На ночь глядя». (16+).
01.25 «Время покажет». (16+).
02.15 «Наедине со всеми». (16+).
03.00 Новости.
03.05 «Наедине со всеми». (16+).
03.20 «Модный приговор».
04.20 «Контрольная закупка».

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 Утро России.
09.00 Вести.
09.15 Утро России.
09.55 «О самом главном».
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 «Самара». (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 «Солнце в подарок». (12+).
22.55 «Поединок». (12+).
00.35 «Русский корпус. Затерянные во времени». «Крымская легенда». (12+).
02.30 Т/с «Срочно в номер!». (12+).
03.30 Комната смеха.
04.45 Вести. Дежурная часть.

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Х/ф «Душечка».
12.35 Д/ф «Знамя и оркестр, вперед!».
13.05 «Россия, любовь моя!». «Казахи из Сибири».
13.35 «Правила жизни».
14.00 Д/ф «Все дело в генетике?».
15.00 Новости культуры.
15.10 Выдающиеся деятели культуры. «Пушкин и его окружение». «Лучший друг Пущин».
15.55 Д/с «Рассекреченная история». «Германия: яблоко раздора».
16.25 «Абсолютный слух».
17.05 Иностранное дело. «Дипломатия побед и поражений».
17.45 Мастера фортепианного искусства. Денис Мацуев.
18.25 Д/ф «Бухта Котора. Фьорд Адриатики».
18.45 «Рэгтайм, или Разорванное время».
19.15 «Спокойной ночи, малыши!».
19.30 Новости культуры.
19.45 Главная роль.
20.05 Черные дыры. Белые пятна.
20.45 «Правила жизни».
21.10 Д/ф «Красный лед».
22.10 «Культурная революция».
22.55 Д/с «Рассекреченная история». «Германия: яблоко раздора».
23.30 Новости культуры.
23.45 Худсовет.
23.50 Выдающиеся деятели культуры. «Пушкин и его окружение». «Лучший друг Пущин».
00.35 Х/ф «Душечка».
01.55 «Наблюдатель».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 Новости. (16+).
06.15 Видеоблокнот. (16+).
06.25 М/ф.
07.00 Новости. (16+).
07.15 Видеоблокнот. (16+).
07.25 Мультсборник. (0+).
08.00 Новости. (16+).
08.15 Видеоблокнот. (16+).
08.25 Д/с «Советские мафии». (16+).
09.10 Комедия «Веселый калейдоскоп». (0+).
10.45 Видеоблокнот. (16+).
10.55 Х/ф «Знак судьбы». (16+).
13.10 Д/ф «Адмирал Кузнецов... Дважды списанный на берег». (16+).
13.55 Видеоблокнот. (16+).
14.05 Детектив «Дело было в Гавриловке». (16+).
15.00 Новости. (16+).
15.15 Детектив «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». (12+).
16.10 «Без обмана». (16+).
17.00 Новости. (16+).
17.15 Д/ф «Найти потеряшку». (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 «Защита здесь». (12+).
20.25 Т/с «Александровский сад». (12+).
21.30 Новости. (16+).
21.55 Комедия «Нежданно - негаданно». (12+).
23.50 Видеоблокнот. (16+).
00.00 Новости. (16+).
00.25 Драма «Наша музыка». (16+).
01.55 Д/с «О животных и растениях». (12+).
02.55 «Без обмана». (16+).
03.35 Т/с «Александровский сад». (12+).
04.25 Детектив «Дело было в Гавриловке». (16+).
05.15 Детектив «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». (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». (12+).
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 «Над законом». (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 «Смерти вопреки». (16+).
21.50 «Смотреть всем!». (16+).
23.00 Новости». (16+).
23.30 «Новости». (16+).
23.55 Т/с «Рэй Донован». (16+).
01.50 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
02.45 «Секретные территории». (16+).
03.45 «Тайны мира с Анной Чапман». (16+).
04.15 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).

НТВ

05.00 Т/с «Супруги». (16+).
06.00 Сегодня.
06.05 Т/с «Супруги». (16+).
07.00 «НТВ утром».
08.10 «Утро с Юлией Высоцкой». (12+).
09.00 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+).
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с «Свет и тень маяка». (16+).
12.00 Суд присяжных. (16+).
13.00 Сегодня.
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.00 Боевик «Братаны». (16+).
16.00 Сегодня.
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.00 «Говорим и показываем». (16+).
19.00 Сегодня.
20.00 Детектив «Пасечник». (16+).
22.00 «Итоги дня».
22.30 Т/с «Человек без прошлого». (16+).
00.25 Т/с «Глухарь. Продолжение». (16+).
02.25 «Дачный ответ». (0+).
03.30 Дикий мир. (0+).
04.00 Т/с «Криминальное видео». (16+).

СТС

06.00 М/с «Лизун и настоящие охотники за привидениями». (12+).
06.30 М/с «Том и Джерри». (0+).
06.35 М/с «Люди в черном». (0+).
07.30 М/с «Пингвиненок Пороро». (0+).
07.55 М/с «Смешарики». (0+).
08.05 Т/с «Зачарованные». (16+).
09.00 «Ералаш». (0+).
09.55 Мелодрама «Мне бы в небо». (16+).
12.00 Шоу «Уральских пельменей». «Из грязи в стразы». (16+).
13.30 «Уральские пельмени». М+Ж. (16+).
14.00 Т/с «Воронины». (16+).
17.00 Т/с «Кухня». (12+).
19.00 «Миллион из Простоквашино». (12+).
19.05 Т/с «Мамочки». (16+).
20.00 Т/с «Воронины». (16+).
21.00 Т/с «Молодежка». (16+).
22.00 Т/с «Выжить после». (16+).
23.00 Т/с «Кости». (16+).
00.00 «Уральские пельмени». «Шопингомания». (16+).
00.30 Комедия «Дрянные девчонки». (12+).
02.20 Боевик «Опасный Бангкок». (16+).
04.15 Т/с «90210: новое поколение». (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).
07.00 Видеоблокнот. (16+).
07.10 Новости. (16+).
07.30 «6 кадров». (16+).
08.15 «По делам несовершеннолетних». (16+).
10.15 «Давай разведемся!». (16+).
11.15 «Понять. Простить». (16+).
12.25 «Кризисный менеджер». (16+).
13.25 Мелодрама «Женский доктор-2». (16+).
17.00 Видеоблокнот. (16+).
17.10 «Поехали!». (12+).
17.25 «6 кадров». (16+).
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+).
18.40 «Сделано в России». (16+).
18.45 «Тема дня». (12+).
18.55 «Музыкальная версия». (16+).
19.00 Детектив «Академия». (16+).
20.00 «Наше Время». (16+).
20.30 Детектив «Академия». (16+).
21.30 «Свадебный размер». (16+).
22.30 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
22.40 «Правильный выбор». (6+).
22.45 «270 секунд». (6+).
22.50 «Это мое дело». (12+).
23.05 «Правильный выбор». (16+).
23.10 «Новое предложение». (16+).
23.15 «Правильный выбор». (16+).
23.20 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
23.30 «Наше Время». (16+).
00.00 «6 кадров». (16+).
00.30 Мелодрама «Мы жили по соседству». (16+).
02.00 Мелодрама «Ласточкино гнездо». (16+).
03.50 «Кризисный менеджер». (16+).
04.50 «6 кадров». (16+).
05.00 «Домашняя кухня». (16+).
05.30 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).

МАТЧ-ТВ

08.30 Д/с «Вся правда про...». (16+).
09.00 Новости.
09.05 Все на Матч!
11.00 Новости.
11.05 «Ты можешь больше!». (16+).
11.30 Новости.
11.35 «Безумный спорт с Александром Пушным». (12+).
12.05 Новости.
12.10 Д/ф «Менталитет победителя». (16+).
13.05 Новости.
13.10 Д/с «1+1». (16+).
14.00 Новости.
14.05 Все на Матч!
14.45 Специальный репортаж «Победный лед». (12+).
15.15 Специальный репортаж «Все о биатлоне».
15.30 «Биатлон с Дмитрием Губерниевым». (12+).
16.00 Д/с «Мама в игре». (16+).
16.30 Д/ф «Сборная России. Хоккей». (12+).
17.30 Все на Матч!
18.10 Специальный репортаж «Волейбол».
18.30 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. «Уралочка». (Россия) - «Динамо-Казань». (Россия). Прямая трансляция.
20.20 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Мужчины. Прямая трансляция из США.
22.00 «Биатлон с Дмитрием Губерниевым». (12+).
22.25 Хоккей. Евротур. Чехия - Россия. Прямая трансляция.
01.00 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины. Трансляция из США.
02.45 Все на Матч!
03.45 Мини-футбол. Чемпионат Европы. 1/2 финала. Трансляция из Сербии.
05.35 Конькобежный спорт. Чемпионат мира на отдельных дистанциях. Трансляция из Коломны.
06.40 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Химки». (Россия) - «Реал». (Мадрид, Испания).

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.15 «Доктор И...». (16+).
08.45 Х/ф «Бессонная ночь». (12+).
10.40 Д/ф «Его Превосходительство Юрий Соломин». (12+).
11.30 События.
11.50 Детектив «Мисс Марпл Агаты Кристи». (12+).
13.40 «Мой герой». (12+).
14.30 События.
14.50 «Советские мафии. Жирный Сочи». (16+).
15.40 Х/ф «Нахалка». (12+).
17.30 Город новостей.
17.50 Т/с «Черные кошки». (16+).
19.40 События.
20.00 «Право голоса». (16+).
21.45 Петровка, 38. (16+).
22.00 События.
22.30 «Обложка. Наша Раса». (16+).
23.05 Д/ф «Закулисные войны на эстраде». (12+).
00.00 События. 25-й час.
00.30 Детектив «Мисс Марпл Агаты Кристи». (12+).
02.25 Х/ф «От зари до зари». (12+).
04.20 Д/ф «Завербуй меня, если сможешь!». (12+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 «Сейчас».
06.10 Утро на «5». (6+).
09.30 «Место происшествия».
10.00 «Сейчас».
10.40 Приключения «Земля Санникова». (12+).
12.00 «Сейчас».
12.40 Приключения «Земля Санникова». (12+).
13.25 Х/ф «Парашютисты». (12+).
15.30 «Сейчас».
16.00 «Открытая студия».
16.50 Т/с «Детективы». (16+).
18.30 «Сейчас».
19.00 Т/с «Детективы». (16+).
20.20 Т/с «След». (16+).
22.00 «Сейчас».
22.25 Т/с «Такая работа». (16+).
23.15 Т/с «След». (16+).
00.00 Комедия «Дети понедельника». (16+).
01.50 Комедия «Ребенок к ноябрю». (16+).
03.45 Х/ф «Парашютисты». (12+).

ЧЕ

08.00 «100 великих». (16+).
09.00 История государства Российского. (0+).
09.30 «Дорожные войны». (16+).
11.45 Боевик «Агент национальной безопасности-4». (12+).
16.00 «КВН на бис». (16+).
16.30 Утилизатор. (12+).
17.00 «Дорожные войны». (16+).
17.15 Человек против Мозга. (6+).
17.45 Боевик «Побег». (16+).
20.00 Человек против Мозга. (6+).
20.30 «КВН на бис». (16+).
21.00 Т/с «Восьмидесятые». (16+).
22.00 Боевик «Побег-2». (16+).
00.30 «+100500». (16+).
01.00 Боевик «Универсальный солдат». (18+).
03.00 Боевик «Сармат». (12+).
06.55 Секреты спортивных достижений. (16+).

ТНТ

07.00, 08.05, 08.35, 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 инфо». (16+).
07.25 «Кулинарный поединок». (16+).
07.35 «Автогид». (16+).
07.40 «Наше Время». (16+).
08.10, 08.20 «Правильный выбор». (16+).
08.15 «Новое предложение». (16+).
08.25 «Формула радости». (16+).
08.30 «Один день». (16+).
09.00 «Дом-2. Lite». (16+).
10.30 «Битва экстрасенсов». (16+).
12.00 Комедия «Вышибалы». (12+).
14.05 «ГТО». (16+).
14.30 Т/с «ЧОП». (16+).
19.05 «Новое предложение». (16+).
19.10 «Правильный выбор». (16+).
19.30 Т/с «Интерны». (16+).
20.30 Т/с «Остров». (16+).
21.00 Комедия «Школа выживания». (16+).
23.00 «Дом 2. Город любви». (16+).
00.00 «Дом-2. После заката». (16+).
01.00 Ужасы «Техасская резня бензопилой: Начало». (18+).
02.50 «ТНТ-Club». (16+).
02.55 Т/с «Люди будущего». (12+).
03.40 Комедия «Нижний этаж 2».
04.10 Комедия «Полицейская академия». (16+).
05.00 Комедия «Выжить с Джеком». (16+).
05.25 Комедия «Партнеры». (16+).
05.55 Т/с «Саша + Маша». (16+).
06.20 «Женская лига». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 Х/ф «Кортик». (0+).
07.50 Х/ф «Вторая весна». (0+).
09.00 Новости дня.
09.15 Х/ф «Вторая весна». (0+).
09.50 Т/с «Военная разведка. Западный фронт». (16+).
12.00 Военные новости.
12.10 «Военная приемка». (6+).
13.05 Д/с «Хроника Победы». (12+).
13.35 Т/с «Последняя встреча». (16+).
16.00 Военные новости.
16.05 Т/с «Последняя встреча». (16+).
18.30 Д/с «Партизанский фронт». (12+).
19.20 «Поступок». (12+).
20.05 Т/с «Военная разведка. Западный фронт». (16+).
22.10 Новости дня.
22.35 Х/ф «Застава в горах». (12+).
00.35 Т/с «Последняя встреча». (16+).
04.50 Д/с «Товарищ комендант». (12+).

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.
12.20 Т/с «Метод Фрейда 2». (16+).
14.25 «Таблетка». (16+).
15.00 Новости.
15.15 «Время покажет». (16+).
16.00 «Мужское / Женское». (16+).
17.00 «Жди меня».
18.00 Вечерние новости.
18.45 «Человек и закон». (16+).
19.50 «Поле чудес». (16+).
21.00 «Время».
21.30 Церемония вручения народной премии «Золотой граммофон». (16+).
23.20 «Вечерний Ургант». (16+).
00.20 Х/ф «Блондинка в законе». (12+).
02.10 Х/ф «В поисках Ричарда». (12+).
04.15 «Модный приговор».

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 Утро России.
09.00 Вести.
09.15 Утро России.
09.55 «О самом главном».
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 «Самара». (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 «Петросян-шоу». (16+).
23.00 Х/ф «Папа для Софии». (12+).
03.00 «Мир невыспавшихся людей». (12+).

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.20 Х/ф «Поручик Киже».
12.00 Д/ф «Ливерпуль. Три Грации, один битл и река».
12.20 Д/ф «Рожденный летать. Александр Беляев».
13.00 «Письма из провинции». Полевской.
13.25 Д/ф «Герард Меркатор».
13.35 «Правила жизни».
14.00 Д/ф «Красный лед».
15.00 Новости культуры.
15.10 Д/ф «Река времен Бориса Зайцева».
15.50 Д/ф «Мон-Сен-Мишель. Архитектурное чудо Франции».
16.10 Билет в Большой.
16.50 «Больше, чем любовь». Анна Павлова.
17.30 Большой балет.
19.30 Новости культуры.
19.45 Смехоностальгия.
20.15 «Искатели». «Тайна смерти «белого генерала».
21.00 Х/ф «Доживем до понедельника».
22.45 «Линия жизни». Юрий Арабов.
23.40 Новости культуры.
23.55 Худсовет.
00.00 Х/ф «Чудо».
01.55 «Искатели». «Тайна смерти «белого генерала».
02.40 Д/ф «Египетские пирамиды».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 Новости. (16+).
06.15 Видеоблокнот. (16+).
06.25 М/ф.
07.00 Новости. (16+).
07.15 Видеоблокнот. (16+).
07.25 Мультсборник. (0+).
08.00 Новости. (16+).
08.15 Видеоблокнот. (16+).
08.25 Д/ф «Адмирал Кузнецов... Дважды списанный на берег». (16+).
09.10 Комедия «Нежданно - негаданно». (12+).
10.45 Видеоблокнот. (16+).
10.55 Комедия «Голливудский финал». (12+).
13.10 «Обратная связь». (16+).
13.55 Видеоблокнот. (16+).
14.05 Детектив «Дело было в Гавриловке». (16+).
15.00 Новости. (16+).
15.15 Детектив «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». (12+).
16.10 «Без обмана». (16+).
17.00 Новости. (16+).
17.15 Д/ф «Найти потеряшку». (16+).
18.20 Видеоблокнот. (16+).
18.30 Д/с «О животных и растениях». (12+).
19.00 Новости. (16+).
19.25 «Здравствуйте». (12+).
19.50 «A-Studio. Юбилейный концерт». (12+).
20.20 «Погода на неделю». (0+).
20.25 «A-Studio. Юбилейный концерт». (12+).
21.30 Новости. (16+).
21.55 Комедия «Трын-трава». (16+).
22.20, 23.20 «Погода на неделю». (0+).
23.50 Видеоблокнот. (16+).
00.00 Новости. (16+).
00.25 Драма «Мартовские иды». (18+).
02.25 Д/с «О животных и растениях». (12+).
02.55 «Без обмана». (16+).
04.25 Детектив «Дело было в Гавриловке». (16+).
05.15 Детектив «Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант». (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». (12+).
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 «Смерти вопреки». (16+).
15.55 «112». (16+).
16.30 «Новости». (16+).
17.00 «Я - беженец» Документальный спецпроект. (16+).
18.00 «Новости». (16+).
18.30 «Я - беженец» Документальный спецпроект. (16+).
19.30 «Новости». (16+).
20.00 Боевик «300 спартанцев». (16+).
22.10 Боевик «300 спартанцев: Расцвет империи». (16+).
00.00 «Новости». (16+).
00.30 Боевик «Ниндзя-убийца». (18+).
02.20 Ужасы «Кошмар на улице Вязов». (16+).
03.30 Комедия «Призраки бывших подружек». (16+).

