44 (1 114) 08.11.2016
www.orsud.ru
ОРЕНБУРГСКАЯ
Сударыня
6+ ЖЕНЩИНА, СЕМЬЯ, МАТЕРИНСТВО, ДЕТСТВО

стр. 6

Оренбургская фурия Киркорова

Читают все!

До 20 декабря подписка на газету **«ОРЕНБУРГСКАЯ СУДАРЫНЯ»** на I полугодие 2017 года **ДЕШЕВЛЕ, ЧЕМ ОБЫЧНО!**

Торопитесь в почтовые отделения!

ВСЕ ПО КАРМАНУ
город Киров
16 ноября с 9.00 до 18.00
ДК «ЗАРЯ» с. Краснохолм

Детский трикотаж -	от 50 р.
Носки -	от 20 р.
Нижнее белье, полотенца -	от 50 р.
Футболки, майки, туники -	от 100 р.
Ночные рубашки, пижамы -	от 200 р.
Халаты, рубашки -	от 300 р.
Бриджи, капри, тапки -	от 150 р.
Брюки, трико -	от 200 р.
Рейтузы, колготки, лосины -	от 100 р.
Кофты, жилетки, костюмы -	от 300 р.
Постельное белье -	от 350 р.
Одеяла, пледы, подушки, шторы -	от 350 р.
Термобелье -	от 400 р.

---и многое другое---
ПРИГЛАШАЕМ ЗА ПОКУПКАМИ!!!

№44 (1 114) 08.11.16 Оренбургская Сударыня www.orsud.ru

СТАТИСТИКА

Актов о рождении - 167:
мальчиков - 92,
девочек - 75,
двойня - 3,
тройня - нет

Редкие имена:
Радим, Адам, Аким,
Эфим, Таисия,
Изабелла, Аксинья

Популярные имена:
Александр, Тимур,
Артем, Екатерина,
Алиса, Виктория

Ребенок в семье:
первый - 67,
второй - 82,
третий - 17

Одинокая мать - 21

Отказных детей - нет

Мертворожденных/ умерших - 2

Актов по установлению отцовства - 20

Актов по усыновлению/ удочерению - нет

Актов о смерти - 131:
мужчин - 62,
женщин - 68,
детей до года - 1

Средний возраст умерших - 70 лет:
мужчины - 64 года,
женщины - 76 лет

Браков - 68

Разводов - 50:
по решению суда - 38,
по обоюдному согласию - 12,
по приговору - нет

Перемена имени - 9

СВОДКА

02 - 121
03 - 6 196
ДТП - 164

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

День недели	t воздуха (°С)	Характер
СР 09.11	+4...+6	
ЧТ 10.11	+5...+7	
ПТ 11.11	+10...+9	
СБ 12.11	+5...+6	
ВС 13.11	+1...+1	
ПН 14.11	-2...-9	
ВТ 15.11	-15...-13	

Экомобиль не востребован

Машина, собирающая опасные отходы, появилась в Оренбурге три года назад. Знают о ней многие, но услугами пользуются единицы.

График работы экомобиля в Оренбурге можно узнать на официальном сайте администрации города.

Экомобиль работает в областном центре по утвержденному графику. 1 ноября он собирал опасные отходы на улице Туркестанской, около торгового центра «Три кита». Этот район является оживленным и густонаселенным, однако очередь у автомобиля с яркой вывеской не выстроилась.

- Я и не знала, что в нашем районе будут собирать опасные отходы. Да и не интересовалась никогда графиком работы экомобиля. Градусников непригодных у меня нет, а энергосберегающие лампочки обычно выбрасываю в мусорное ведро, - признается жительница микрорайона Анастасия Маслова.

Экипаж машины состоит из одного водителя. По его словам, помощники не нужны - одному-то порой делать нечего.

- Сегодня за два часа работы пришла только одна супружеская пара. Пожилые люди принесли вышедший из строя градусник. Вот и все, - рассказывает водитель экомобиля Руслан Иргалиев.

Такие «пустые» дежурства у него случаются довольно часто. Лишь изредка доводится увозить с одной точки 10-15 единиц опасных отходов. Водитель предполагает, что «урожайность» зависит от степени информированности граждан, от района, погоды и даже от времени года.

Сейчас передвижной пункт приема экологического мусора типа люминесцентных и энергосберегающих ламп, градусников и батареек работает 4-5 дней в неделю. Экомобиль принимает отходы только у частных лиц. На оказание такой услуги населению из муниципального бюджета ежегодно направляется полмиллиона рублей.

- Эти расходы вполне оправданны. Совершенно неправильно думать, что 3-10 лампочек или градусников, утилизированных по правилам, не стоят содержания передвижного пункта. Если посчитать количество сданного мусора за три года, цифра перевалит за 10 тысяч штук. И все это могло быть выброшено на свалку. А ведь неправильная утилизация ядовитых и токсических веществ негативно влияет на окружающую среду и плачевно сказывается на здоровье человека, - объясняет начальник отдела охраны окружающей среды администрации города Оренбурга Валерий Бадрунов.

Ртутьсодержащие приборы, сданные горожанами в передвижной экопункт, утилизируются в соответствии с правилами. Лампы и градусники обезвреживаются путем демеркуризации - очищения от паров ртути.