НТВ

05.00 Т/с «Супруги». (16+).
06.00 Сегодня.
06.05 Т/с «Супруги». (16+).
07.00 «НТВ утром».
08.10 «Утро с Юлией Высоцкой». (12+).
09.00 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+).
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с «Свет и тень маяка». (16+).
12.00 Суд присяжных. (16+).
13.00 Сегодня.
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.00 Боевик «Братаны». (16+).
16.00 Сегодня.
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.00 «Говорим и показываем». (16+).
19.00 Сегодня.
20.00 Детектив «Пасечник». (16+).
22.00 «Большинство».
23.05 Детектив «Пасечник». (16+).
01.05 Т/с «Глухарь. Продолжение». (16+).
03.05 Т/с «Криминальное видео». (16+).

СТС

06.00 М/с «Лизун и настоящие охотники за привидениями». (12+).
06.30 М/с «Том и Джерри». (0+).
06.35 М/с «Люди в черном». (0+).
07.30 М/с «Пингвиненок Пороро». (0+).
07.55 М/с «Смешарики». (0+).
08.05 Т/с «Зачарованные». (16+).
09.00 «Ералаш». (0+).
10.30 Комедия «Дрянные девчонки». (12+).
12.20 Шоу «Уральских пельменей». «День смешного Валентина». (16+).
13.30 «Уральские пельмени». «Шопингомания». (16+).
14.00 Т/с «Воронины». (16+).
17.00 Т/с «Кухня». (12+).
19.00 М/ф «Кунг-фу Панда». (6+).
20.40 М/ф «Кунг-фу Панда-2». (0+).
22.15 «Уральские пельмени». «Нам 16 лет!». (16+).
00.00 Боевик «Опасный Бангкок». (16+).
01.55 Комедия «Смотрите, кто заговорил-3». (0+).
03.45 Т/с «90210: новое поколение». (16+).
05.30 Музыка на СТС. (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).
07.00 Видеоблокнот. (16+).
07.10 Новости. (16+).
07.30 Д/с «2016. Предсказания». (16+).
10.30 Мелодрама «9 месяцев». (16+).
18.00 Видеоблокнот. (16+).
18.10 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).
18.45 Видеоблокнот. (16+).
18.55 «Погода на неделю». (0+).
19.00 Мелодрама «Ласточкино гнездо». (16+).
22.35 «Погода на неделю». (0+).
22.40 Видеоблокнот. (16+).
22.50 «Поехали!». (12+).
23.05 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).
23.35 «6 кадров». (16+).
00.30 Мелодрама «Ванечка». (16+).
02.35 Мелодрама «Ласточкино гнездо». (16+).
04.25 Д/с «Звездные истории». (16+).
05.25 «6 кадров». (16+).
05.30 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).

МАТЧ-ТВ

08.30 «Диалоги о рыбалке». (16+).
09.00 Новости.
09.05 Все на Матч!
11.00 Новости.
11.05 «Ты можешь больше!». (16+).
11.30 Новости.
11.35 Д/ф «Менталитет победителя». (16+).
12.30 Новости.
12.35 Лыжный спорт. Кубок мира. Спринт. Классический стиль. Трансляция из Швеции.
14.25 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Мужчины. Трансляция из США.
16.05 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины. Трансляция из США.
17.45 Все на Матч!
18.30 «Я - футболист». (16+).
19.00 Все на футбол!
20.05 Конькобежный спорт. Чемпионат мира на отдельных дистанциях. Прямая трансляция из Коломны.
21.15 «Февраль в истории спорта». (16+).
21.20 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Мужчины. Прямая трансляция из США.
22.10 Все на Матч!
23.00 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Женщины. Прямая трансляция из США.
23.50 Баскетбол. Евролига. Мужчины. ЦСКА (Россия) - «Олимпиакос». (Греция).
01.40 Все на Матч!
02.40 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Локомотив-Кубань». (Россия) - «Дарюшшафака». (Турция).
04.30 Конькобежный спорт. Чемпионат мира на отдельных дистанциях. Трансляция из Коломны.
06.45 Чемпионат мира по бобслею и скелетону. Трансляция из Австрии.

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.10 Д/ф «Галина Польских. Под маской счастья». (12+).
09.00 Х/ф «Департамент». (16+).
11.30 События.
11.50 Х/ф «Департамент». (16+).
14.30 События.
14.50 Х/ф «Департамент». (16+).
17.30 Город новостей.
17.50 Х/ф «За витриной универмага». (12+).
19.40 «В центре событий». (16+).
20.40 «Право голоса». (16+).
22.00 События.
22.30 Агриппина Стеклова в программе «Жена. История любви». (16+).
00.00 Детектив «Мисс Марпл Агаты Кристи». (12+).
01.50 Петровка, 38. (16+).
02.05 Х/ф «Баллада о доблестном рыцаре Айвенго». (12+).
03.55 Х/ф «Это начиналось так...». (12+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 «Сейчас».
06.10 «Момент истины». (16+).
07.00 Утро на «5». (6+).
09.30 «Место происшествия».
10.00 «Сейчас».
10.30 Детектив «Противостояние». (16+).
12.00 «Сейчас».
12.30 Детектив «Противостояние». (16+).
15.30 «Сейчас».
16.00 Детектив «Противостояние». (16+).
18.30 «Сейчас».
19.00 Т/с «След». (16+).
01.35 Т/с «Детективы». (16+).

ЧЕ

08.00 «100 великих». (16+).
09.00 История государства Российского. (0+).
09.30 «Дорожные войны». (16+).
12.00 Боевик «Сармат». (12+).
17.45 Боевик «Побег-2». (16+).
20.00 Человек против Мозга. (6+).
20.30 «КВН на бис». (16+).
21.00 Т/с «Восьмидесятые». (16+).
21.30 Боевик «Топ Ган». (12+).
23.40 Боевик «Без компромиссов». (16+).
01.55 Боевик «Красная жара». (18+).
04.00 История государства Российского. (0+).
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 «Один день». (16+).
07.40 «Наше Время». (16+).
08.10 «Новое предложение». (16+).
08.20 «ГТО». (16+).
08.30, 08.40 «Правильный выбор». (16+).
09.00 «Дом-2. Lite». (16+).
10.30 «Школа ремонта». (12+).
11.30 Х/ф «Школа выживания». (16+).
13.25 «Комеди клаб. Лучшее». (16+).
14.05 «Правильный выбор». (16+).
14.10 «Новое предложение». (16+).
14.30 «Комеди Клаб». (16+).
19.05 «Автогид». (16+).
19.10 «Правильный выбор». (16+).
19.30 «Комеди клаб. Лучшее». (16+).
20.00 «Импровизация». (16+).
21.00 «Комеди Клаб». (16+).
22.00 «Бородач». (16+)
22.30 «Бородач». (16+)
23.00 «Дом 2. Город любви». (16+).
00.00 «Дом-2. После заката». (16+).
01.00 Триллер «Судная ночь». (18+).
02.45 М/ф «Том и Джерри: Робин Гуд и Мышь-Весельчак». (12+).
03.55 Т/с «Люди будущего». (12+).
04.45 Комедия «Нижний этаж 2».
05.10 Комедия «Полицейская академия». (16+).
06.05 Комедия «Выжить с Джеком». (16+).
06.30 Комедия «Партнеры». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 Д/с «Оружие XX века». (12+).
06.20 Х/ф «Соленый пес». (0+).
07.50 Х/ф «Как дома, как дела?». (6+).
09.00 Новости дня.
09.15 Х/ф «Как дома, как дела?». (6+).
09.50 Т/с «Военная разведка. Западный фронт». (16+).
12.00 Военные новости.
12.10 Х/ф «Пограничный пес Алый». (0+).
13.45 Т/с «Позывной «Стая»-2. (16+).
16.00 Военные новости.
16.05 Т/с «Позывной «Стая»-2. (16+).
18.30 Х/ф «Свинарка и пастух». (0+).
20.15 Х/ф «Десять негритят». (12+).
22.00 Новости дня.
22.25 Х/ф «Десять негритят». (12+).
23.25 Х/ф «Русская рулетка». (16+).
01.00 Т/с «Последняя встреча». (16+).
05.15 Д/с «Товарищ комендант». (12+).

Восемь очаровательных щенков живут на теплотрассе у дома №11/1 по пр. Дзержинского в г. Оренбурге. Малыши очень ждут своих хозяев. Желаете обрести верного и преданного четвероного друга - звоните 23-74-48.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.30 «Наедине со всеми». (16+).
06.00 Новости.
06.10 «Наедине со всеми». (16+).
06.30 Комедия «Гарфилд: История двух кошечек».
08.00 «Играй, гармонь любимая!».
08.45 «Смешарики. Новые приключения».
09.00 «Умницы и умники». (12+).
09.45 «Слово пастыря».
10.00 Новости.
10.15 «Смак». (12+).
10.55 «Анна Герман. Дом любви и солнца». (12+).
12.00 Новости.
12.15 «Идеальный ремонт».
13.10 «На 10 лет моложе». (16+).
14.00 «Теория заговора». (16+).
15.00 Новости.
15.15 «Белое солнце пустыни». От заката до восхода». (12+).
16.20 Х/ф «Белое солнце пустыни».
18.00 Вечерние новости.
18.10 «Кто хочет стать миллионером?».
19.10 Юбилейный вечер Вячеслава Добрынина
21.00 «Время».
21.20 «Сегодня вечером». (16+).
23.00 Х/ф «Пряности и страсти».
01.15 Х/ф «Короли улиц: Город моторов». (18+).
03.00 Приключения «Мужчина с заснеженной реки». (12+).
05.00 «Мужское / Женское». (16+).

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

04.20 Детектив «Следствие ведут знатоки». «До третьего выстрела».
06.15 «Сельское утро».
06.45 Диалоги о животных.
07.40 «Вести Оренбуржья».
08.00 Вести.
08.10 Местное время.
09.15 «Правила движения». (12+).
10.10 «Личное. Лев Лещенко». (12+).
11.00 Вести.
11.10 «Вести Оренбуржья».
11.20 Х/ф «Жених». (12+).
13.05 Х/ф «Незабудки». (12+).
14.00 Вести.
14.20 «Вести Оренбуржья».
14.30 Х/ф «Незабудки». (12+).
17.00 «Один в один. Битва сезонов». (12+).
20.00 Вести в субботу.
21.00 Х/ф «Приговор идеальной пары». (12+).
01.00 Х/ф «Простить за все». (12+).
03.05 Т/с «Марш Турецкого». (12+).
05.00 Комната смеха.

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 Библейский сюжет.
10.35 Х/ф «Доживем до понедельника».
12.15 Д/ф «Станислав Ростоцкий».
13.00 Д/с «Ехал Грека... Золотое кольцо - в поисках настоящей России». «Кострома».
13.40 «На этой неделе... 100 лет назад. Нефронтовые заметки».
14.10 Д/ф «Соловьиный рай».
14.50 Спектакль «Синьор Тодеро хозяин».
16.45 Д/ф «Старый город Гаваны».
17.00 Новости культуры.
17.30 Д/ф «Усть-Полуй».
18.00 Д/ф «Владимир Зельдин. Перелистывая жизнь».
19.05 Х/ф «Свинарка и пастух».
20.30 Большой балет.
22.30 «Больше, чем любовь». Ролан Быков и Елена Санаева.
23.10 Х/ф «Похороните меня за плинтусом». (16+).
01.00 Джазовый контрабасист Авишай Коэн и его трио.
01.55 «Искатели». «Немецкие тайны русского города».
02.40 Д/ф «Наскальные рисунки в долине Твифелфонтейн. Зашифрованное послание из камня».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 «Хотите жить долго?». (12+).
06.50 Комедия «Веселый калейдоскоп». (0+).
08.25 «Погода на неделю». (0+).
08.30 «Спросите повара». (0+).
08.55 Д/ф «Наколоть судьбу». (12+).
09.40 Видеоблокнот. (16+).
09.50 Т/с «Александровский сад». (12+).
11.50 «Погода на неделю». (0+).
11.55 Видеоблокнот. (16+).
12.05 Т/с «Александровский сад». (12+).
13.05 «Погода на неделю». (0+).
13.10 Т/с «Александровский сад». (12+).
14.10 Видеоблокнот. (16+).
14.20 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
15.05 «Погода на неделю». (0+).
15.10 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
16.00 Видеоблокнот. (16+).
16.10 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
16.55 «Погода на неделю». (0+).
17.00 Хоккей. ВХЛ. Прямая трансляция. «Южный Урал». (Орск) – «Нефтяник». (Альметьевск). (0+).
19.35 «Акценты». (16+).
20.00 «Погода на неделю». (0+).
20.05 Драма «Анна Павлова». (6+).
23.05 «Погода на неделю». (0+).
23.10 Д/ф «Мужчина и женщина. Почувствуйте разницу». (16+).
00.00 «Акценты». (16+).
00.25 «Погода на неделю». (0+).
00.30 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
02.05 Драма «Наша музыка». (16+).
03.20 «А-Studio. Юбилейный концерт». (12+).
05.05 «Хотите жить долго?». (12+).

ОРЕН-ТВ

05.00 Комедии «Призраки бывших подружек». (16+).
05.30 Х/ф «Крученый мяч». (16+).
07.30 Боевик «300 спартанцев». (16+).
09.45 Приключения «Артур и месть Урдалака». (12+).
11.30 «Самая полезная программа». (16+).
12.30 «Новости за неделю». (16+).
12.55 «Погода на неделю». (12+).
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 «Неделя ОРЕН-ТВ». (16+).
19.00 Х/ф «Перл Харбор». (16+).
22.20 Х/ф «Телохранитель». (16+).
00.50 Драма «Унесенные ветром». (12+).

НТВ

05.00 «Хорошо там, где мы есть!». (0+).
05.35 Т/с «Шериф». (16+).
07.25 Смотр (0+).
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 «Молоко». «Еда живая и мертвая». (12+).
11.55 Квартирный вопрос. (0+).
13.00 Сегодня.
13.20 Кулинарный поединок. (0+).
14.20 «Поедем, поедим!». (0+).
15.10 Своя игра (0+).
16.00 Сегодня.
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.00 Следствие вели... (16+).
19.00 «Центральное телевидение».
20.00 «Новые русские сенсации». (16+).
21.00 Ты не поверишь! (16+).
22.00 Х/ф «Прятки». (16+).
00.00 Т/с «Шериф». (16+).
02.00 «ГРУ: тайны военной разведки». (16+).
02.55 Дикий мир. (0+).
03.15 Т/с «Криминальное видео». (16+).

СТС

06.00 М/с «Люди в черном». (0+).
06.25 М/с «Шоу Тома и Джерри». (0+).
06.35 Комедия «Маппеты». (0+).
08.30 М/с «Смешарики». (0+).
09.15 М/с «Три кота». (0+).
09.30 М/с «Фиксики». (0+).
10.00 «Снимите это немедленно!». (16+).
11.00 М/ф «Секретная служба Санта-Клауса». (0+).
12.45 М/ф «Кунг-фу Панда». (6+).
14.25 М/ф «Кунг-фу Панда-2». (0+).
16.00 «Уральские пельмени». «Свадебное». (16+).
16.30 Шоу «Уральских пельменей». «День смешного Валентина». (16+).
17.15 М/ф «Семейка Крудс». (6+).
19.00 «Взвешенные люди». (16+).
21.00 Комедия «Без границ». (12+).
22.50 Комедия «Между небом и землей». (12+).
00.40 Мелодрама «Реальная любовь». (16+).
03.20 Т/с «90210: новое поколение». (16+).
05.50 Музыка на СТС. (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).
07.30 «6 кадров». (16+).
07.35 Детектив «Мисс Марпл. Тело в библиотеке». (16+).
08.40 «Нефронтовые будни». (16+).
08.55 «Погода на неделю». (12+).
09.00 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
09.10 «Автодром». (16+).
09.30 «Доброе утро, Оренбург». (16+).
10.10 «Включайся». (6+).
10.25 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
10.35 «Погода на неделю». (12+).
10.40 Мелодрама «Жена Сталина». (16+).
14.15 Мелодрама «Андрейка». (16+).
18.00 Видеоблокнот. (16+).
18.10 «Защита здесь». (12+).
18.20 «Здравствуйте». (12+).
18.45 Видеоблокнот. (16+).
18.55 Погода на неделю. (0+).
19.00 Мелодрама «1001 ночь». (16+).
22.05 «Акценты». (16+).
22.30 «Погода на неделю». (0+).
22.35 Видеоблокнот. (16+).
22.45 «Туристический рецепт». (12+).
23.05 Д/с «Звездные истории». (16+).
00.00 «6 кадров». (16+).
00.30 Комедия «Откуда берутся дети» (16+).
02.05 Мелодрама «Ласточкино гнездо». (16+).
03.55 Д/с «Звездные истории». (16+).
04.55 «6 кадров». (16+).
05.00 «Домашняя кухня». (16+).
05.30 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).

МАТЧ-ТВ

08.30 «Диалоги о рыбалке». (16+).
09.00 Новости.
09.05 Д/ф «Мечта Ники Хэмилтона».
10.10 Новости.
10.15 Все на Матч!
11.15 Новости.
11.20 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Мужчины. США.
12.10 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Женщины. Трансляция из США.
13.00 Новости.
13.05 «Анатомия спорта с Эдуардом Безугловым». (16+).
13.35 Д/с «Вся правда про...». (16+).
14.05 Новости.
14.10 «Дублер». (16+).
14.40 Все на Матч!
15.25 Лыжный спорт. Кубок мира. Женщины. 5 км. Классический стиль. Прямая трансляция из Швеции.
16.20 Футбол. Международный турнир «Кубок легенд». Прямая трансляция из Москвы.
17.25 Хоккей. Евротур. Чехия - Россия. Прямая трансляция.
19.45 Конькобежный спорт. Чемпионат мира на отдельных дистанциях. Прямая трансляция из Коломны.
20.20 Футбол. Международный турнир. «Кубок легенд». Прямая трансляция из Москвы.
21.15 «Спортивный интерес». Прямой эфир.
22.25 Футбол. Чемпионат Англии. «Челси» - «Ньюкасл». Прямая трансляция.
00.25 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Мужчины. Прямая трансляция из США.
02.05 Все на Матч!
03.05 Мини-футбол. Чемпионат Европы. Финал. Трансляция из Сербии.
04.55 Лыжный спорт. Кубок мира. Мужчины. 10 км. Классический стиль. Трансляция из Швеции.
06.10 Чемпионат мира по бобслею и скелетону. Трансляция из Австрии.

ТВЦ

05.45 Марш-бросок (12+).
06.20 АБВГДейка.
06.50 Сказка «Белоснежка».
07.50 Православная энциклопедия. (6+).
08.20 Х/ф «Школьный вальс». (12+).
10.15 Х/ф «За витриной универмага». (12+).
11.30 События.
11.45 Х/ф «За витриной универмага». (12+).
12.25 Х/ф «Все будет хорошо!». (12+).
14.30 События.
14.55 Тайны нашего кино. «Возвращение «Святого Луки». (12+).
15.30 Х/ф «Любовь с акцентом». (16+).
17.30 Х/ф «Украденная свадьба». (16+).
21.00 «Постскриптум».
22.10 «Право знать!» (16+).
23.25 События.
23.40 «Право голоса». (16+).
02.50 «Индекс выгоды». (16+).
03.20 Детектив «Инспектор Морс». (12+).
05.15 Линия защиты. (16+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 М/ф.
09.35 «День ангела». (0+).
10.00 «Сейчас».
10.10 Т/с «След». (16+).
18.30 «Сейчас».
19.00 Т/с «Разведчицы». (16+).
00.50 Мелодрама «Короткое дыхание». (16+).
04.25 М/ф.
06.10 Окончание эфира.

ЧЕ

08.00 М/ф.
10.00 «100 великих». (16+).
11.00 Топ Гир. (16+).
14.25 Утилизатор. (12+).
16.45 Боевик «Убить Била». (16+).
19.00 Выжить в лесу. Крымский сезон. (16+).
20.55 Боевик «Без компромиссов». (16+).
23.00 Боевик «Топ Ган». (12+).
01.00 Квартирник у Маргулиса. (16+).
03.00 Комедия «Благородный венецианец». (16+).
05.15 «100 великих». (16+).
05.50 Секреты спортивных достижений. (16+).

ТНТ

07.00, 08.05, 08.50 «Утренний марафон». (16+).
07.05, 07.15, 08.35 «Правильный выбор». (16+).
07.10 «Новое предложение». (16+).
07.20 «Доброе утро, Оренбург!». (16+).
08.00, 08.10 «Автогид». (16+).
08.15, 08.55, 19.00, 19.20 «Инструкция по применению». (16+).
08.20 «Автодром». (16+).
09.00 Т/с «Деффчонки». (16+).
10.00 «Дом-2. Lite». (16+).
11.00 «Школа ремонта». (12+).
12.00 «Комеди клаб. Лучшее». (16+).
12.30 «Такое кино!». (16+)
13.00 «Comedy Woman». (16+).
16.00 «Экстрасенсы ведут расследование». (16+).
17.30 «Битва экстрасенсов». (16+).
19.05 «ГТО». (16+).
19.30 Х/ф «Поймай меня, если сможешь». (12+).
22.30 «Комеди клаб. Лучшее». (16+).
23.00 «Дом 2. Город любви». (16+).
00.00 «Дом-2. После заката». (16+).
00.30 «Такое кино!». (16+)
01.00 Триллер «Судная ночь 2». (18+).
03.10 Ужасы «Заблудшие души». (16+).
05.00 Т/с «Люди будущего». (12+).
06.00 «Нефронтовые будни». (16+).
06.15 «Утренний марафон». (16+).
06.20 «Это мое дело». (12+).
06.35 «Дети войны». (12+).

ЗВЕЗДА

06.00 Х/ф «Летающий корабль». (0+).
07.20 Х/ф «Свинарка и пастух». (0+).
09.00 Новости дня.
09.15 «Легенды музыки». (6+).
09.45 «Последний день». (12+).
10.30 «Не факт!». (6+).
11.00 Д/с «Крылья России». (6+).
12.05 Т/с «Государственная граница». (12+).
13.00 Новости дня.
13.15 Т/с «Государственная граница». (12+).
18.00 Новости дня.
18.20 «Процесс». (12+).
19.15 «Новая звезда». Всероссийский вокальный конкурс. (6+).
21.05 Х/ф «Фронт без флангов». (12+).
00.40 Х/ф «Мой генерал». (12+).
03.20 Х/ф «Король-олень». (0+).
04.55 Д/ф «Арктика. Версия 2.0». (12+).

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости.
06.10 Х/ф «Прощание». (16+).
08.10 «Армейский магазин». (16+).
08.45 «Смешарики. Пин-код».
08.55 «Здоровье». (16+).
10.00 Новости.
10.15 «Непутевые заметки». (12+).
10.35 «Пока все дома».
11.25 «Фазенда».
12.00 Новости.
12.10 «Гости по воскресеньям».
13.00 «Барахолка». (12+).
13.50 Х/ф «Белое солнце пустыни».
15.30 «Точь-в-точь».
18.00 «Без страховки». (16+).
21.00 Воскресное «Время».
22.30 Т/с «Клим». (16+).
00.30 Х/ф «Команда-А». (16+).
03.00 Комедия «Джек-медвежонок». (16+).

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.35 Детектив «Следствие ведут знатоки». «До третьего выстрела».
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».
12.25 Т/с «Оплачено любовью». (12+).
14.00 Вести.
14.20 Т/с «Оплачено любовью». (12+).
20.00 Вести недели.
22.00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым». (12+).
00.30 Т/с «По горячим следам». (12+).
02.30 «Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Рождение легенды».
03.25 «Смехопанорама» Евгения Петросяна.
03.55 Комната смеха.

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
10.35 Х/ф «Свинарка и пастух».
12.00 «Легенды мирового кино». Иван Мозжухин.
12.30 «Кто там...».
13.00 Д/с «Ехал Грека... Золотое кольцо - в поисках настоящей России». «Галич».
13.40 Д/ф «Река без границ».
14.35 «Что делать?»
15.20 Гении и злодеи.
15.50 Нино Рота посвящается... Ришар Гальяно и квинтет «La strada». Концерт в Париже.
16.45 «Пешком...». Москва Саввы Мамонтова.
17.15 «Искатели». «В поисках могилы Митридата».
18.00 Д/ф «Неспетая песня Анны Герман».
18.50 «Начало прекрасной эпохи».
19.05 Х/ф «Неповторимая весна»..
20.35 Х/ф «Он».
22.05 Опера «Евгений Онегин».
00.50 Д/ф «Река без границ».
01.45 М/ф.
01.55 «Искатели». «В поисках могилы Митридата».
02.40 Д/ф «Университет Каракаса. Мечта, воплощенная в бетоне».

ОРТ ПЛАНЕТА

05.50 Драма «Анна Павлова». (6+).
08.30 «Акценты». (16+).
08.55 Сказка «Беляночка и Розочка». (0+).
10.05 «Погода на неделю». (0+).
10.10 Видеоблокнот. (16+).
10.20 Детектив «Дело было в Гавриловке». (16+).
11.15 Видеоблокнот. (16+).
11.25 Детектив «Дело было в Гавриловке». (16+).
12.15 «Погода на неделю». (0+).
12.20 Видеоблокнот. (16+).
12.30 Детектив «Дело было в Гавриловке». (16+).
14.10 Видеоблокнот. (16+).
14.20 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
15.05 «Погода на неделю». (0+).
15.10 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
16.00 Видеоблокнот. (16+).
16.10 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
16.55 «Погода на неделю». (0+).
17.00 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
17.50 «Поехали!». (12+).
18.05 Видеоблокнот. (16+).
18.15 Д/ф «Наколоть судьбу». (12+).
19.00 «Итоги недели». (16+).
19.35 Концерт Игоря Николаева «Одна надежда на любовь». (12+).
21.10 «Погода на неделю». (0+).
21.15 Комедия «(Не)жданный принц». (16+).
23.00 «Погода на неделю». (0+).
23.05 Д/ф «Мужчина и женщина. Почувствуйте разницу». (16+).
23.55 «Погода на неделю». (0+).
00.00 «Итоги недели». (16+).
00.35 Боевик «Ее звали Никита». (16+).
02.10 Драма «Мартовские иды». (18+).
03.50 Концерт Игоря Николаева «Одна надежда на любовь». (12+).
05.10 «Хотите жить долго?». (12+).

ОРЕН-ТВ

05.00 «Смотреть всем!». (16+).
05.45 Боевик «300 спартанцев: Расцвет империи». (16+).
07.30 Х/ф «Телохранитель». (16+).
10.00 Х/ф «Перл Харбор». (16+).
13.30 Т/с «Дальнобойщики». (16+).
23.00 «Добров в эфире». (16+).
00.00 «Соль». (16+).
01.30 «Военная тайна с Игорем Прокопенко». (16+).

НТВ

05.00 Т/с «Шериф». (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+).
11.55 «Дачный ответ». (0+).
13.00 Сегодня.
13.20 «Нашпотребнадзор». (16+).
14.20 «Две войны». (16+).
15.05 Своя игра (0+).
16.00 Сегодня.
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.00 Следствие вели... (16+).
19.00 «Акценты недели»..
20.00 Х/ф «Опасная любовь». (16+).
23.55 Т/с «Шериф». (16+).
01.55 «ГРУ: тайны военной разведки». (16+).
02.50 Дикий мир. (0+).
03.00 Т/с «Криминальное видео». (16+).

СТС

06.00 М/с «Люди в черном». (0+).
06.25 М/с «Шоу Тома и Джерри». (0+).
06.35 Комедия «Смотрите, кто заговорил-3». (0+).
08.30 М/с «Смешарики». (0+).
09.00 М/с «Фиксики». (0+).
09.15 М/с «Три кота». (0+).
09.30 Руссо туристо. (16+).
10.00 «Успеть за 24 часа». (16+).
11.00 Два голоса. (0+).
12.10 М/ф «Семейка Крудс». (6+).
13.55 Комедия «Без границ». (12+).
15.45 «Уральские пельмени». «Свадебное». (16+).
16.00 «Уральские пельмени». «Гаджеты». (16+).
16.30 Комедия «Между небом и землей». (12+).
18.20 Мелодрама «Стильная штучка». (16+).
20.25 Комедия «Свадьба лучшего друга». (12+).
22.25 Комедия «Ноттинг Хилл». (12+).
00.45 Т/с «Кости». (16+).
02.40 Драма «В погоне за счастьем». (12+).
04.55 Т/с «90210: новое поколение». (16+).
05.45 Музыка на СТС. (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).
07.00 «Акценты». (16+).
07.30 «6 кадров». (16+).
08.00 Программа ОДТДМ. (0+).
08.20 «Винтовая лестница». (0+).
08.30 Видеоблокнот. (16+).
08.40 Мелодрама «Андрейка». (16+).
12.30 «Погода на неделю». (0+).
12.35 «Поехали!». (12+).
12.50 Видеоблокнот. (16+).
13.00 Мелодрама «Когда мы были счастливы». (16+).
17.10 «Погода на неделю». (0+).
17.15 Видеоблокнот. (16+).
17.25 «Итоги недели». (16+).
18.00 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
18.10 «Погода на неделю». (12+).
18.15 «ГТО». (16+).
18.30 «Хороший, плохой, злой». (16+).
19.00 Мелодрама «Дом малютки». (16+).
20.00 «Наше Время». (16+).
20.30 Мелодрама «Дом малютки». (16+).
22.30 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
22.40 «Тема Недели». (6+).
23.00 «Автодром». (16+).
23.15 «Сделано в России». (16+).
23.25 «Погода на неделю». (12+).
23.30 «Наше Время». (16+).
00.00 «6 кадров». (16+).
00.30 Х/ф «Жених по объявлению» (16+).
02.35 Д/с «Звездные истории». (16+).
05.30 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).

МАТЧ-ТВ

08.30 «Диалоги о рыбалке». (16+).
09.00 Новости.
09.05 Д/ф «Самая быстрая женщина в мире». (16+).
10.10 Новости.
10.15 Все на Матч!
11.15 Новости.
11.20 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Мужчины. Трансляция из США.
13.00 Д/ф «Сборная России. Хоккей». (12+).
14.00 «Безумный спорт с Александром Пушным». (12+).
14.30 «Спортивный интерес». (16+).
15.25 Лыжный спорт. Кубок мира. Масс-старт. Женщины. 10 км. Свободный стиль. Прямая трансляция из Швеции.
16.05 Д/с «Украденная победа». (12+).
16.30 Конькобежный спорт. Чемпионат мира на отдельных дистанциях. Прямая трансляция из Коломны.
17.00 Все на Матч!
17.45 Специальный репортаж «Победный лед». (12+).
18.15 Конькобежный спорт. Чемпионат мира на отдельных дистанциях. Прямая трансляция из Коломны.
19.20 Футбол. Международный турнир «Кубок легенд». Финал. Прямая трансляция из Москвы.
20.15 Лыжный спорт. Кубок мира. Масс-старт. Мужчины. 15 км. Свободный стиль. Трансляция из Швеции.
21.15 Все на Матч!
22.00 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Женщины. Прямая трансляция из США.
23.40 Дневник II Зимних юношеских Олимпийских игр в Лиллехаммере.
00.10 Все на футбол!
00.40 Футбол. Чемпионат Италии. «Фиорентина» - «Интер». Прямая трансляция.
02.40 Все на Матч!
03.40 Чемпионат мира по бобслею и скелетону. Трансляция из Австрии.
05.50 Д/ф «Мечта Ники Хэмилтона».
06.50 Х/ф «Гонщики». (12+).