Эксперты считают, что процесс формирования ответственности населения за правильную утилизацию опасных бытовых отходов очень длительный. Оренбуржцы в этом плане показывают неплохой пример жителям других городов. Например, в 2013 году в передвижной экопункт было сдано около 2 000 единиц отходов, а в 2016 году - уже около 5 000.

Марина СЕНЧЕНКО.

КОНКУРС

Оренбурженка претендует на звание королевы красоты

Юлиана Королькова будет представлять Россию и наш регион на престижном конкурсе «Мисс Вселенная».

Нашей красавице 21 год. Юлиана Королькова родилась в Орске и в 12 лет переехала с семьей в другой город, но это не помешало ей представлять на конкурсе «Мисс Россия» родную Оренбургскую область. Выступление оказалось успешным. Юлиана Королькова заняла второе место и получила титул первой вице-мисс. Это и дало ей право принять участие в конкурсе «Мисс Вселенная». А обладательница звания «Мисс Россия - 2016» Яна Добровольская представит нашу страну в финале конкурса «Мисс мира», который состоится в Вашингтоне уже в декабре.

Инга ПРОХОРОВА.

В настоящее время Юлиана Королькова является студенткой первого курса Британской высшей школы дизайна. Девушка с детства увлекается психологией, различными видами спорта и искусством.

РЕЛИГИЯ

Открывается мужской монастырь

Сегодня, 8 ноября, архиерей Оренбургской епархии митрополит Оренбургский и Саракташский Вениамин совершит первую Божественную литургию в мужском монастыре в честь святого великомученика Димитрия Солунского.

Решение об открытии Димитриевского мужского монастыря в Оренбурге принято на заседании Священного синода Русской православной церкви 21 октября 2016 года.

На должность игумена назначен иеромонах Варнава (Соколов). Во время богослужения ему будет вручен посох - знак власти игумена над вверенной ему обителью.

Это единственный мужской монастырь на территории Оренбурга. Он появился по инициативе митрополита Вениамина при храме Димитрия Солунского. Владыка считает, что это решение продиктовано самой жизнью.

Марина ПЕТРЕНКО.

ПРОИСШЕСТВИЯ

Трагическая ссора

Орчанка выпрыгнула из окна второго этажа. Она хотела покончить жизнь самоубийством.

Женщина с компрессионным переломом позвоночника доставлена в лечебное учреждение.

Установлено, что 50-летняя пострадавшая получила травмы при попытке суицида. Причиной такого отчаянного поступка стала ссора с дочерью.

Пожар в автобусе

На оренбургской трассе загорелся пассажирский автобус, следовавший по маршруту Оренбург - Ижевск.

По оперативным данным, трагедия случилась в 10 км от Бузулука. Установлено, что в пути произошло возгорание моторного отсека транспортного средства. Для ликвидации последствий аварии было привлечено 17 человек и семь единиц техники, в том числе из МЧС.

Пассажиры на время ремонта автобуса были эвакуированы на ближайшую лыжную базу. Пострадавших нет.

Неожиданный визит

На территорию спортивного комплекса «Олимпиец» в Бузулуке забрел дикий кабан. Он мог угрожать здоровью и безопасности горожан.

Прибывшие на место происшествия сотрудники полиции попытались изловить дикое животное, но не смогли. Кабан вел себя агрессивно. Потому полицейские приняли решение застрелить нарушителя общественного порядка.

Утонул рыбак

Трагедия произошла в Октябрьском районе. Мужчина погиб около поселка Взгорье.

По предварительным данным, 51-летний житель Подгородней Покровки приехал на водоем порыбачить и неожиданно провалился под лед. Знакомый пытался его спасти, используя все подручные средства, однако сам стал проваливаться. Операцию по спасению пришлось прекратить.

Авария на железной дороге

На железнодорожном пути №30 парка «А» станции Орск сошли с рельсов шесть вагонов, груженных цементом.

В результате аварии повреждено около 100 м железнодорожного полотна. Пострадавших нет. Состав состоял из 72 вагонов. В настоящее время все последствия происшествия устранены.

Ангелина МАЛИНИНА.

ГТО сдают даже дошколята

Самым юным участником спортивного тестирования в Оренбурге стал воспитанник детского сада №22 Егор Мелихов. Пока он единственный кандидат на значок отличия ГТО в своей возрастной категории.

Шестилетний мальчик пришел в Центр тестирования ГТО для сдачи спортивных нормативов вместе с папой Сергеем Ивановичем. Этот поступок отца и сына изрядно удивил судей и сотрудников центра.

О ГТО Егор впервые услышал от своего старшего 12-летнего брата, которому рассказали о популярной в Советском Союзе программе спортивной подготовки в школе на уроке физкультуры.

- Егор у нас парень спортивный. С четырех лет занимается карате и уже дважды стал чемпионом города по этому виду спорта. Поэтому, когда сын выразил желание сдать нормативы ГТО, мы его поддержали, - рассказывает Сергей Иванович Мелихов.

Позади у ребенка уже несколько этапов. Егор продемонстрировал свои возможности в беге, прыжках в длину, метании теннисного мячика в цель и отжимании. Дошкольник уже отличился, три норматива он сдал на золото и два - на серебро. Теперь ему осталось пройти испытание лыжней или водой.

- Я выберу лыжи. Плавание сдавать не буду, потому что только начинаю учиться плавать и держаться на воде. С папой на Сакмаре этим летом тренировались. Думаю, что на лыжах проще. Хотя я еще ни разу не пробовал кататься, но обязательно научусь и пройду свой километр. Я выносливый, - рассуждает шестилетний мальчишка.