ТВЦ

05.45 Х/ф «Бессонная ночь». (12+).
07.30 «Фактор жизни». (12+).
08.00 Х/ф «Баллада о доблестном рыцаре Айвенго». (12+).
09.50 Д/ф «Николай Караченцов. Нет жизни До и После...». (12+).
10.55 «Барышня и кулинар». (12+).
11.30 События.
11.45 Петровка, 38. (16+).
11.55 Х/ф «Пассажирка». (16+).
13.50 «Смех с доставкой на дом». (12+).
14.30 Московская неделя.
15.00 Х/ф «8 первых свиданий». (16+).
16.45 Х/ф «Вчера. Сегодня. Навсегда...». (12+).
20.25 Х/ф «Ограбление по-женски». (12+).
00.10 События.
00.25 Д/ф «Тибетские тайны Петра Бадмаева». (12+).
01.15 Х/ф «Все будет хорошо!». (12+).
03.20 Х/ф «Любовь с акцентом». (16+).
05.20 Д/ф «Олег Даль - между прошлым и будущим». (12+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.10 М/ф.
10.00 «Сейчас».
10.10 «Истории из будущего». (0+).
11.00 Комедия «Карнавал». (12+).
14.00 Комедия «Дети понедельника». (16+).
15.55 Х/ф «Классик». (16+).
18.00 «Главное».
19.30 Т/с «Разведчицы». (16+).
01.10 Детектив «Противостояние». (16+).

ЧЕ

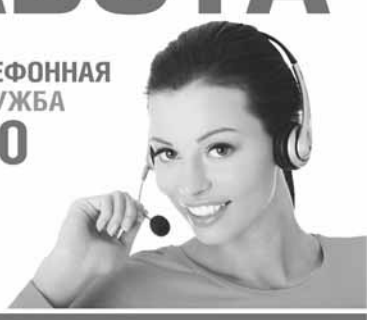
08.00 М/ф.
10.00 «100 великих». (16+).
11.15 Комедия «Благородный венецианец». (16+).
13.35 Комедия «Туз». (12+).
15.30 Утилизатор. (12+).
18.00 Выжить в лесу. Крымский сезон. (16+).
19.55 «КВН на бис». (16+).
20.25 Боевик «Поезд на Юму». (16+).
22.45 Боевик «Убить Билла». (16+).
01.00 Квартирник у Маргулиса. (16+).
02.00 Комедия «Туз». (12+).
03.55 «100 великих». (16+).
06.55 Секреты спортивных достижений. (16+).

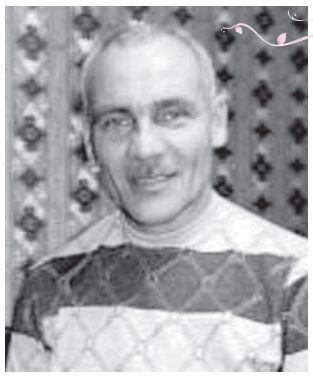
ТНТ

07.00, 08.05, 08.50 «Утренний марафон». (16+).
07.05 «Включайся». (6+).
07.15 «Доброе утро, Оренбург!». (16+).
07.50 «ГТО». (16+).
08.10, 08.25, 08.35 «Правильный выбор». (16+).
08.15, 08.55, 19.00, 19.20 «Инструкция по применению». (16+).
08.20 «Новое предложение». (16+).
08.30 «Автодром инфо». (16+).
09.00 Т/с «Деффчонки». (16+).
10.00 «Дом-2. Lite». (16+).
11.00 «Перезагрузка». (16+).
12.00 Т/с «Интерны». (16+).
13.35 Драма «Поймай меня, если сможешь». (12+).
16.25 Драма «Ромео + Джульетта». (12+).
19.05 «Правильный выбор». (16+).
19.15 «Новое предложение». (16+).
19.30 Т/с «Остров». (16+).
22.00 «Однажды в России». (16+).
23.00 «Дом 2. Город любви». (16+).
00.00 «Дом-2. После заката». (16+).
01.00 Драма «Пионеры-герои». (16+).
03.15 Драма «Освободите Вилли». (12+).
05.25 «Женская лига». (16+).
06.00 «Другой Оренбург». (16+).
06.15 «Утренний марафон». (16+).
06.20 «Правила игры». (16+).
06.30 «Хороший, плохой, злой». (16+).

ЗВЕЗДА

05.45 Х/ф «Фронт без флангов». (12+).
09.00 Новости недели с Юрием Подкопаевым.
09.25 Служу России!
09.55 «Военная приемка». (6+).
10.45 «Научный детектив». (12+).
11.05 Т/с «Позывной «Стая»-2. (16+).
13.00 Новости дня.
13.15 Т/с «Позывной «Стая»-2. (16+).
15.25 Х/ф «Танец горностая». (16+).
18.00 Новости. Главное.
18.35 «Особая статья». (12+).
19.30 Д/с «Легенды советского сыска». (16+).
00.30 Х/ф «Груз «300«. (16+).
02.00 Х/ф «Десять негритят». (12+).
04.45 Д/ф «Последний бой неуловимых». (16+).
05.35 Д/с «Хроника Победы». (12+).

РАБОТА
ОБЛАСТНАЯ ТЕЛЕФОННАЯ СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА
70-70-70

ЛЮБИШЬ ОБЩАТЬСЯ?
А в call–центре за это деньги платят!
Заработная плата от 9 000 до 30 000 руб.
Подробная информация по телефону
44–44–01



Дорогого Юрия Колесова поздравляю с юбилеем!

Хочу поздравить с юбилеем
И счастья много пожелать.
На жизнь не стоит обижаться,
Не стоит в жизни унывать.
Пусть будет все: гроза, метели,
Пусть будут радость и покой.
Пусть доброта твоя не иссякает
И душу всем, кто рядом,
согревает.

С любовью, Валентина.

Дорогих родителей Анатолия Дмитриевича и Клавдию Александровну Буренок поздравляем с сапфировой свадьбой!

Наши славные, родные, лучшие
на свете,
С вами нам всегда уютно и тепло.
И сегодня собрались все ваши
внучки, дети,
Чтоб отпраздновать сапфировую
свадьбу на все 100!
Пусть улыбается всегда,
родные наши, вам судьба,
Всегда пусть будут рядом родные
и друзья.
Пускай тихонько, не спеша
идут года,
Пусть будет только радость,
печалей пусть не будет никогда.

Ваши дети и внучки,
с. Покровка Новосергиевского района.

Дорогого и любимого папу, мужа Ильмира Рафиковича Диньмухаметова поздравляем с 30-летним юбилеем!

Прекрасному папе и нежному мужу
Сегодня, в февральскую зимнюю
стужу,
В прекраснейший день, в праздник
твой, в день рожденья
Желаем здоровья, добра и веселья.
Пусть жизнь будет светлой,
радостной, ясной,
Дела у тебя все идут пусть
прекрасно,
Семейного счастья еще пожелаем,
А мы все тебя, наш родной,
обожаем!

Дети Дания, Данияр, жена Лилия.

Дорогих родителей, любимых дедушку и бабушку Герфана Абдулхаковича и Гульчачак Шайдуловну Рахматуллиных поздравляем с золотой свадьбой!

Все делили: радость и печали,
Зной и стужу, боль и весен дым.
Пусть на все оставшиеся годы
Будет теплым и уютным дом!
Счастья вам, любви, здоровья,
Долгой жизни, солнечной во всем,
Пусть все ненастья и невзгоды
Уйдут, растают, словно сон.
За стойко прожитые годы
Примите низкий наш поклон!

С любовью, дети, внуки, правнуки.

Дорогого сына, брата Вахита Булатовича Баширова поздравляем с юбилеем!

Вот тебе уже и 55.
Что тебе, наш дорогой, пожелать?
Пожелаем мы счастливой семьи,
Чтоб здоровы были дети твои,
В гости чаще чтоб к тебе
приходили
И, конечно же, внучат приводили.
Чтоб заботою жена окружала
И любила чтоб тебя, уважала.
Чтобы дома все ждали тебя,
С радостью встречали всегда!

Мама, Рамзия, Хамдия, Нафис, Фанис.

Поздравляем нашу дорогую Татьяну Михайловну Сафонову с днем рождения!

Сегодня день рожденья твой,
А сколько стукнуло - неважно.
Ты будь все время молодой,
Ведь жизнь дана нам лишь
однажды!
Желаем жизни, полной до краев,
Чтоб на душе не хмурилось
ненастье.
Короче говоря, без лишних слов -
Большого человеческого счастья!

Сестры, племянники.

Дорогую мамочку, бабушку, тещу Тамару Павловну Пышкину с юбилеем!

Мамочке любимой 55 лет,
Мы ей шлем горячий, пламенный
привет.
Мама нас растила, день и ночь
трудилась.
Мы хотим, чтоб нами мамочка
гордилась.
Мы желаем маме счастья
бесконечного,
Солнечного неба, жизни
обеспеченной,
Пусть всегда сбывается все,
что загадала,
Ведь любимым детям ты
всю жизнь отдала!

Дети, внуки, зятья.

Дорогую Тамару Павловну Пышкину с юбилеем!

Когда чуть-чуть за пятьдесят,
Поверь, не стоит огорчаться,
Пусть все мечты осуществятся
И годы мимо пролетят.
Когда на пенсию пойдешь,
Смотри на время веселей.
Тебе любви, добра и счастья
Желаем в этот юбилей!

Коллектив магазина «Светлана».

От чистого-чистого сердца поздравляю мой родной коллектив Каменноозерной школы!

Это содружество и сотворчество единомышленников и всех учеников, но особенно моих дорогих выпускников, 25 лет тому назад окончивших эту школу, а также совсем молодых людей 1999 года выпуска с праздничной традиционной встречей 6 февраля 2016 года.

Желаю всем-всем простого
счастья
И тихой радости земной,
Пусть все житейские ненастья
Всегда обходят стороной.
Как прежде, бережно храните
В душе прекрасные черты,
Как прежде, щедро всем дарите
Огонь душевной теплоты.

С любовью, В. А. Михальчук.

Дорогую сестренку Любовь Константиновну Елкину поздравляем с днем рождения!

В твой день рождения мы подчеркнем,
Что помнить должна ты всегда об одном:
Ты лучше, ты ярче, добрее ты всех,
И это пускай тебе дарит успех,
Удачу и счастье, тепло, красоту,
Чтоб ты воплотила любую мечту,
А в сердце царила всегда бы весна.
Поверь нам, для счастья нужна лишь она!

С любовью, т. Клава, сестры, племянники и племянницы, с. Каменка, Александровский район.

Ольгу Валерьевну Лукьянову с 40-летием!

Доченька моя, подарочек судьбы,
Мамина надежда и опора,
Как же быстро повзрослела ты!
Вот сегодня юбилей твой снова.
Я желаю, ласточка моя,
Чтоб судьба тебе дарила счастье,
Чтобы ты здоровая была,
Чтоб летели в бездну все
ненастья!

Мама.

Нашего дорогого, любимого мужа, папу, дедушку Вахита Булатовича Баширова с юбилеем!

Бежали дни, года, десятилетия...
И вот настал и этот день -
День твоего 55-летия.
Пусть этот день морщинок
не прибавит,
А старые разгладит и сотрет,
И счастье в дом надолго принесет.
Желаем жить, не зная бед,
Не ведая ненастья,
И чтоб хватило на 100 лет
Здоровья, доброты и счастья!

Жена, Альбина, Регина, зять Расул, внуки Камиль, Марсель.

Поздравляем нашу дорогую Зарифу Сагдиевну Баширову с днем рождения!

Мы желаем от чистого сердца
Тебе со счастьем за руку идти,
Со здоровьем дружить, конечно,
И всегда, как роза, цвести.
Чтоб всегда в твоем доме царили
Доброта, смех, веселье, любовь,
Чтобы близкие радость дарили
Каждый год, каждый раз, вновь
и вновь!

Рамзия, Нафис, Фанис, Гульнара.

С днем рождения поздравляем Надежду Васильевну Николаеву!

Желаем счастья и добра,
Желаем жизни полной,
Желаем радости с утра
До самой ночи поздней.
Желаем в жизни все успеть
И не стареть, а молодеть,
Здоровье, бодрость сохранить
И много-много лет прожить!

Сестра Люда, Марина.

Дорогую сваху Анну Васильевну Тимофееву с днем рождения!

Дорогая, с днем рожденья!
Мы желаем настроенья
Лишь отличного всегда
И здоровья на года!
Счастьем пусть горят глаза
И ведет тебя стезя
Вопреки любым помехам
Лишь к удаче и успехам!

Сватья Долгалевы.

Любимую внученьку Ангелину Касимову с днем рождения!

Внучка, славная девчушка,
Будь прекрасна, как роса,
Что на белоснежной розе
Утром тихо прилегла.
С днем рожденья, наше солнце,
Поздравляем мы тебя!
Будь здоровой, будь хорошей,
Будь счастливою всегда!

Бабуля, дедуля Долгалевы.

Дорогую маму, бабушку, прабабушку Людмилу Васильевну Долгалеву с днем рождения!

Тебе сегодня, в день рожденья,
Хотим мы счастья пожелать,
Удачи, радости, успеха,
Здоровой быть, беды не знать,
Преграды в жизни и помехи
Легко и быстро устранять.
Побольше смеха, меньше грусти...
И никогда не унывать!

Муж, дети, внуки, правнук.

Дорогую, любимую, единственную сноху, жену, маму Диану Булатову с днем рождения!

В этот светлый день желаем
Не грустить, не унывать!
С днем рожденья поздравляем
И желаем бед не знать!
Пусть все в жизни будет гладко,
Без печалей, без преград,
Станет каждый день подарком...
И всегда сияет взгляд!

Мама, папа, Мухтар, муж и дочка.

Наших любимых Марселя и Сарию Ишкановых поздравляем с годовщиной свадьбы!

10 лет вы прожили вместе,
душа в душу,
Научились сердцем вы друг друга
слушать.
Вновь кричим вам «Горько!»,
поцелуй считаем,
Встретить золотую свадьбу
вам желаем!

Мама, папа, брат Мухтар.

Поздравляем с днем рождения Петра Петровича Назаренко, руководителя народного хора «Берегиня»!

Спасибо Вам за вдохновенье,
Вам ангел имя подарил.
Спасибо Вам за Ваше пенье
Вам часто зритель говорил!
Спасибо Вам за шутку в песне,
А с песней горе - не беда.
Все песни от души поются
На радость всем и навсегда.

Татьяна Солдаткина от имени всего коллектива «Берегиня».

СОЦПОДДЕРЖКА

Советские военнопленные получат деньги из Германии

Бундестагом ФРГ в мае 2015 года принято решение об осуществлении гуманитарных выплат бывшим советским военнопленным, находившимся в германском плену в годы Великой Отечественной войны, в размере 2 500 евро на человека в качестве «признания их особой судьбы».

Согласно директиве Федерального министерства финансов ФРГ от 30.09.2015, право получения выплаты распространяется на военнослужащих Вооруженных Сил СССР, попавших в период Второй мировой войны во власть Германии в качестве военнопленных и находившихся какой-либо срок в период с 22 июня 1941 года по 8 мая 1945 года в германском лагере для военнопленных.

Пособие имеет сугубо личный характер и не подлежит передаче другим лицам. Наследники бывших советских военнопленных не вправе подавать заявление.

Для получения указанной выплаты необходимо заполнить на русском языке заявление-анкету, размещенную по электронному адресу: http:// www.badv.bund.de/antrag/Antragsformular_ASK_ru.pdf, и не позднее 30 сентября 2017 года направить ее с приложением копий необходимых документов (паспорт, документ, подтверждающий нахождение в плену, при необходимости, доверенность или решение суда об опекунстве и пр.) в адрес Федерального ведомства централизованных служб и нерешенных имущественных вопросов по адресу: ДГЗ-Ринг 12, 13086, Берлин, Германия.

Органы социальной защиты населения Оренбургской области готовы оказать гражданам всестороннюю помощь в заполнении заявления-анкеты, сборе документов, направлении запросов в архивные учреждения. За помощью необходимо обращаться в отделы социальной защиты населения по месту жительства.

Необходимую консультацию можно также получить в министерстве социального развития Оренбургской области. Телефоны отдела по работе с ветеранами: 77-02-24, 77-27-62.

Министерство социального развития Оренбургской области.

МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ

Кто хочет получить 20 000 рублей?

УПФР по Оренбургской области напоминает о возможности получения единовременной выплаты в размере 20 000 рублей из средств материнского капитала.

Семьи могут использовать эти деньги на повседневные нужды. Право на получение единовременной выплаты предоставляется семьям, проживающим на территории Российской Федерации, которые получили сертификат до 31 декабря 2015 года и не использовали полностью всю сумму материнского капитала на основные направления расходования средств. Чтобы получить единовременную выплату, заявление необходимо подать не позднее 31 марта 2016 года.

Подать заявление могут все проживающие на территории РФ владельцы сертификата на материнский капитал, вне зависимости от того, сколько времени прошло со дня рождения ребенка, давшего право на получение сертификата.

Заявление можно подать по месту жительства как в территориальный орган ПФР, так и в многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг.

В заявлении необходимо указать номер СНИЛС, а также серию и номер сертификата на материнский капитал. Также при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, и документ, подтверждающий открытие счета, содержащий сведения о реквизитах, на которые в двухмесячный срок единым платежом будут перечислены 20 000 рублей или сумма остатка на счете владельца сертификата, если она составляет менее 20 000 рублей.

УПФР РФ по Оренбургской области.

ПРОФИЛАКТИКА

Как защититься от гриппа A(H1N1)?

Вирус гриппа A(H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести.

Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), лица с ослабленным иммунитетом.

Правило 1.
Соблюдайте правила гигиены

Часто мойте руки с мылом. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистите и дезинфицируйте поверхности столов, дверных ручек, стульев и др., используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей удаляют и уничтожают вирус.

Правило 2.
Соблюдайте расстояние и этикет

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем при чихании и кашле, поэтому необходимо соблюдать расстояние и не приближаться к больному человеку ближе чем на один метр. При кашле и чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Правило 3.
Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, будьте физически активны.

Каковы симптомы гриппа A(H1N1)?

Самые распространенные симптомы:

- высокая температура тела (97%),
- кашель (94%),
- насморк (59%),
- боль в горле (50%),
- головная боль (47%),
- учащенное дыхание (41%),
- боли в мышцах (35%),
- конъюнктивит (9%).

В некоторых случаях наблюдаются симптомы желудочно-кишечных расстройств, нехарактерные для сезонного гриппа: тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

Осложнения гриппа A(H1N1)

Характерная особенность гриппа A(H1N1)2009 - раннее появление осложнений. Если при обычном гриппе осложнения возникают, как правило, на пятый-седьмой день и позже, то при гриппе A(H1N1) могут развиваться уже на второй-третий день болезни.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Что делать в случае заболевания?

1. Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

2. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Что делать, если в семье кто-то заболел гриппом?

1. Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, постарайтесь не приближаться к больному. Ограничьте до минимума его контакт с близкими, особенно с детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

2. Чаще проветривайте помещение.

3. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

4. Чаще мойте руки с мылом.

5. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

6. Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Министерство здравоохранения Оренбургской области.

НАЛОГОВАЯ СООБЩАЕТ

О вычетах и не только...

* Социальный налоговый вычет по расходам на обучение, предусмотренный Налоговым кодексом, может быть предоставлен работодателем до окончания налогового периода. Для этого налогоплательщик должен обратиться к работодателю с письменным заявлением и представить документ, подтверждающий право на получение вычетов, выданный налоговой инспекцией.

* Социальный налоговый вычет по расходам на медицинские услуги, лекарственные препараты, страховые взносы по договорам добровольного личного страхования, предусмотренный Налоговым кодексом, может быть предоставлен до окончания налогового периода работодателем. Для этого налогоплательщик должен обратиться к работодателю с письменным заявлением и представить документ, подтверждающий право на получение социальных налоговых вычетов, выданный налоговой инспекцией.

* Все физические лица, в том числе зарегистрированные в качестве индивидуального предпринимателя, при представлении отчетности на бумажном носителе через уполномоченного представителя обязаны представлять в налоговые органы только нотариально заверенные доверенности.

ИФНС России по Дзержинскому району г. Оренбурга.

Отделение срочного социального обслуживания (на мобильной основе) ГБУСО «КЦСОН» в Северном округе г. Оренбурга (ул. Салмышская, д. 19/3) предоставляет платные услуги гражданам, НЕ признанным нуждающимися в социальном обслуживании:

- услуги по организации быта;
- транспортные услуги.

Информацию о полном перечне платных услуг, тарифах на них и условиях предоставления можно получить по тел. 63-17-22.

ГБУСО «КЦСОН» в Северном округе г. Оренбурга производит сбор вещей, бывших в употреблении (в чистом виде), для граждан, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, малообеспеченных граждан и лиц без определенного места жительства.

Обращаться по адресу: г. Оренбург, ул. Салмышская, д. 19/3, тел. 63-17-22.

ОРГАНИЗАТОР ТОРГОВ - КОНКУРСНЫЙ УПРАВЛЯЮЩИЙ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯ САРАКУЛА СЕРГЕЯ ВАСИЛЬЕВИЧА
(461040, Оренбургская область, г. Бузулук, ул. Спортивная, 44, кв. 3, ИНН 631400236047, ОГРНИП 304631431400021) Мишенин С.А., (460024, г. Оренбург, а/я 3216, ИНН 562100297216, СНИЛС 06417618160, регистрационный №12124, тел. 8-922-883-20-11, Mishenintorgi@mail.ru), действует на основании решения Арбитражного суда Оренбургской области от 06.02.15 г., дело №А47-7283/2014, член НП СРО АУ «Развитие» (ИНН 7703392442, ОГРН 1077799003435, 117105, г. Москва, Варшавское шоссе, 1, стр.6, комната 208а), сообщает о проведении открытых торгов посредством публичного предложения по продаже имущества должника (лота) с начальной ценой 732 600 руб:

легковой автомобиль, идентификационный номер: (VIN) VF38DRHDACL048367, марка/модель: ТС PEUGEOT 508, 2012 года выпуска, номер двигателя: RSARH0210WARK 0307314, кузов: F38DRHDACL048367, цвет: белый, тип двигателя: дизельный. Лот обременен залогом АО «Европлан Банк».

Предложения по цене лота участниками торгов заявляются открыто в ходе проведения публичного предложения.

Внесение задатка является обязательным в размере 162 800 руб на специальный банковский счет ИП Саракула С.В., ИНН 631400236047, р/с №40802810600000001984 в ОАО «БАНК ОРЕНБУРГ», к/с №30101810400000000885, БИК 045354885.

Начало приема заявок по начальной цене - с 10.00 (время мск) 24.02.16 г. по 23.00 (время мск) 27.02.16 г. С 28.02.16 г. каждые 4 календарных дня последовательно снижается цена на 10% от начальной цены продажи лота до достижения минимальной - 244 200 руб.

Право приобретения имущества должника принадлежит участнику торгов по продаже имущества должника посредством публичного предложения, который представил в установленный срок заявку на участие в торгах, содержащую предложение о цене имущества должника, которая не ниже начальной цены продажи имущества должника, установленной для определенного периода проведения торгов, при отсутствии предложений других участников торгов по продаже имущества должника посредством публичного предложения.

В случае, если несколько участников торгов по продаже имущества должника посредством публичного предложения представили в установленный срок заявки, содержащие различные предложения о цене имущества должника, но не ниже начальной цены продажи имущества должника, установленной для определенного периода проведения торгов, право приобретения имущества должника принадлежит участнику торгов, предложившему максимальную цену за это имущество.

В случае, если несколько участников торгов по продаже имущества должника посредством публичного предложения представили в установленный срок заявки, содержащие равные предложения о цене имущества должника, но не ниже начальной цены продажи имущества должника, установленной для определенного периода проведения торгов, право приобретения имущества должника принадлежит участнику торгов, который первым представил в установленный срок заявку на участие в торгах по продаже имущества должника посредством публичного предложения.

Победитель торгов обязуется полностью оплатить цену за лот в течение 30 дней с даты заключения договора купли-продажи и заключить договор в течение 5 календарных дней с даты подведения итогов публичного предложения.

Место проведения торгов - на сайте электронной торговой площадки kartoteka.ru (общество с ограниченной ответственностью «Коммерсант КАРТОТЕКА», ИНН 7713038962, ОГРН 1027700177130, 119330, г. Москва, ул. Мосфильмовская, 17б, www.kartoteka.ru., тел. 8-800-100-85-50).

Для участия в торгах необходимо представить электронные документы, указанные в п. 11 ст. 110 ФЗ «О несостоятельности (банкротстве)» от 26.10.2002 г., на сайт электронной торговой площадки. Подача заявок осуществляется по месту проведения торгов с 10.00 до 23.00 (время мск) с 24.02.16 г. по 27.03.16 г.

Ознакомление с лотом - в рабочие дни по местонахождению имущества, с документацией - по адресу: г. Оренбург, ул. Терешковой, 10/2, к. 41, с 10.00 до 17.00 в раб.дни.

К участию в торгах допускаются юридические и физические лица, которые могут быть признаны покупателями по законодательству РФ, внесшие задаток до 23.00 (время мск) 24.03.16 г. Победитель обязуется полностью оплатить лот в течение 30 календарных дней с даты получения от организатора торгов договора купли-продажи.

Повторные открытые торги-аукцион, назначенные на 19.01.16 г., признаны несостоявшимися в виду отсутствия участников.

ВЫСТАВКА

Музей представит кружева пуховой нити

В галерее «Оренбургский пуховый платок» открывается выставка «Пуховые фантазии мастера» к 70-летию известной оренбургской вязальщицы Миннур Ишмухаметовой.

Своим девизом известная мастерица считает мудрую фразу: «Как счастлив тот, кто созидает, и как несчастлив тот, кто не у дел».

Из огромной плеяды оренбургских вязальщиц Миннур Ишмухаметову выделяет особое отношение к введению в традиционную композицию платка надписей и изображений. Ею создана огромная коллекция паутинок к праздничным датам, юбилейным событиям, памятным дням. На ее ажурных платках могут вырасти мечеть или церковь, появиться деревенский дом с рябиной или распуститься ромашковое поле. У нее есть платки к Олимпиаде, Дню Победы, различным городским и музейным мероприятиям.

Восемь лет назад Миннур Ишмухаметова вывязала тематическую паутинку «Пушкин едет в Оренбург», затем создала другую - с волшебными белочками из сказки о царе Салтане. Сейчас в ее коллекции шесть платков, посвященных жизни и творчеству великого русского поэта А. С. Пушкина. В 2009 году на областном фестивале «От матери - дочери» Миннур Ишмухаметова была удостоена диплома «За оригинальность рисунка». Так организаторы грандиозного мероприятия отметили платок с изображением женщины с ребенком на руках, ставший эмблемой фестиваля.

Искусством Миннур Гизятовны Ишмухаметовой восхищаются в Германии, Дании, Швейцарии, Италии, Испании, Великобритании, Норвегии и др. В 2015 году ее вязаные изделия побывали в Непале, где их сравнивали с тибетскими пуховыми пашминами. Сейчас платки Миннур Гизятовны экспонируются в музее Ростова-на-Дону и в мемориальном музее «Ясная Поляна». Она активный участник всех выставок, организуемых Оренбургским областным музеем изобразительных искусств как в России, так и за рубежом.

На выставке в Оренбурге можно познакомиться с творчеством замечательной вязальщицы, увидеть платки, ставшие музейными экспонатами, и новые пуховые фантазии мастера, выполненные в последнее время.

На открытии прозвучат песни в исполнении народного ансамбля, где многие годы выступает солисткой Миннур Ишмухаметова.

Открытие выставки состоится 4 февраля в 17.00 по адресу: ул. Володарского, 13. Посмотреть работы можно будет до 25 февраля.

Поздравляем с днем рождения!

Веру Кабатову,
Татьяну Бондарь,
Нину Тюшевскую,
Акслу Зацепину,
Александра Афукова,
Ольгу Родионову,
Марию Щуренкову,
Любовь Митрюкову,
Антонину Бородину,
Софью Аблеисову,
Владимира Кучу,
Курбангалея Задыханова,
Людмилу Юшину,
Надежду Жидкову,
Ирину Богатову,
Елену Долженкову,
Гульсиру Баширову,
Руфию Туюшеву,
Ляйсан Исламгулову,
Зилю Абдрахимову,
Лилию Насырову,
Расиму Ишканову,
Зарифу Баширову,
Гульемеш Черемисину,
Эльмиру Тимакову,
Анну Ильину,
Тамару Булгакову,
Виктора Корда,
Наталью Ушакову,
Маргариту Макуху,
Наталью Андриянову,
Валентину Гейн,
Розу Мулдабекову,
Веру Михайлюк,
Валентину Манихину,
Алексея Назаренко,
Софью Назаренко,
Александру Лазареву,
Владимира Максимова,
Валентину Назаренко,
Светлану Южикову,
Татьяну Смакоту,
Евгения Ершова,
Марию Маркову,
Тамару Мишучкову,
Любовь Новиковскую,
Сергея Малолетшева,
Айрата Аблязова,
Гульсину Мустаеву,
Наталью Бондареву,
Валентину Михальчук,
Розу Мулдабекову,
Елену Уксанову,
Людмилу Анисимову,
Ангелину Реву.

С днем рожденья поздравляем!
И желаем день за днем
Быть счастливее и ярче,
Словно солнце за окном.

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 Юлию Ионину поздравляю с днем рождения!

С днем рождения поздравляю!
Счастья, радости желаю,
Пусть минуют твой дом тучи,
Пусть пошлет Бог денег кучу.
Не пускайте к себе беды,
Пусть придут добро, победы!
Не болейте, всем семейством
Вырастайте дружно, вместе,
Не грустите и не плачьте.
Пусть сопутствует удача!

Мама, с. Нижняя Павловка Оренбургского района.

Хотите поздравить близких?

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

Внимание!

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

Телефон для справок: 77-68-42.

Санаторий Талкас

Ждет Вас санаторий «Талкас»

Санаторий «Талкас» приглашает желающих отдохнуть и оздоровиться среди красот Башкортостана.
Один из лучших санаториев и единственная кумысолечебница Зауралья!
Санаторий расположен у подножия величественной горы Ирандык в 300 метрах от озера Талкас, со дна которого добывается грязь (сапропель), напрямую используемая для грязелечения!

- Грязелечение
- Кумысолечение
- Подводное вытяжение позвоночника

ЛЕЧЕНИЕ
- костно-мышечной системы;
- нервной системы;
- заболеваний кожи;
- мочеполовой сферы;
- органов дыхания.

-10%

Действуют программы:
- «Старость – радость»
- «Мать и дитя»
- «Программа выходного дня»
- «Сбрось усталость»

«ТАЛКАС» С ЗАБОТОЙ О ВАС!

Республика Башкортостан, Баймакский р-н, д. Исяново, ул. Ирандыкская, 3 (330 км от Оренбурга, у горы Ирандык)
(34751) 2-29-00, 8-937-489-12-50. E-mail: san_talkas@mail.ru, сайт www.san-talkas.ru.

ЧИСТОСТОП ПОМОЖЕТ СТОПАМ В ТРУДНУЮ МИНУТУ

Так хочется гордиться ухоженными стопами! А тут... Прямо скажем – не до педикюра. Ноги потеют и издают неприятный запах, хотя Вы их и моете тщательно, и дезодорантами специальными брызгаете. Если же еще грибок привязался – совсем беда! К счастью, проблемы эти разрешимы. Комплексную помощь стопам может оказать натуральная косметическая линия ЧИСТОСТОП.

Комплекс ЧИСТОСТОП состоит из трех средств, способствующих профилактике и избавлению от грибка, а также потливости и запаха ног. ЧИСТОСТОП справляется со своими задачами не только профессионально, но и экономически бережно.

Крем ЧИСТОСТОП призван защищать стопы от грибка. Активные компоненты крема – *экстракт семян грейпфрута, эфирное масло чайного дерева, экстракт чабреца, пчелиный воск, витамин Е* – создают надежный барьер, препятствующий подселению грибка. Они образуют на стопах дышащее покрытие, не позволяющее болезнетворным бактериям проникать в кожу или активно контактировать с ней.

Гель ЧИСТОСТОП ФОРТЕ используется, если грибка избежать не удалось. Он содержит такие ценные вещества, как *экстракты семян грейпфрута и коры дуба, листьев грецкого ореха, березы, эфирные масла пачули, эвкалипта.* Они помогают остановить размножение грибковой флоры, а также убрать воспаление, покраснение и зуд.

Крем ЧИСТОСТОП ДЕО – это не просто дезодорант. Он способствует устранению самой причины повышенного потоотделения. Справиться с избыточной влажностью и неприятным запахом помогают такие активные компоненты, как *экстракт коры дуба, семян грейпфрута, эфирные масла кипариса и бергамота, витамин В3, пчелиный воск.*

Спрашивайте в аптеках города!

НАТУРАЛЬНАЯ КОСМЕТИЧЕСКАЯ ЛИНИЯ ЧИСТОСТОП ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ С ГРИБКОМ, А ТАКЖЕ ПОВЫШЕННЫМ ПОТООТДЕЛЕНИЕМ И ЗАПАХОМ СТОП.