Мама искренне радуется успехам сына и говорит, что он намерен сдавать нормы ГТО каждый год и постоянно улучшать свои результаты.

- Это дело чести для нас. Сын хочет быть лучше, выше и сильнее. Достойное стремление для мальчишки, - говорит папа Егора Мелихова.

ЖЕЛАЮЩИХ МНОГО

Оренбургская область входит в число 12 регионов, жители которых сдают нормы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Наибольший интерес к этому мероприятию проявили школьники и студенты.

С начала этого года в Центр тестирования ГТО по выполнению физкультурных тестов в Оренбурге с заявками обратились 1 278 человек. Каждому из них присваивается уникальный номер. После медицинского допуска к испытаниям начинается тестирование. Мотивация для сдачи ГТО у молодежи солидная. Помимо удовлетворения собственных амбиций и улучшения физической формы от этого мероприятия есть и реальная польза. Некоторые вузы при зачислении абитуриентов прибавляют к среднему баллу аттестата дополнительные бонусы.

ОТ ЗНАЧКА ДО ЗНАЧКА

Для каждой возрастной группы при сдаче норм ГТО разработаны свои нормативы. Они делятся на три уровня сложности, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

- Кто уверен в своих силах, тот и приходит. Требования к испытаниям доступны каждой возрастной категории, - говорит Глеб Силев, специалист оренбургского Центра тестирования ГТО.

Уровень качества сдачи норм ГТО в Оренбурге составляет 55%. До золотого значка отличия дотянулись 93 участника. У 212 - серебро, у 89 - бронза.

В октябре в оренбургский Центр тестирования ГТО подали заявки уже 185 человек. С 2017 года планируется повсеместное внедрение комплекса ГТО для всего взрослого населения.

Сейчас сдача ГТО - дело добровольное. Проверить уровень физического развития могут и дети, и пожилые люди.

Егор Мелихов в свои шесть лет подтягивается 30 раз за три подхода.

СЕЛЬЧАНЕ БОЙКОТИРУЮТ

Если в Оренбурге специалисты Центра тестирования ГТО говорят о повышении интереса молодежи к физкультурно-спортивному мероприятию, то в сельских районах области оно не пользуется популярностью. В Сакмарском районе, например, нет желающих сдавать нормативы. В Илекском районе желание изъявили всего 50 человек.

- Мы и объявления в районной газете давали, и разъяснительную работу среди населения вели, но люди к нам не торопятся. Многих даже не нормативы пугают, а предшествующее их сдаче медицинское обследование, за которое нужно деньги платить, - рассказывает Алексей Рыков, начальник отдела по физической культуре и спорту администрации Илекского района.

Людмила ЯКОВЛЕВА.

ПРАВОСУДИЕ

Полмиллиона вместо иномарки

Житель Оренбурга выплатил алименты дочери только после того, как лишился своего автомобиля.

Иномарку 2012 года выпуска судебные приставы арестовали в счет взыскания задолженности в размере 500 тысяч рублей.

Должник по месту регистрации не проживал, официально трудо-устроен не был. Но согласно информации ГИБДД удалось установить, что алиментщик является собственником автомобиля Hyundai Elantra.

В отношении транспортного средства было вынесено постановление о запрете на совершение регистрационных действий, автомобиль объявлен в розыск, а владелец ограничен в праве на управление транспортным средством. Автомобиль отыскали, арестовали и передали на хранение взыскателю.

Уже через несколько дней мужчина прибыл в отдел судебных приставов и оплатил задолженность в полном объеме, чтобы вернуть свою машину.

Марина ПЕТРЕНКО.

ИЗ ЖИЗНИ ОБЛАСТИ

Озвучена цена депутатских мандатов

Центральная избирательная комиссия РФ опубликовала сведения о том, сколько оренбургские кандидаты потратили на выборы в Государственную Думу.

Из числа партий в лидерах по понесенным расходам «Единая Россия». Согласно опубликованным отчетам, в ее фонд поступило 19,7 млн руб. Из них 17,5 млн руб - собственные средства партии, 1,9 млн руб - добровольные пожертвования граждан.

На втором месте КПРФ. Коммунисты потратили на избирательную кампанию 921,1 тыс руб, из которых 211 тыс руб - собственные средства партии, 710,1 тыс руб - добровольные пожертвования граждан.

Тройку замыкают «Патриоты России». Региональное отделение партии направило на выборы 236 тыс руб.

Следом идут ЛДПР, «Партия роста» и «Справедливая Россия».

Самым щедрым среди одномандатников оказался Виктор Заварзин. Согласно отчетам, на его счет поступило 12,5 млн руб, из них 10 млн руб выделено «Единой Россией», 1 млн руб - собственные средства кандидата, 1,5 млн руб - добровольные пожертвования.

Чуть меньше на избирательную кампанию потратил бывший заместитель председателя Законодательного Собрания Оренбургской области Игорь Сухарев. По официальным данным, в его фонд поступило 10,9 млн руб. Из них 9,4 млн руб - это собственные средства кандидата.

Юрий Мищеряков оказался на третьем месте. Он потратил на свою избирательную кампанию 6,3 млн руб, из них 2 млн руб - собственные средства кандидата, 4,3 млн руб - пожертвования от юридического лица.

У 12 кандидатов из 30 по одномандатным округам не было никаких поступлений в избирательные фонды. В числе «бедняков» Руслан Исмагилов, Фаик Асяев, Татьяна Головина, Алексей Деденов, Георги Лазаров, Нурлан Мунжасаров, Сергей Нетесанов, Антон Рычагов, Дидар Туршинов, Сергей Фомин, Сергей Химич, Евгений Шишков.

Лучшие сантехники – на востоке

Новотройчане вышли в финал Всероссийского конкурса «Лучший сантехник. Кубок России», который состоится в Челябинске 22 ноября.

По результатам экспертного голосования сантехники из команды «УЖХ» Новотроицка оказались на 12 месте из 30.

Наши земляки получили высокую оценку не только за опыт и профессионализм, но и за творчество и социальную ответственность. Уже на первом этапе новотройчане показали, что могут совершать добрые дела и безвозмездно оказали помощь в замене сантехники двум одиноким пенсионеркам. На втором этапе конкурса сантехники провели урок с учениками школы №23 и дали ребятам возможность самостоятельно попробовать смонтировать трубопровод. Благодаря таким изюминкам наша команда вышла в финал.

География участников, дошедших до заключительного этапа, в этом году очень широкая. Представлены шесть из девяти федеральных округов России, а также Сербия, Казахстан и Узбекистан.

Сантехники, которые займут первые три места, получат денежные призы в размере от 100 до 300 тысяч рублей. Все остальные увезут домой кубки, дипломы и экипировку, необходимую для работы.

У нашей команды есть все шансы на победу.

Спасателям помогут снегоходы

В распоряжение ГУ МЧС России по Оренбургской области поступили две единицы высокопроходимой техники БТР-80. Бронетранспортеры будут работать зимой на наиболее опасных участках дорог на территории нашего региона.

Один БТР направлен в Орск, другой - в Бузулук. Ранее техника находилась на балансе спасательного центра «Волжский» в Самарской области. В Оренбуржье машины переброшены по указанию министра МЧС РФ Владимира Пучкова. Решение принято после прошлогодней трагедии на орской трассе, когда в результате сильной метели десятки людей оказались в снежном плену.

В условиях чрезвычайной ситуации на заснеженных трассах каждый БТР-80 способен эвакуировать к пунктам обогрева до восьми человек.

Инга ПРОХОРОВА.

№44 (1 114) 08.11.16 Оренбургская Сударыня www.orsud.ru

Триумф юных циркачей

Детский цирк «Прометей» из Гая завоевал Гран-при международного конкурса-фестиваля «Восточная сказка». Переполненный зрительный зал аплодировал ребятам стоя.

На суд строгого жюри «Прометей» представил номер пластической акробатики «Кубы», акробатическую композицию «Черлидинг» и выступление дуэта «Озорные девчонки». Дети с легкостью исполнили трюки, которые не под силу даже многим профессиональным гимнастам. Гайчане признаны лучшими из 800 участников, прибывших на творческий конкурс в Казань из самых разных уголков России и ближнего зарубежья. Им не нашлось равных среди эстрадных коллективов и народных ансамблей, вокалистов и музыкантов, художников и мастеров декоративно-прикладного искусства.

- Этот Гран-при для нас седьмой. Конечно, это высокая оценка труда. И она вполне заслуженна. Мы серьезно готовимся к каждому выступлению. Дети ежедневно занимаются по 4-5 часов в день, - рассказывает руководитель детского цирка Елена Брянская.

ОТ ЗАМЫСЛА ДО ВОПЛОЩЕНИЯ

Народному цирковому коллективу «Прометей» в этом году исполнилось 38 лет. В родном Гае юные циркачи хорошо известны, их выступления собирают полные залы. Особым успехом пользуются представления, которые труппа устраивает в день своего рождения. Театрализованные постановки «Приключения Фунтика», «Приключения Буратино», «Вечера на хуторе близ...», «Бременские музыканты»… И за каждой новой программой - огромный труд. Сценарии, хореография, музыка, костюмы - все это придумывают и воплощают на сцене руководитель «Прометея» Елена Брянская, репетитор циркового коллектива Татьяна Сидоренко и тренер по акробатике Наталья Абоимова.

ТРИУМФ НЕ ДЛЯ ВСЕХ

В настоящее время коллектив народного цирка «Прометей» - это 80 человек в возрасте от 3 до 18 лет. В начале каждого нового учебного года приходит «пополнение». Из всех желающих заниматься в цирковой студии выбирают самых пластичных, выносливых и трудолюбивых. Но и из этой категории до финала доходят единицы. Ведь цирковое искусство - тяжелое мастерство, которое не всем по силам.

Народный цирк «Прометей» уже побывал в Липецке, Санкт-Петербурге, Сочи, Магнитогорске, Краснотурьинске, Екатеринбурге, Нижнем Тагиле… И отовсюду ребята возвращались с триумфальной победой.

Главная фишка гайчан в том, что дети «получают кайф» от того, что делают на сцене. И их задор передается зрителям.

Людмила ЯКОВЛЕВА.

По итогам международного конкурса-фестиваля «Восточная сказка» народный цирк «Прометей», помимо Гран-при, удостоен специального приза - сертификата номиналом 30 000 рублей. Он дает право на поездку в Москву и участие в конкурсе «Звуки и краски столицы», который состоится в апреле 2017 года.