ЧИСТОСТОП – ВСЕСТОРОННЯЯ ЗАЩИТА И ПОМОЩЬ СТОПАМ

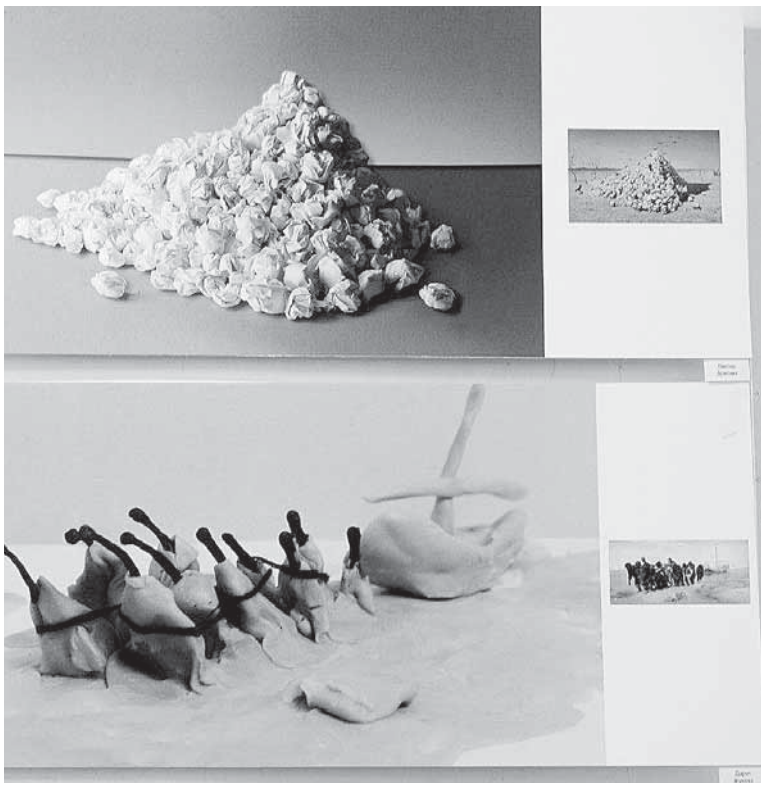
Телефон горячей линии: 8 (800) 333-10-33 (звонок по России бесплатный, часы работы: пн.-пт. 8:00-19:00; сб., вс. – выходной)

Реклама. Косметическое средство.

КУЛЬТПОХОД

Творчество молодости и неопределенности

В выставочном зале Оренбургского областного музея изобразительных искусств - пятый проект выставки «Молодые художники». По задумке организаторов, здесь представлены концептуальные идеи молодых авторов нашего города.



Ряд работ создан по образу картин известных мировых художников, но не с помощью красок, а с использованием подручных средств. Так, бурлаки на Волге представлены выжженными спичками, а черепа «Апофеоза войны» - комочками бумаги.

Честно сказать, отправляясь на выставку, я очень боялась разочароваться в представленных работах. Все потому, что творчество молодых подразумевает создание чего-то нового, интересного и оригинального, а творить в нынешнее время, имея за своими плечами тысячелетний художественный опыт человечества и ощущая на себе давление творчества мастеров с большой буквы, очень сложно. Всегда есть риски повториться или потерять грань, отделяющую настоящее искусство от некоего «позерства». Рассматривая представленные художниками проекты, я все время размышляла об этом, пытаясь понять, удалось избежать молодому поколению художников этих рисков или все-таки нет.

Первая работа, привлекшая мое внимание, создана Вероникой Мухаметшиной. Она называется «Неопределенность». На белом фоне с помощью газового баллончика нанесены кривые линии черного цвета. Именно они и воспроизводят категорию «неопределенности» в сознании зрителя. Казалось бы, такие простые линии могут в совокупности стать очень сложными и непонятными для восприятия. Как и отдельные понятные явления жизни становятся запутанными в определенной совокупности.

Собственно, такую неопределенность вызвали у меня и работы Анны Смекаловой. Это откровенная аллюзия на творчество Казимира Малевича. Представлены и квадрат, и круг, и крест, и особенные образы, которые были созданы в свое время известным авангардистом. Однако внутри всех фигур оренбургской художницы - буквы в беспорядочном движении. Что они означают? Какой тайный шифр содержат? Кто знает! Возможно, в них заключается суть философии работ самого Малевича...

Молодая художница Эльвира Карпова, кажется, постигла суть нашего мира: все, что есть на картине, а именно цветы и растения, представляют собой один большой механизм. То есть мир - на самом деле очень сложная система. Хотя вполне допустимо, что эту картину так трактую только я, а автор вложила в свою работу совсем иной смысл.

Творчество Александра Топильского отсылает нас к проблеме маленького человека. На его картинах крошечный человечек представлен зажатым в какой-нибудь угол неким огромным черным пространством. Что говорить, проблема одиночества и никчемности поднимается во все времена и находит выражение как в живописи, так и в других видах искусства.

В общем, выставка, впрочем, как и большинство произведений современного искусства, оставила у меня неоднозначное впечатление. Наверное, так и должно быть. Ведь любое творчество - это поиск новых форм, самую ценную часть из которых выделит лишь время.

Юнна АСТРАХАНЦЕВА.

Астрологический прогноз с 3 по 9 февраля

Время завершать дела, исправлять ошибки, прощаться с вредными привычками, избавляться от обременительных связей и любовных привязанностей. Можно начинать курс по снижению веса, проводить очистительные и омолаживающие косметические процедуры.
7 февраля избегайте агрессивно настроенных людей, не ввязывайтесь в споры.

Овен

Девиз предстоящей недели: «Риск - благородное дело». У вас будут отличные шансы на успех во всем, что бы вы ни задумали. Ожидаются судьбоносные перемены, которые коснутся финансов, любви и дружбы. Правда, придется пересмотреть некоторые свои убеждения и ценностные приоритеты.

Телец

Беспокойное и хлопотное время. Вероятно, вас будут терзать сомнения. На одной чаше весов окажутся карьера и социальный успех, а на другой - любовь и семейное благополучие. Придется отдать чему-то предпочтение. В принятии решений опирайтесь на голос сердца.

Близнецы

Хороший период для успешных начинаний, особенно в профессиональной и финансовой сферах. Однако для этого во всех делах вам нужно стать рулевым, полагаясь и надеясь исключительно на себя. К посторонней помощи прибегайте в крайних случаях и принимайте ее только от близких людей.

Рак

Спокойнее всего вы будете чувствовать себя в «тихой воде», вдали от шума и мирской суеты. Ни о чем не беспокойтесь - все нужное придет к вам само и без лишних усилий с вашей стороны. Так что готовьтесь принимать подарки от судьбы. Кого-то порадуют дети, а кого-то - любимые.

Лев

Ожидается незабываемая неделя. Главные события развернутся на любовном фронте, но по касательной заденут денежные дела. И в том, и в другом предстоят как стремительные взлеты, так и жесткие падения. Но благодаря силе духа вы достойно выйдете из любой сложной ситуации.

Дева

Предстоит много работы, в том числе и домашней. Однако помните: излишнее усердие может навредить здоровью. Поэтому звезды настоятельно рекомендуют хотя бы иногда отдыхать. Больше времени проводите с друзьями, занимайтесь тем, что дает душевное успокоение и заряжает позитивными эмоциями.

Весы

Несмотря ни на что, вы везде и во всем окажетесь в выигрыше и на высоте. Не упустите свою удачу! Появятся новые перспективы в карьере, наилучшим образом сложатся финансовые дела. Будьте внимательнее в вопросах здоровья - есть риск подхватить простудное заболевание.

Скорпион

Звезды не обещают вам легкой жизни. Потребуется много сил и энергии на поддержание огня в домашнем очаге. Одновременно придется решать сложные рабочие проблемы и улаживать конфликты с коллегами и деловыми партнерами. Желательно все спорные дела решать миром.

Стрелец

Это ваш звездный час. Любовь, творчество, новые полезные знакомства, ценные материальные приобретения... И все это благодаря вашим усилиям и талантам. Откроются также возможности для налаживания деловых связей. Появятся новые знакомые, которые сыграют важную роль в вашей жизни.

Козерог

Готовьтесь много и напряженно работать. Однако достойной оплаты за свои труды придется подождать. Поэтому не спешите делить шкуру неубитого медведя. Чтобы не остаться на мели, повремените с крупными покупками. В первых числах февраля предстоят траты на семейные нужды.

Водолей

У звезд большие планы на вас. Ждите всеобщего внимания и обожания. Друзья и знакомые приготовят вам много приятных сюрпризов. С вашей же стороны потребуется мудрость, чтобы быстро разрешить возможные спорные вопросы дома или на работе. Если понадобится, не стесняйтесь обращаться за помощью.

Рыбы

Притаитесь, ничего важного не предпринимайте, ни с кем не делитесь своими тайнами. Так вы избежите неприятных разговоров с близкими людьми и бурного выяснения отношений с коллегами. Будьте внимательны к своему здоровью. Не налегайте на вредную пищу и не переедайте.

АФИША

Оренбургский государственный драматический театр им. М. Горького

4 февраля, 18.30 - **«БЕШЕНЫЕ ДЕНЬГИ»** 12+
5 февраля, 18.30 - **«ПЫШКА»** 16+
6 февраля, 17.00 - **«ПРИШЕЛ МУЖЧИНА К ЖЕНЩИНЕ»** 12+
7 февраля, 17.00 - **«ТАЛАНТЫ И ПОКЛОННИКИ»** 12+
9 февраля, 18.30 - **«БЛЭЗ»** 16+
10 февраля, 18.30 - **«ГРИБНОЙ ЦАРЬ»** 16+

Т. 77-94-84.

Оренбургский театр музыкальной комедии

4 февраля, 18.30 - **«SILIKONE»** 16+
5 февраля, 18.30 - **«ХАНУМА»** 12+
6 февраля, 17.00 - **«БАБИЙ БУНТ»** 12+
7 февраля, 17.00 - **«НОЧЬ ПЕРЕД РОЖДЕСТВОМ»** 12+
10 февраля, 18.30 - **«ЗА ЖИЗНЬ» Песенное ревю** 6+

Для детей

7 февраля, 11.00 - **«ЛЕСНАЯ СКАЗКА ПРО МУХУ-ЦОКОТУХУ»** 0+

Т. 77-50-33.

Оренбургский государственный татарский драматический театр им. М. Файзи

5 февраля, 18.30 - **«НЕЖДАННОЕ СЧАСТЬЕ»** 12+
6 февраля, 17.00 - **«МУЖ НА ЧАС»** 12+
7 февраля, 17.00 - **«ЖЕНИТЬБА ПО-ТАТАРСКИ»** 12+

Для детей

10 февраля, 12.00 - **«ВОЛШЕБНЫЙ ГРЕБЕНЬ»** 0+

Спектакли обеспечиваются синхронным переводом на русский язык.

Т.: 77-19-26, 77-95-95.

Оренбургский областной театр кукол

6 февраля, 11.00, 13.00 - **«СКАЗ ПРО МЕДВЕДЯ»** 0+
7 февраля, 11.00, 13.00 - **«МОРОЗКО»** 6+

Т. 77-01-26.

НЕДВИЖИМОСТЬ

ПРОДАЮ

▶ В с. Никольском Сакмарского района продается деревянный дом S 50 м². 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, 8-922-853-25-36. (140*)

▶ Дом в с. Студенцы (Саракташский р-н), 2010 г. постройки, S 80 м². В доме 2 спальни, зал, кухня-столовая, прихожая, санузел. 10 соток земли в собственности. Есть гараж, баня на газе. Цена 1 млн 200 тыс руб. Торг. Т. 8-987-895-54-51. (175*)

▶ 1-комн. квартиру в райцентре Тюльган, 4/5-этажного дома. Т. 8-922-447-07-60. (245*)

▶ Продается действующий магазин в с. Покровка Новосергиевского района, S 56 м², в здании 2 торговые точки с товаром и оборудованием. Т. 8-919-858-72-08. (231*)

▶ Дом с полезной S 38,5 м² в райцентре Сакмара. Одноэтажный смешанный жилой дом. Участок 7 соток. Цена договорная. Т. 8-912-345-36-31. (243*)

▶ Дом 2-этажный в райцентре Сакмара. На первом этаже, помимо жилого помещения, 60 м² обустроено под магазин или офис. Т. 8-986-777-87-32. (263*)

▶ Дом в с. Кардаилово Илекского района. Т. 8-922-538-27-46. (64*)

▶ Наземный кирпичный гараж S 18 м² с погребом в Оренбурге, ул. Березка, 22/1. Т.: 8-987-866-31-40, 8-919-865-78-00. (272*)

▶ Земельный участок в с. Кардаилово с ветхим домом S 24 м². Цена 350 т. р. Т. 8-906-832-84-02. (293*)

▶ Дом в с. Подстепки (100 км от Оренбурга) со всеми удобствами и надворными постройками. Все в хорошем состоянии. К бане подведены вода и газ. Рядом р. Урал. Рассмотрим любые предложения. Т. 8-903-397-46-77. (280*)

▶ Дом в селе (газ, свет). Вода во дворе. Т. 8-903-397-46-77. (281*)

▶ Квартира в 2-квартирном жилом доме в с. Благодарном Тюльганского р-на. Есть газовое отопление, водопровод, канализация, приусадебный участок. Т. 8-922-545-49-65. (296*)

СДАЮ

▶ Комнату с мебелью в семейном общежитии (район ТРЦ «Север») на длительный срок. Сделан ремонт. Коридорная система, удобства на этаже. Оплата 6 500 руб. Т. 8-987-862-29-45. (311*)

РАЗНОЕ

▶ Считать недействительным удостоверение «Ветеран труда Оренбургской области» серия В № 011403, выданное 10.10.2014 г. на имя Исмагиловой Сагиды Дисеновны, в связи с утерей. (307)

КУПЛЮ

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

▶ **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. (24)**

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

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

▶ Заднее крыло на мотоцикл «К-750». Т.: 97-10-10, 8-987-772-13-35. (310)

▶ Гитару б/у, обыкновенную, по сходной цене. Т. 8-986-791-49-37. (312)

ПРОДАЮ

▶ Дойных коз элитной породы (белых и черных с белыми пятнами) и козлят, с. Рождественка, Беляевский р-н. Т. 8-987-866-31-40. (271*)

▶ Коньки, р-р 35 (белые). В отличном состоянии, цена 1 000 руб. Т. 8-987-852-10-90. (278*)

▶ Холодильник «Аристон» в отличном состоянии за 10 000 руб. Размеры: 170 х 60 х 58 см. Торг уместен. Т. 8-987-852-10-90. (301*)

УСЛУГИ

▶ **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 стиральных машин. Т. 27-80-93. (18)

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

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

▶ Ремонт швейных машин. Т. 8-919-841-54-68. (31)

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

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

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

▶ Доставим в Абдулино к бабе Шуре на кодировку. Т.: 8-903-361-47-95, 62-66-58. (26)

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

▶ ТСК «Климат 56» проводит ремонт самой разной бытовой техники. Адрес: г. Оренбург, ул. Салмышская, 6, т. 29-69-59. (108)

▶ **Монтаж отопления. Замена котлов, радиаторов. Монтаж систем приточно-вытяжной вентиляции. Т.: 57-66-99, 8-987-874-24-55.** (213)

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

▶ Электрик. Замена электропроводки. Т.: 8-922-898-37-41, 25-53-83. (106)

▶ **Ремонт, перетяжка мягкой мебели. Изменение формы. Скидки 15%. Т. 21-58-54.** (269)

▶ Качественные металлические двери, ворота, решетки, заборы, навесы, тамбуры, кладовки, оградки, печи, любые кованые изделия на заказ. Т.: 25-50-52, 23-70-80. (127)

САНТЕХНИК

▶ **РЕМОНТ ВОДОПРОВОДА, ОТОПЛЕНИЯ И Т. Д. МОНТАЖ ПОДЗЕМСЕТЕЙ ВОДОПРОВОДА И КАНАЛИЗАЦИИ. МОНТАЖ И УСТАНОВКА КОЛОДЕЗНЫХ КОЛЕЦ. WWW.AKVA56.RU. Т.: 60-56-43, 24-09-16. (15)**

▶ Магия, гадание, помощь. Опыт 20 лет. Очно. Т. 8-986-770-17-48. (294)

▶ Светлана - музыкант, ведущая. Свадьбы, юбилеи, домашние торжества. Домбра, баян. Т.: 64-09-68, 8-912-349-74-64. (299)

▶ Отделочные работы. Т. 64-59-03. (176)

▶ Пластиковые окна. Ремонт окон. Натяжные потолки. Отделка с утеплением балконов. Т. 8-922-889-37-19. (308)

▶ Опытный адвокат окажет любую правовую помощь в разрешении семейных проблем. Т. 8-905-814-25-28. (309)

▶ Привезу продукты с рынка тем, кому тяжело. Купаю, стригу. Массаж. Сопровождаю людей, ограниченных в подвижности. Уборка дома и двора. Бывший санитар. Выезд 300 руб. Т. 8-919-866-72-48. (306)

РАБОТА

▶ Формируем дилерскую сеть для реализации фанеры ФК, ФСФ, ДВП, ДСП. Т. 8-912-781-92-68. (250)

▶ Требуются диспетчер-администратор (зарплата 23 т. р.), диспетчер на пропуска (зарплата 19 т. р.). Т. 8-932-850-35-94. (282)

▶ **Требуются вахтер-контролер (21 т. р.), секретарь (19 т. р.). Т. 8-905-881-69-39.** (283)

▶ Клейка пакетиков, фасовка семян на дому. З/п от 10 350 р. Материалы почтой. Вложите конверт с о/а. Обр.: 460036, Оренбург, а/я 2425 - С, или по СМС (Ф. И. О., адрес, индекс). Т. 8-922-549-14-59. (287).