ОПЫТ

Правилам безопасности учит детский сад

Научить ребят заботиться о безопасности своей жизни, сформировать и закрепить навыки безопасного поведения - решению этих задач была посвящена Неделя безопасности, которая прошла в детском саду №20 г. Оренбурга.

Каждый день имел свое название и носил определенную тематическую направленность - дорожная и пожарная безопасность, правила поведения дома, в детском саду и на природе.

Воспитатели провели с ребятами различные мероприятия в форме бесед, игр, викторин. В каждой группе были оформлены тематические выставки.

По правилам пожарной безопасности была проведена сюжетно-ролевая игра. И детям-пожарным пришлось тушить почти настоящий огонь. В ходе игры воспитатели помогли ребятам на практике понять, что спички не игрушка.

Повторяя правила дорожного движения, малыши с большим старанием сделали аппликацию «Светофор», а в старших группах на тематическом занятии «Красный, желтый, зеленый» дети показали хорошие знания о назначении светофора, узнали о работе полицейского и о том, как вести себя на дороге.

Не забыли педагоги и про родителей. Для них были приготовлены памятки «Осторожно, тонкий лед!» и буклеты «Соблюдайте правила дорожного движения!».

Педагоги МДОБУ «Детский сад №20» г. Оренбурга.

Особое внимание было уделено одной из важных тем для дошкольников - безопасности на дорогах.

ВСЕОБУЧ

«Моя большая дружная семья»

Именно так назывался всеобуч, который провели для родителей воспитанников в детском саду №156 г. Оренбурга.

Организаторы ставили перед собой целью расширить представления родителей о роли семьи в жизни ребенка, раскрыть функции семьи, рассказать о семейных ритуалах, традициях, ценностях, сплачивающих всех членов семьи, и в игровой форме обратить внимание родителей на значимость семейного воспитания.

Психологами доказано: чем больше традиций, ритуалов в семье, тем больше благодарности к родителям испытывают выросшие дети. И традиции эти можно создавать и придумывать. Это доступно любой семье, которая ратует за сближение, скрепление отношений.

Создание и поддержка традиций в семье - долгосрочные вложения. Наличие семейных традиций позитивно сказывается на атмосфере внутри семьи, дает ощущение стабильности, уверенности в завтрашнем дне. Если семья живет по принципам: «Мы делаем это вместе», «У нас так принято», - создается ощущение единения с другими членами семьи, возникает чувство общности, а значит, защищенности.

Надо отметить, что семейные традиции и ритуалы (даже просто рассказывание сказки на ночь) для детей важнее, чем для взрослых. С помощью этих ритуалов ребенок ориентируется во времени, в них черпает уверенность в том, что в доме все идет своим чередом. Это приносит в детскую жизнь чувство стабильности, снимает тревогу.

На всеобуче родители с удовольствием рассказывали о традициях в своих семьях, показывали семейные реликвии (фотоальбомы, образцы творчества детей, грамоты, коллекции и т. д.).

Никто не остался равнодушным и к конкурсам «Закончи пословицу», «Назови ласковые имена своего ребенка» и т. п.

Мероприятие прошло в дружеской атмосфере и еще больше сблизило коллектив детского сада и родителей.

Примечательно, что всеобуч, посвященный семье и ее традициям, проходил накануне Дня народного единства. Ведь тот, кто не знает своих корней и традиций, не имеет будущего.

Педагог-психолог Юлия ТЕРЕНТЬЕВА и воспитатель Галина ПАЛЬНИЧЕНКО, МДОБУ «Детский сад №156» г. Оренбурга.

Мамины уроки

«Мама» - безусловно, главное слово в каждой судьбе. И уроки, которые дети с самого раннего возраста получают от своих матерей, тоже самые важные. Ведь мамы учат нас добру, любви, справедливости. И чем чаще мы эти уроки повторяем, тем увереннее идем по жизни. Предлагаем всем читателям присоединиться к героям нашей рубрики и вспомнить, чему учила мама.

Героическая мама

Борис КОЛЕСНИКОВ, доктор медицинских наук, главный врач Оренбургской областной клинической больницы №2, заслуженный врач РФ:

- С мамой, Анной Степановной, у меня связаны самые теплые воспоминания. Мои родители - фронтовики. Они познакомились, когда отец получил ранение и был отправлен в госпиталь, где мама была медицинской сестрой. Она его лечила.

Детей в нашей семье было трое, и все мальчишки. Отца часто отправляли в командировки, поэтому наше воспитание в основном лежало на маминых плечах.

Мы росли в трудные послевоенные годы, когда хлеб выдавали только по карточкам, всего не хватало. Помню, мама едва успевала снова и снова штопать наши брюки. Бывало, порвутся штаны в очередной раз, а мама зашивает дырку и приговаривает: «Не переживай, сынок! Дурак не заметит, а умный ничего не скажет». Вот так с детства мне эта присказка и запомнилась на всю жизнь.

Мама была настоящей хлебосольной хозяйкой в нашей большой семье. Она всегда содержала дом в чистоте и даже при недостатке каких-то продуктов старалась вкусно и разнообразно готовить. Накрывала на стол, но никогда не садилась вместе с нами. Сначала накормит мужа и детей - и только потом сама ест. Так было всегда, как бы мы ее ни упрашивали присоединиться к нам.

Однажды весной, когда я учился в первом или во втором классе, заигрался с пацанами на берегу большого пруда. И не заметили мы, что льдина оторвалась и понесла нас от берега. Мы кричали и звали на помощь. Не знаю, как мама услышала. А может, просто почувствовала беду. Она прибежала на берег и кинулась в ледяную воду спасать нас. Доплыла до льдины и вытолкала ее назад, к берегу. В буквальном смысле спасла наши жизни. Вот такая у меня была героическая мама! И я всегда буду помнить ее доброту, заботу, нежность и любовь.

Образец милосердия

Анна МЕЖОВА, президент благотворительного фонда «Сохраняя жизнь»:

- Наверное, главное, чему всю жизнь учила меня мама, Татьяна Николаевна, - это милосердию. Мама работала на станции юных натуралистов, и я проводила там очень много времени. Мы выращивали цветы и овощи, ухаживали за зверятами. Хомяки, кролики, ежики, рыбки и даже живая белка - все они были в числе маминых подопечных. И о каждом она могла рассказывать часами: кто что любит, как ухаживать, чем лечить. А дома продолжение следовало. Мы с братом несли с улицы всех больных животных, и мама их лечила. Помню как-то, пока мама была на работе, мы притащили с улицы грязного и больного котенка. Первым делом, конечно, решили его искупать. Котенок от водной процедуры оказался не в восторге - поцарапав нас с братом, он вырвался и забился под диван, предварительно пробежавшись по всей квартире и даже повисев на шторах. Представляю, какую неприглядную картину застала мама, когда вернулась с работы! Мы с братом ободранные, квартира - в грязных лужах, и в довершение всего - сорванная штора. Ох, и влетело нам тогда! Но сначала мама обработала наши царапины и обследовала котенка. Его удалось вылечить - и он превратился в большого пушистого кота, которого мы назвали Пушок.

У нас вообще было много разных животных: голуби, хомяки, попугай, у которого почему-то не росли перья. Мы с мамой кормили его из пипетки витаминами и отогревали около батареи. А еще у нас долго жила собака Динка, которую рыбаки бросили, когда уезжали. А мы подобрали. Вот такая у меня добрая и замечательная мама! Желаю ей здоровья и долголетия.

Ориентир в профессии

Денис РАДЧЕНКО, актер и режиссер Оренбургского театра музыкальной комедии:

- Моя мама, Нина Николаевна, всегда была для меня примером. Она и сейчас в любую минуту готова помочь, подсказать выход в трудной ситуации и даже пожалеть, если нужно. Не зря же, наверное, любой человек в минуту опасности кричит слово «мама».

С самых малых лет моя жизнь проходила за кулисами театра, где работали родители. Мама была актрисой, отец - музыкантом. Помню, на одном из спектаклей произошел случай, в очередной раз подтвердивший мужество и самоотверженность моей мамы. В тот день она была одета в длинное платье. В конце первого действия случайно наступила на подол, упала и сломала руку. Но оставшиеся 20 минут спектакля мама играла, улыбалась и говорила текст, превозмогая растущую боль. В антракте приехала скорая помощь. Маме наложили повязку, ввели обезболивающее, и когда началось второе действие, она вновь вышла на сцену.

Не секрет, что именно мама повлияла на выбор моей профессии. Когда мне было 18 лет, она настояла на том, чтобы я получил высшее актерское образование. «Денис, придут времена, когда без него ты не сможешь найти себе хорошую работу», - говорила она. В то время я уже учился в музыкальном училище, которое теперь называется Оренбургским государственным институтом искусств имени Л. и М. Ростроповичей.

Я уехал в Москву поступать на актерское отделение ГИТИСа. Первая попытка окончилась неудачей, и я ушел в армию. По возвращении продолжил учебу в Оренбурге. Но мама не сдавалась. И я вновь отправился покорять Москву. Поступил в ГИТИС на заочное отделение факультета «актер театра и кино». Окончив вуз, продолжил работать в Оренбургском театре музыкальной комедии. К тому времени меня уже привлекала режиссура. Мама заметила это и отправила меня получать вторую специальность. В 2005 году я вновь поступил в ГИТИС, на курс Георгия Исаакяна, замечательного человека и выдающегося мастера, лауреата «Золотой маски». Учеба на режиссерском отделении способствовала раскрытию моих творческих способностей. Я начал ставить спектакли в нашем театре. Сначала это были постановки для детей, потом - «серьезные» спектакли. Одна из последних работ, которую зрители и критики очень высоко оценивают, - рок-опера «Юнона и Авось». Именно этим спектаклем я отметил 25-летие своей творческой деятельности. И все это благодаря моей любимой маме!

Материалы подготовила Ирина ФООС.

№44 (1 114) 08.11.16 Оренбургская Сударыня www.orsud.ru

Оренбургская фурия Филиппа Киркорова

«Моя любимица, наша звезда!» - так представил Филипп Киркоров оренбургской публике нашу землячку Юлию Гетман.

Москва, Санкт-Петербург, Воронеж, Казань, Минск, Вильнюс, Берлин… Более чем в 80 городах России и Европы за последние полгода побывала оренбурженка Юлия Гетман. Девушка гастролирует в составе труппы Филиппа Киркорова и выступает в его нашумевшем шоу «Я».