▶ **Требуется вахтер. Гибкий график. Рассмотрим без о/р. Т. 60-12-19. (289)**

▶ Помощник руководителя. Обучение, карьерный рост, загранпоездки. 25 т. р. Т. 8-908-323-50-66. (290)

▶ Кладовщик в оптовую компанию. График 5/2, 2/2. 23 т. р. Т. 8-908-323-50-66. (291)

▶ Требуется кадровик. Т. 8-916-946-57-95. (302)

▶ Оператор. Т. 8-905-887-50-04. (303)

▶ Работа в офисе. Т. 8-908-323-50-13. (304)

▶ Диспетчер. Т. 8-905-886-77-39. (305)

ОМК
ОРЕНБУРГСКАЯ МЕМОРИАЛЬНАЯ КОМПАНИЯ
ПАМЯТНИКИ
(гранит, мрамор)
Льготникам - без оплаты, при отсутствии льготы - по специене.
г. Оренбург, ул. Комсомольская, 36.
Тел. 8-987-849-24-34
ЦЕНА с изготовлением (высота - 1,1 м) - 8 600 руб, с установкой - 14 200 руб

ЗНАКОМСТВА

▶ **НЕЗНАКОМКА**, 54 года. Татарочка. Вдова. Живу в Оренбурге. Приятная внешность, добрая, трудолюбивая. Познакомлюсь с вдовцом татарином от 55 до 65 лет. Желательно бывшим военным и с автомобилем. Пьющих, судимых прошу не беспокоить. Т. 8-987-793-06-71.

▶ **НАТАЛЬЯ**, 56 лет, 165/65. Живу в Оренбурге. По гороскопу Рыба. Хотелось бы встретить свою половинку 50-60 лет. Все подробности при общении. Т. 8-922-834-55-86.

▶ **ЖЕНЩИНА**, 65 лет. Живу в сельской местности. Познакомлюсь с серьезным мужчиной своих лет, славянином. Все подробности по т. 8-922-877-14-37.

▶ **ВАЛЕРИЙ**, 70 лет, 180/100. Работающий пенсионер. Внешность приятная. Без вредных привычек. Познакомлюсь с женщиной до 70 лет для совместного проживания с пропиской на ее территории. Т. 8-987-848-18-45.

▶ **МУЖЧИНА**, 68 лет. Без вредных привычек. Познакомлюсь с общительной дамой с чувством юмора, без вредных привычек, не эгоисткой и не злюкой. Форма общения по обоюдному согласию. Т. 8-919-842-53-80.

▶ **ЖЕНЩИНА**, 64 года. Познакомлюсь с порядочным мужчиной славянской национальности для серьезных отношений. Живу в селе. Т. 8-987-872-54-97.

▶ **ВЛАДИМИР**, 49 лет, 168/80. Живу в Оренбурге. Инвалид II гр. Не курю. Познакомлюсь с одинокой женщиной. Согласен на переезд. Т. 8-987-870-38-84.

▶ **ЖЕНЩИНА**, 68 лет. Живу в Оренбурге. Татарочка. Вдова. Без материальных и жилищных проблем. Жду звонка от порядочного татарина для общения, взаимной поддержки, заботы друг о друге. Только из Оренбурга или пригорода. Пьющих, судимых, альфонсов прошу не беспокоить. Т. 8-905-818-18-46.

▶ **ЛЮБОВЬ**. Живу в Оренбурге. Вдова. На пенсии. Познакомлюсь с мужчиной славянской национальности 55-75 лет, без вредных привычек и материальных проблем, для серьезных отношений. Т. 8-932-864-60-85.

▶ **НИНА**, 60 лет. Живу в сельской местности. Внешность приятная. От детей не завишу. Познакомлюсь с мужчиной до 65 лет. Согласна на переезд. Все подробности по телефону 8-922-841-52-19.

▶ **ГАЛИНА**, 48 лет. Живу в Оренбурге на квартире. Предлагаю услуги по уходу за одинокими пожилыми людьми с проживанием. Только из Оренбурга. Т. 25-77-09.

▶ **КАЗАШКА**, 33 года. Познакомлюсь с высоким казахом от 29 до 35 лет, обеспеченным жильем, с личным автомобилем, для серьезных отношений. Пьющих, судимых, альфонсов прошу не беспокоить. Т. 8-961-922-35-62.

▶ **ЖЕНЩИНА**. Познакомлюсь с мужчиной 55-60 лет, обеспеченным, желательно с автомобилем, для встреч на его территории. Только из Оренбурга. Судимых просьба не беспокоить. Т. 8-922-537-16-34.

▶ **ЖЕНЩИНА**, 73 года. Русская, приятной внешности. Добрая, скромная, без м/ж проблем. От детей не зависима. Познакомлюсь с порядочным, ведущим здоровый образ жизни мужчиной до 75 лет, без м/ж проблем, для совместного проживания. Т. 8-912-352-88-54.

▶ **ТАТЬЯНА**, 46 лет, 163/78. Мягкосердечная. Дева по знаку зодиака. Есть дети 26, 21, 17 лет. Познакомлюсь с холостым мужчиной 43-50 лет, средних роста и телосложения. Пьющих, судимых, с жестким характером и Овнов прошу не беспокоить. Т. 8-987-197-83-93.

▶ **ВИКТОР**, 63 года. Познакомлюсь с простой женщиной 62-63 лет (желательно из сельской местности) для семейных отношений на моей территории. Живу в Саракташском районе. Т. 8-919-851-27-23.

▶ **ЖЕНЩИНА**, 44 года, рост 170 см. Привлекательная, симпатичная, средней полноты. По знаку зодиака Весы. Познакомлюсь с высоким славянином 45-55 лет из Оренбурга, без м/ж проблем, для длительных отношений. Звонить до 20 часов. Т. 8-922-807-72-18.

▶ **МУЖЧИНА**, 35 лет, 180/70. Живу в Оренбурге. Без жилищных проблем. Познакомлюсь с женщиной мусульманской национальности, без детей. Т. 8-950-180-58-36.

▶ **ЖЕНЩИНА**, 47 лет, 170/69. Симпатичная, стройная, привлекательная, из Оренбурга, веду ЗОЖ. Познакомлюсь с некурящим, высоким, самодостаточным славянином 45-52 лет с интересами: ЗОЖ, природа, музыка, йога. Т. 8-922-858-93-37.

▶ **ЖЕНЩИНА**, 60 лет. Живу в сельской местности. Внешность приятная. От детей не зависима. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 55-65 лет, ростом не ниже 170 см, желательно с автомобилем. Т. 8-922-874-24-35.

▶ **ТАТАРОЧКА.** Живу в Оренбурге. Средних полноты и роста. Энергичная оптимистка. Без м/ж проблем. Познакомлюсь с порядочным, серьезным мужчиной 65-70 лет (желательно своей национальности) для общения и поддержки друг друга. Т. 8-986-777-09-26.

▶ **МУЖЧИНА**, 43 года, 172/70. Живу в Оренбурге. Познакомлюсь с женщиной до 45 лет, желательно из Оренбурга, без детей. Т. 8-906-845-36-64.

▶ **ЗАМЕЧАТЕЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА**, 52 года. Симпатичная внешность. Познакомлюсь с надежным, добрым, честным, без вредных привычек мужчиной из Оренбурга для серьезных отношений. Желательно с автомобилем, материально обеспеченным. Т. 8-922-871-78-50.

▶ **ЖЕНЩИНА**, 62 года. Живу в сельской местности. Познакомлюсь с добрым, заботливым, небедным и нежадным мужчиной (желательно мусульманином). Т. 8-922-841-36-98.

▶ **МУЖЧИНА**, 36 лет. Познакомлюсь с женщиной до 35 лет для приятных, дружеских встреч, прогулок без обязательств. Только из Оренбурга. Возможны серьезные отношения. Т. 8-919-863-99-91.

▶ **РАЯ**, 65 лет, 165/67. Живу в Оренбурге. Вдова. Надоело быть в одиночестве. Познакомлюсь с мужчиной своих лет, желательно несудимым. Предполагаю серьезные, семейные отношения. На переезд не согласна. Звонить до 22 часов. Т. 8-987-203-50-99.

▶ **СЕЛЬЧАНКА**, 51 год. Средней полноты, симпатичная. Трудолюбивая, хозяйственная женщина. Познакомлюсь с мужчиной 50-55 лет из сельской местности, порядочным и трудолюбивым, согласным на переезд. Т. 8-922-862-69-72.

▶ **МУЖЧИНА**, 67 лет. Познакомлюсь с женщиной 55-65 лет без вредных привычек для совместного проживания. Т. 8-961-911-30-31.

▶ **ВАЛЕНТИНА**, 62 года. Живу в Оренбурге. Познакомлюсь с мужчиной 62-64 лет из Оренбурга для серьезных отношений. Т. 8-912-344-64-47.

Бедная овечка

Мне всегда было нелегко сходиться с людьми. Наверное, потому я и решилась на отчаянный шаг. Однако потом об этом много раз жалела.

Еще в школе я вечно стояла в сторонке, когда мои одноклассницы шептались, хихикали и стреляли глазами в сторону мальчишек. Мне просто неинтересно было поддерживать эти разговоры ни о чем, да и гордость не позволяла навязываться. Все повторилось, когда я поступила в университет. Здесь были такие же девчонки, которые презрительно-снисходительно окидывали взглядом мои не слишком модные свитеры и не слишком короткие юбки и проходили мимо. Парни тоже в упор меня не замечали, вовсю флиртуя с моими однокурсницами - яркими, модными и бойкими.

Поначалу я пыталась убедить себя, что все это меня не волнует. Но как же мне порой хотелось переломить ситуацию, дать понять всем, что я не такая уж серая мышь, что со мной интересно поговорить! Несколько робких попыток сблизиться с однокурсниками закончились ничем. Мои тихие реплики просто никто не услышал, я постояла рядом, как бедная родственница, и тихонько отошла, сгорая от стыда.

ТЯЖЕЛЫЙ СЛУЧАЙ

В университете «царила» Людочка Самойлова. Вокруг нее постоянно собиралась толпа парней, она могла одним взглядом примагнитить к себе самых интересных ребят, из ее окружения постоянно раздавались громкий смех и остроумные замечания. Однажды, стоя неподалеку от Людочки, я услышала, как она недовольно говорит своей лучшей подруге Кристине:

- Боже, как надоело все, если бы ты знала! Сегодня опять пришлось встать в пять часов. Долго я так не выдержу.

- А что, твои предки не могут снять тебе квартиру? - поинтересовалась Кристина, внимательно разглядывая свой безупречный маникюр.

- Пока нет. Так что, видимо, мне предстоит и дальше проводить свою жизнь в автобусах.

Вот он, мой шанс! Прежде чем мозг успел обдумать ситуацию, мои ноги шагнули к Людочке, а мой язык проговорил:

- Привет! А ты что, так далеко живешь? Вставать в пять утра - это же просто кошмар!

Смерив меня удивленным взглядом, Людочка помедлила, а потом все-таки снизошла до ответа:

- Представь себе, не всем в этой жизни везет. Мои родители недостаточно богаты, чтобы снимать мне квартиру, а в общежитии нет мест. Поэтому приходится по вторникам вставать в несусветную рань, чтобы успеть к первой паре. Да еще и по выходным подрабатывать официанткой в кафе.

- Слушай, а почему бы тебе... - мой язык продолжал молоть, не спрашивая разрешения у мозга. - Почему бы тебе не оставаться в понедельник вечером ночевать у меня? Я живу совсем рядом с институтом, мои родители будут только рады.

Наступило молчание. Мое сердце колотилось где-то в горле, я одновременно чувствовала и стыд, и надежду, и радость, что наконец-то решилась заговорить с нашей «звездой» и хоть чуть-чуть приблизиться к ней.

Людочка переглянулась со своей подругой. Потом медленно перевела свой взгляд на меня, подумала и нехотя проговорила:

- А что? Это, пожалуй, выход. А сколько платить?

- Да брось ты! - с жаром воскликнула я. - Мама с папой не возьмут денег, я скажу, что у нас будет ночевать моя подруга, вот и все!

Людочка усмехнулась и снисходительно бросила:

- Ладно. Сегодня покажешь мне свою берлогу, после лекций.

И они с Кристиной, мгновенно забыв о моем существовании, весело щебеча, направились к аудитории.

Можно подумать, это она мне сделала одолжение, согласившись. Зачем я вообще это затеяла? Но дело сделано, не могу же я отказаться от своих слов.

НОВАЯ ПОДРУГА

Вечером за ужином я спросила у родителей, может ли раз в неделю у нас ночевать моя подруга, которой далеко добираться из дому.

- Ну конечно! - обрадовалась мама. - Наконец-то у тебя появилась подруга!

Когда Люда пришла к нам познакомиться, мама первым делом спросила:

- А где ты живешь?

- В Саракташе, - скромно опустив глаза, тихо произнесла та.

- Это же так далеко! - ахнул папа. - Почему бы твоим родителям не снять тебе жилье поближе к институту?

- К сожалению, мои родители не могут себе этого позволить. У меня еще три младших сестры, надо их содержать, а работает один папа.

Родители, проводив Людочку, принялись ее нахваливать. Она произвела на них впечатление красотой, обаянием и трудолюбием: Люда не упустила случая рассказать о том, что она работает по выходным, чтобы частично оплачивать учебу.

В понедельник Людочка, все предыдущие дни по-прежнему не замечавшая меня, приехала в институт с большой дорожной сумкой. После лекций она, словно вдруг вспомнив обо мне, небрежно подошла и спросила:

- Ну что, идем?

- Да, конечно.

По-хозяйски распахнув дверь в мою комнату, она быстро осмотрелась и, ни о чем не спрашивая, бухнулась на мою кровать у окна.

Через полчаса мою комнату, единственное мое убежище, где я могла побыть одна, было не узнать. Строгие обои были заклеены идиотскими картинками, вокруг валялись разбросанные вещи, а вместо стопки книг на полочке оказалась косметичка моей «подруги». Я, вздохнув, притащила из кладовки раскладушку и приткнула ее в углу - другого места не оставалось.

«ПЕРЕЕЗЖАЙ К НАМ!»

Вечером с работы пришли мои родители.

- Людочка! Как приятно тебя видеть! - мама расцеловала мою однокурсницу, как давно потерянную родственницу.

- Добро пожаловать! - расплылся в улыбке папа.

Ужин был праздничным - мама наготовила столько, сколько и на Новый год не стряпала. Они так радовались, что у меня теперь есть подруга, и им так понравилась красавица Людочка! Еще бы: она раскрепощенная, веселая, бойкая... Именно такой всегда хотели меня видеть родители, но я уродилась тихой, задумчивой любительницей книг и классической музыки.

- Людочка, хоть бы ты повлияла на Таню, - начал за ужином папа. - Она у нас такая домоседка, никуда не ходит, с мальчиками не встречается, одни книги на уме.

- Обязательно повлияю, дядя Коля! - подмигнула ему Люда.

- Да-да, Людочка, мы будем очень рады! Кстати, - задумчиво улыбаясь, проговорила мама, - а почему бы тебе не пожить у нас какое-то время? Будешь ездить домой только на выходные. Конечно, очень благородно, что ты сама зарабатываешь на учебу, но ведь когда-то и отдыхать надо, а какой отдых может быть, если ты постоянно ездишь туда-сюда по несколько часов? Поселяйся у нас, а? И Танюшке будет веселее!

Радостно взвизгнув, Людочка вскочила из-за стола и расцеловала сначала маму, а потом папу. Они были несколько смущены, но я видела, как им приятно такое бурное проявление чувств. Сама я никогда так себя не вела, даже в детстве была сдержанной и серьезной.

В ЧУЖОЙ КОМПАНИИ

Так изменилась моя жизнь. Мне пришлось забыть о тихих вечерах с любимыми книгами, вместо них я вынуждена была проводить время в обществе неуемной Людочки. Я почти оглохла от ее любимой музыки, она без конца пыталась пересказывать мне сериалы или делилась своими взаимоотношениями с парнями. Мне не хотелось выслушивать этот бред, но деваться было некуда: я ведь сама ее пригласила!

Недели шли за неделями. Мои родители просто влюбились в Людочку: они обожали часами болтать с ней, баловали ее разными вкусностями, а в разговорах со мной постоянно напоминали, как мне далеко до моей «подруги». Она, мол, и трудолюбивая, и организованная, и при этом веселая и общительная. А я - угрюмая «бука», вся в себе, неразговорчивая и неулыбчивая.

При всем при том в институте моя «подруга» вела себя как и раньше. Правда, она помнила, что пообещала моим родителям. Однажды, подведя меня к своей свите, Людочка небрежно промолвила: «Знакомьтесь, это Таня. Я теперь живу у нее».