Король российской эстрады выступил в Оренбурге в прошлые выходные. Юлия Гетман с особым волнением ждала выхода на сцену в родном городе. Ведь на концерт пришли ее родители и друзья. Те, чьи оценка и мнение особенно важны.

С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ?

С детства Юля не сидела дома. Она пробовала себя и в большом теннисе, и в волейболе, занималась бальными танцами. В ансамбле «Гранд» девушка научилась преодолевать физическую усталость, не сдаваться перед трудностями и постоянно работать над собой. В 13 лет Юлия прошла отбор в театр моды «Галатея», где была самой младшей моделью в ведущем составе.

- Приходилось много учиться, тянуться за более опытными. Но преподаватели мне очень помогали, подбадривали. Зинаида Михайловна Карпович - мой главный учитель в жизни. Она открыла для меня все сценические законы и правила, научила быть женственной и вести себя достойно в любой ситуации. Эти знания бесценны, - рассказывает Юлия.

ОТ ЭКОНОМИСТА ДО ВИЗАЖИСТА

После окончания оренбургской школы №22, которая теперь имеет статус гимназии, Юлия получила в ОГУ два высших образования - финансово-экономическое и юридическое. Затем решилась на переезд - вот уже четвертый год оренбургская красавица живет в Москве. В столице девушка работала сначала помощником руководителя в нефтесервисной компании, затем была экономистом в госкорпорации. Но в какой-то момент поняла, что не хочет такой скучной жизни и не может позволить своим навыкам и талантам потеряться в отчетах и прогнозах ликвидности. И приняла решение отучиться на визажиста в одной из лучших школ стилистов Москвы. Закупила косметику для работы, думала о маркетинге... Однако судьба распорядилась иначе. В конце прошлого года Юля случайно увидела рекламу о наборе в новое шоу Филиппа Киркорова. Девушка соответствовала всем заявленным критериям: возраст до 28 лет, рост 175-185 см, размер одежды до 46, хореографическая подготовка, грациозная походка. И решила попытать удачу...

ОДНА ИЗ ШЕСТИ

Кастинг в шоу проходил с раннего утра до позднего вечера. На роль фурий пробовались более 600 красавиц. Юлия Гетман оказалась в первой сотне претенденток. Хореографы показывали танцевальные элементы, а девушки должны были повторить все, что запомнили. Причем на высоких каблуках. Помимо этого были импровизация, демонстрация танцевальных талантов и умений, беседа... К концу испытаний, наблюдая, как отсеиваются конкурентки, Юля поняла, что у нее есть все шансы на победу.

Так наша землячка оказалась в числе шести победительниц кастинга. Правда, решение оставить стабильную работу ради шоу-бизнеса далось Юле с большим трудом.

- Спасибо директору Филиппа Бедросовича. Он установил четкий срок, до которого мы должны были сообщить о своем решении. Иначе я бы, наверное, до сих пор колебалась. Кстати, уволиться с работы оказалось несложно. Руководитель поддержал мое решение и заверил, что примет меня назад в любое время, - рассказывает Юля.

БОГИНИ МЕСТИ

Теперь Юлия Гетман исполняет роль одной из фурий в шоу Киркорова «Я» - грандиозном театрализованном действе, длящемся около трех часов.

Согласно древнеримской мифологии, фурии - это богини мести, отвратительные старухи со змеями на голове вместо волос... В шоу «Я» все иначе! Шесть длинноногих красавиц олицетворяют и искушение, и красоту этого мира. Они являются достойным украшением своего короля на сцене, прекрасными дамами его сердца.

И в жизни фурии вовсе не злые и не сварливые. С другими участницами шоу-программы Юлия работает бок о бок уже более полугода. Девушка признается, что конфликты в коллективе случаются крайне редко. Скорее, это даже не конфликты, а бурное обсуждение каких-либо рабочих моментов. В целом фурии очень дружны между собой. Стараются помогать друг другу. Кстати, девушек уже пригласили работать в один из лучших коллективов страны - шоу-балет «Рецитал».

ГАСТРОЛИ, ГАСТРОЛИ...

Постоянные перелеты, репетиции, концерты… Но ни моральных, ни физических мучений Юлия не испытывает. Она старается получать максимальное удовольствие от работы в шоу-балете.

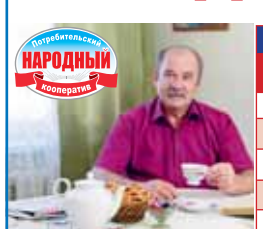
- Совсем недавно я каждый день ходила на работу к 8.00. Вот это была настоящая борьба с собой! - смеется Юлия Гетман.

Впереди у Юлии - десятки новых городов и выступлений. Грядущий, 2017 год обещает быть насыщенным и интересным. Например, еще летом стартовала продажа билетов на череду выступлений в Кремлевском дворце к юбилею Филиппа Киркорова в апреле будущего года. Кроме того, планируется постановка шоу «Я» в Америке.

- Работать с Филиппом Бедросовичем - одно удовольствие! Он красивый, стильный мужчина с чувством юмора, профи в своем деле. Я горжусь своим шефом. И надеюсь на то, что буду еще долго участвовать в его шоу, ведь в коллективе есть люди, которые работают с ним десятилетиями, - говорит Юлия.

Анна ГАЛУЗИНА.