Два-три человека лениво скользнули по мне взглядами и слегка кивнули, остальные, похоже, даже не услышали этих слов. В ту же секунду начался легкий треп «между своими», а я никогда не умела поддерживать подобное общение. Постояв немного рядом, тихонько отошла.

САМОЗВАНКА

Жизнь в собственном доме становилась все невыносимее. Родители, похоже, решили удочерить Людочку, а я, судя по всему, никак недотягивала до их идеала дочери. Меня почти перестали замечать, разговаривали только с ней, а когда я попыталась объяснить маме, что мне от этого обидно, она внимательно посмотрела мне в глаза и сказала: «Тебе не стыдно? У бедной девочки такая тяжелая жизнь, а ты как сыр в масле катаешься! Что плохого в том, если мы немного поможем Людочке, поделимся с ней своим теплом?»

Я почувствовала себя избалованной эгоисткой и больше не заводила разговоров на эту тему. Только вот что-то в поведении Людочки стало меня настораживать. Если ее семья такая бедная, откуда у нее супермодная одежда, золотые украшения и дорогой ноутбук? Родители в этом не разбирались, а я хорошо понимала: все это стоит недешево.

- Дура ты, Танька, - с жалостью сказала мне однажды соседка по аудитории Лариса. - Она тебя разводит и твоих родителей тоже. У нее имеется вполне обеспеченный папаша, и нет никаких младших сестер.

- Откуда ты это знаешь? - очень удивилась я.

- Моя тетя живет в Саракташе, она там всех знает.

Я задумалась. Чтобы вернуть себе возможность по-прежнему наслаждаться одиночеством и свободой в собственном доме, нужно провести небольшое расследование. Не могу же я просто взять и выгнать Людочку из дома! Родители решат, что я безжалостная дрянь, которая не способна испытывать добрые чувства.

ДОМ ОЛИГАРХА

В ближайший выходной я отправилась в Саракташ. Перед этим случайно услышала, что Людочка уезжает к своему парню на два дня, так что можно было не опасаться встретить ее.

В первом же кафе я заказала чашку кофе и невзначай спросила у официанта, не знает ли он, где дом Самойловых.

- Нашего олигарха? - широко улыбнулся парень. - Мимо не пройдешь: их дом самый большой и красивый. Просто дойди до конца этой улицы и сразу поверни направо.

Действительно, дом впечатлял своими размерами и резко выделялся на фоне остальных скромных строений.

На мой звонок вышла строгая женщина в черном костюме.

- Людмилу? Ее нет дома. Что-нибудь передать?

- А могу я поговорить с ее отцом? Я учусь вместе с Людой.

- Ваше имя?.. Минутку.

Дверь захлопнулась, но через минуту распахнулась снова. На пороге стоял крупный мужчина лет пятидесяти, в дорогом костюме и с золотым перстнем на пальце, от которого так и разбегались солнечные зайчики.

- Так это ваши родители каждый месяц обдирают мою дочь как липку? - не поздоровавшись, загремел он. - Передайте им, что я не позволю делать из меня дурака! Мне не жалко денег, но никому не позволю себя обманывать! Я осведомлен о расценках на жилье и знаю, что ни одна квартира не стоит столько, сколько запросили ваши родители! Если они не снизят плату, буду подавать на них в суд, так и передайте!

Тяжелая дверь захлопнулась перед моим носом. Ошарашенная, я молча повернулась и побрела к остановке. Значит, вот как! Хитрая Людочка не просто жила все это время на всем готовом, она еще и тянула из своего папаши деньги - якобы на оплату квартиры. Мои родители, получается, «жадные вымогатели» - Людочка не постеснялась выставить их перед своим отцом в самом неприглядном свете.

ХОРОШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ

Разумеется, в тот же вечер я обо всем рассказала маме с папой. Сначала они мне не поверили, но я показала фотографии, которые сделала на телефон: роскошный дом, сверкающая табличка с фамилией, ухоженный сад.

- Почему? - прошептала мама и покрылась красными пятнами. Папа хмуро молчал.

Обман Людочки раскрылся быстро - стоило только задать ей пару вопросов, когда она в следующий понедельник появилась у нас дома. Она ничего и не отрицала, только презрительно бросила:

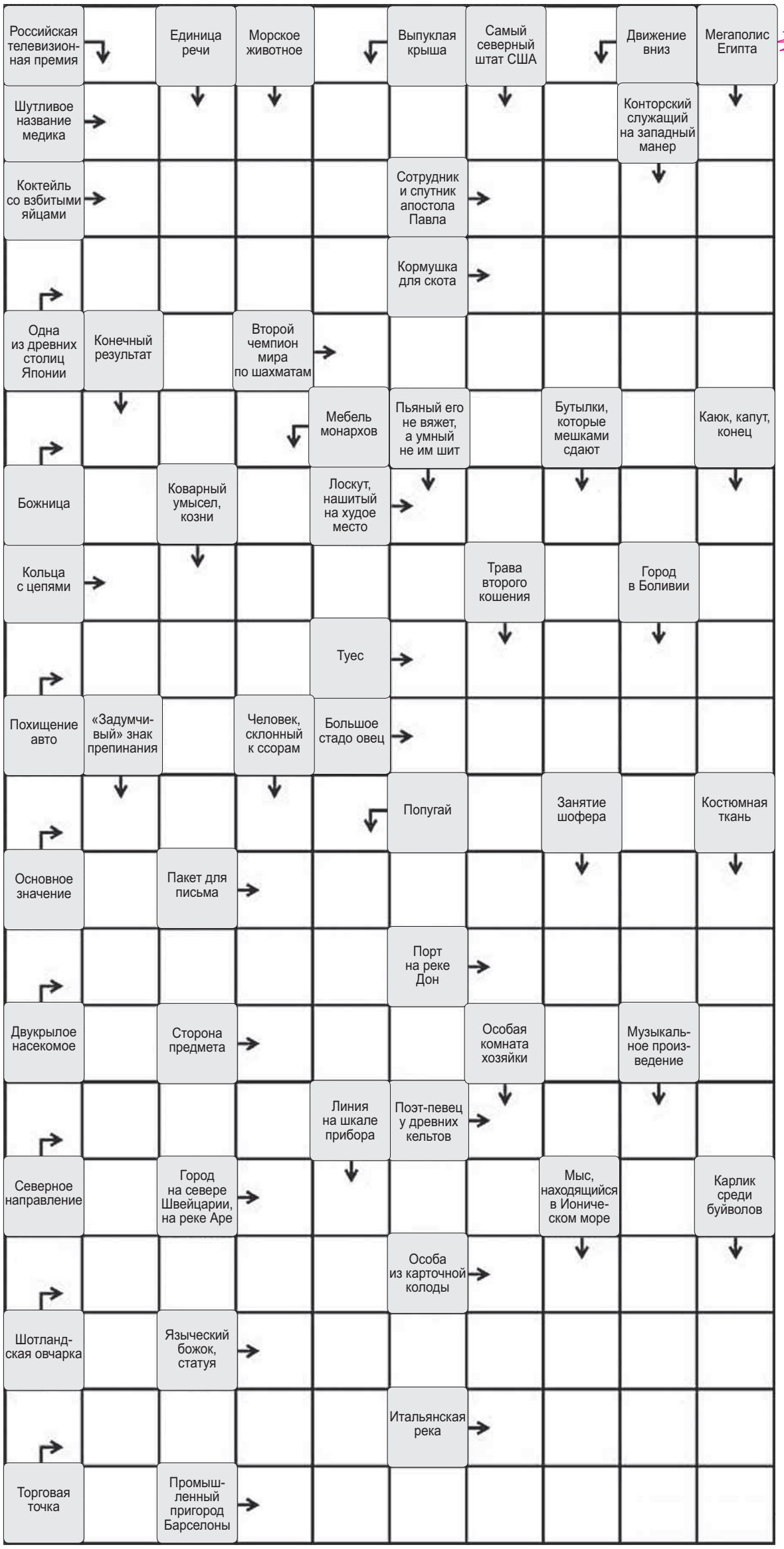
- Почему бы и не воспользоваться возможностью, если она предоставляется?

После этого, быстро собрав свои вещи, помахала нам всем рукой:

- Пока, лопухи!

С того дня все у нас вошло в колею. Родители никогда не говорят о Людочке, а я - тем более. Ее, кстати, вскоре папаша забрал из нашего института, так что я наконец-то вздохнула свободно. Кажется, у меня начали складываться дружеские отношения с Ларисой - по крайней мере, нам интересно вместе и она не имеет привычки врать.

Татьяна Г., г. Оренбург.



ДЕТСКИЙ УГОЛОК

Какой цветок завял?

Кроссворд «Интересное сравнение»

Впиши в клеточки тех, с кем сравнивают человека, который:

1) Нем, как ... .
2) Надулся, как ... .
3) Поет, как ... .
4) Назойливый, как ... .
5) Топает, как ... .
6) Трещит, как ... .
7) Хитрый, как ... .

Какое слово зашифровано в выделенных клеточках?

Сосчитай всех бабочек

Ответы на сканворд из №3:

По горизонтали: Шарада - Авила - Цена - Канон - Раут - Темп - Макака - Запас - Сидр - Хата - Офис - Паразит - Акка - Блесна - Баба - Ужин - Укор - Неваляшка - Наст - Колпак - Эхо - Собрат.
По вертикали: Черепаха - Лгун - Око - Парфе - Жезл - Зарплата - Слив - Пэр - Сазан - Наваха - Каракумы - Кот - Вата - Сота - Буян - Камин - Клиф - Квакша - Ложа - Диск - Бокс - Пахан - Курс - Арарат.

ХА! ХА! ХА!

- Это полиция?
- Да.
- Мне нечего надеть.
- Наряд выезжает.

* * *

Говорят, когда ночью не можешь уснуть, значит, ты кому-то снишься. Я никак не пойму, кто уже месяц сериал про меня смотрит?

* * *

Фигура - она или есть, или… не надо есть!

* * *

Хорошего человека не в силах испортить ни власть, ни деньги. Потому что если вы по-настоящему хороший человек, у вас никогда не будет ни того, ни другого!

* * *

Вовочка спрашивает папу:
- Пап, а твоя мама тебя когда-нибудь била?
- Нет, только твоя.

* * *

Поссорился с женой - пошел на кухню и закрутил все банки покрепче... Пусть первая подходит мириться!

* * *

Если вдруг жена интересуется вашим мнением в каком-то сложном вопросе, значит, она не знает, на кого свалить вину за уже свершившийся конфуз.

* * *

Умные люди женятся рано, пока еще глупые.

* * *

- А ты почему собаку с собой на охоту не берешь?
- Да ну ее. Я кого-нибудь подстрелю, а она находит и закапывает.

* * *

- Где саморезы?
- Если ты про кудрявые гвозди, то в шкафчике.

ФОТОКОНКУРС

«Любимый фитнес»

Календарь настойчиво напоминает о приближении весны. И мы начинаем пристально рассматривать себя в зеркало: не появились ли за зиму лишние килограммы? И идем в спортивные и тренажерные залы, чтобы от этих самых килограммов избавиться. И мужей своих в оздоровительно-похудательный марафон вовлекаем, и детей, и друзей. И правильно делаем! Еще правильнее будет взять фотоаппарат и запечатлеть самые интересные и эффектные моменты занятий в фитнес-залах. И прислать фотографии в редакцию по электронному адресу orsud@yandex.ru или по почте (460000, г. Оренбург, ул. Володарского, д. 11).

Лучшие фотоснимки будут отмечены грандиозными призами от клуба «Любимый фитнес». Итоги подведем в праздничном номере накануне 8 Марта.

Санаторий-профилакторий
«СОЛНЕЧНЫЙ»
Расположен санаторий-профилакторий «Солнечный» в живописном зеленом массиве на берегу реки Сакмары, которую по праву можно назвать «легкими» города Оренбурга.

МЫ ЛЕЧИМ:
- болезни сердечно-сосудистой системы,
- болезни нервной системы,
- болезни мочеполовой системы,
- болезни костно-мышечной системы,
- ожирение.

РЕАБИЛИТАЦИЯ:
- кардиологических больных,
- онкобольных,
- беременных женщин группы риска.

К ВАШИМ УСЛУГАМ:
- озонотерапия, гирудотерапия, иглорефлексотерапия,
- лечение боли по методу А. Герасимова,
- бассейн, сауна и др.

Ваше здоровье - наша работа!
Стоимость путевки - 1 700 руб/сут
(проживание, шестиразовое питание, лечение).
Курс лечения - от 10 дней.

- 25% по карте «Профдисконт»

Адрес: г. Оренбург, ул. Турбинная, 58.
Тел.: 78-80-18, 27-15-25, факс: 78-80-02,
e-mail:dar@sun.orene.ru, сайт: www.solnce-oren.ru

Кооператив
«Семейный капитал»
Программа
МОЛОКО -БЕЛОЕ ЗОЛОТО РОССИИ
работает в Кооперативе «Семейный капитал»
Правом участия в программе обладают исключительно ПАЙЩИКИ нашего КООПЕРАТИВА
За активное участие пайщиков в хозяйственной деятельности Кооператива «Семейный капитал» на условиях программы «Молоко - Белое Золото России» предусмотрено поощрение:
24,75%
С условиями участия в кооперации можно ознакомиться в офисе Кооператива
Звоните и узнавайте более подробную информацию по телефону:
(3532) 77-60-66
Кооперативный участок в г. Оренбурге
г. Оренбург, ул. Пролетарская, д. 43
Кооператив «Семейный капитал» объединяет неравнодушных людей.
Телефон «горячей линии» 8-800-333-48-80 (звонок бесплатный)
Кооператив Некоммерческое потребительское общество «Семейный капитал».
Российская Федерация, Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны, дом 116, корпус 1, литера Е.
ОГРН 1147847242762
Зарегистрирован Межрайонной инспекцией Федеральной налоговой службы № 15 по Санкт-Петербургу

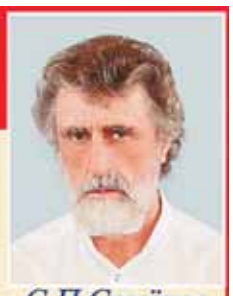
Началась досрочная подписка на газету «Оренбургская сударыня»
на II полугодие 2016 года
по ценам I полугодия.
Поторопитесь сэкономить!
Т. 77-30-87.

НК наш капитал
Инвестиционная финансовая компания
Инвестиционная финансовая компания „Наш Капитал"
Реестр МФО №21106740005-65 от. 25.10.2011г.
п. Тюльган, ул. Кирова 2, оф. 5
8-922-877-49-96
www.nkapital.ru
МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ
Выдаем целевые займы
- на приобретение недвижимости
- на строительство жилого дома
- без подтверждения дохода
- в день сделки
8-800-1000-669 (звонок с любого телефона бесплатный)
НЕ СПЕШИТЕ С ВЫБОРОМ! ОБРАТИТЕСЬ К НАМ!

Телефон рекламной службы 77-68-42

Хорошая фигура - не каприз!
«ВИТА» Центр Психологии из Санкт-Петербурга

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС
ТАБАКОКУРЕНИЕ
ПРИСТРАСТИЕ К СПИРТНОМУ


С.П.Семёнов

Иметь стройную фигуру мечтают многие наши современницы. А как сделать это правильно и эффективно - мы решили узнать у известного санкт-петербургского специалиста по избыточному весу Сергея Петровича Семёнова.

Часто бывает так, что лишний вес не уходит несмотря на ограничения в еде и занятия спортом. Почему ?

Занимаясь проблемой избыточного веса более четверти века, я пришел к убеждению, что в подавляющем большинстве случаев ожирение является симптомом того или иного психофизиологического состояния, при котором механизмы саморегуляции настроены на накопление и удержание жировых запасов. В таком случае ограничение калорийности и увеличение энергозатрат за счёт физических нагрузок не позволяют получить стойкий результат. Необходимо переключение в качественно иное состояние и души и тела. Разработанная мной концепция позволяет осуществить такое переключение. Это не гипноз, не кодирование, не лечение, а эффективная психологическая помощь.

Пройдя сеанс, Вы сможете худеть на 2-3 кг в месяц до достижения желаемого веса и в дальнейшем сохранять его. И это без специальных диет, чрезмерных нагрузок, легко и просто выполняя правила здорового образа жизни.

ПОХУДЕТЬ со скидкой 1000руб. до 13 февраля
13 февраля сеансы в Оренбурге проводит сам С.П. Семёнов
Сеанс для желающих БРОСИТЬ КУРИТЬ проводится БЕСПЛАТНО!
454-755, 457-257 с 11 - 20 часов
www.vitamc.ru
www.mcvita.ru
Центр.рег. 8-800-333-84-82 с 11:00 до 20:00 (звонок БЕСПЛАТНЫЙ)

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 17 275 экз. Заказ №4/158.
Время подписания в печать по графику - 1 февраля в 23.00.
Фактическое время подписания в печать - 1 февраля в 23.00.