ВЫГОДНО И НАДЕЖНО



www.pk-narod.ru

ПРИМЕРНЫЙ РАСЧЕТ ДОХОДНОСТИ*

сумма	3 мес.	6 мес.	12 мес.
50 000	52 750	55 651	61 941
100 000	105 500	111 303	123 883
200 000	211 000	222 605	247 765
300 000	316 500	333 908	371 648
500 000	527 500	556 513	619 413
1 000 000	1 055 000	1 113 025	1 238 824

*(без учета 2-НДФЛ)

В наше сложное время важно суметь сберечь и приумножить свои средства. Я выбрал кооператив «НАРОДНЫЙ». Доходность - до 22% годовых.

Страховой полис от АО «АСК РОСМЕД».

г. Оренбург, пр. Победы, 131
т. 8 (3532) 435-580

В ПОДАРОК - продукция собственной торговой марки «ВКУСНО И СЫТНО»

ПК «НАРОДНЫЙ». Только для членов кооператива. Вступительный взнос в ПК - 100 руб.

Болеем за наших!

Пять семей из Оренбургской области участвуют во Всероссийском конкурсе «Семья года». Каждая борется за победу в своей номинации и в народном голосовании.

Одна из семейных традиций Максимовых - приготовление оригинального торта в день рождения каждого члена семьи.

«Многодетная семья»

Владимир Александрович и Светлана Дмитриевна Максимовы из Оренбурга воспитывают пятерых детей. Екатерине - 21 год, Александре - 13 лет, Ирине - 11, Дмитрию - 5, а Владимиру - 4. Главный принцип жизни детей и взрослых - взаимопомощь. Сыновья и дочери помогают родителям в домашних делах, а мама и папа направляют все силы на то, чтобы дать ребятишкам достойное образование.

- Мало родить детей, необходимо поднять их, правильно воспитать, - уверена Светлана Максимова. - Конечно, в многодетной семье много хлопот, но, несмотря на это, мы стараемся не забывать и про совместный активный отдых. Катаемся на лыжах, посещаем музеи и театры, выезжаем на речку, рыбачим, собираем грибы и ягоды.

Есть у Максимовых и общие увлечения. Практически все дети переняли от папы любовь к искусству и рисованию, а от мамы - страсть к кулинарии.

Главная реликвия Антоновых - тульская гармонь. Сколько ей лет, точно никто не знает, но уже больше века она передается в их семье из поколения в поколение.

«Сельская семья»

Супруги Антоновы живут в селе Соболево Первомайского района. Глава семьи Евгений Михайлович - настоятель прихода в честь иконы Божией Матери «Знамение», благочинный Первомайского района. Его жена Елена Михайловна учит церковному пению детей прихожан, ведет домашнее хозяйство и занимается воспитанием семерых своих ребятишек. Старшей дочери Варваре уже 17 лет, младшему Савелию - всего два годика.

Вся большая семья Антоновых живет по церковному календарю. Каждое воскресенье и православные праздники родители с детьми проводят на службе в храме. Кроме того, и стар и млад обычно задействованы в подготовке утренников и концертов в школе искусств.

Варя и Миша окончили музыкальную школу по классу фортепиано и балалайки. Дмитрий играет на баяне, является лауреатом и дипломантом международных конкурсов и обладает потрясающим голосом. В Первомайском районе его называют маленьким Лещенко. Музыкой занимается и Мелания. Только Савелий пока маловат.

«Семья – хранитель традиций»

Айнагуль и Булат Башбаевы живут в селе Кусем Адамовского района. Они стараются следовать национальным традициям. И детей к этому приучают. В роду Башбаевых, например, принято, чтобы в одном доме жили представители нескольких поколений.

- Мы живем с моими родителями. Они воспитали семерых детей, потому наш дом редко бывает без гостей. Обязательно кто-то из детей, внуков и правнуков приезжает к дедушке с бабушкой, а значит, и к нам, - рассказывает Булат Башбаев.

Сами супруги воспитывают троих детей. Инара - студентка второго курса медицинского университета. Адият - учащийся губернаторского лицея-интерната для одаренных детей. А маленький Айдос - пока еще третьеклассник сельской школы, но мальчишка уже строит серьезные планы на будущее. Ребенок намерен стать губернатором.

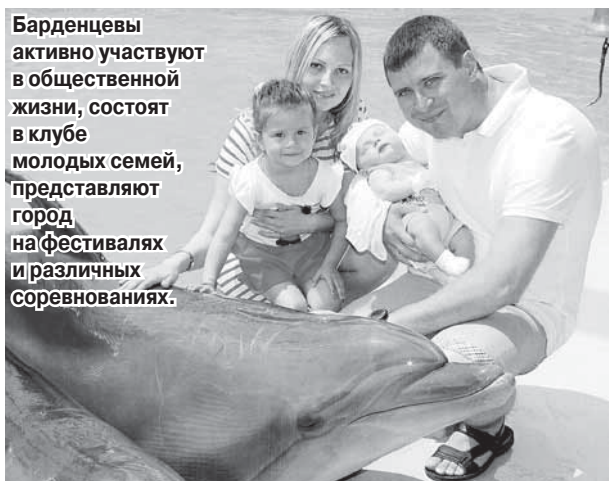
Семья Башбаевых неоднократно представляла Адамовский район на фестивалях и конкурсах. Особенно запомнилось жюри и зрителям их выступление на областном фестивале «Возрождение народных традиций» в 2014 году. Башбаевы показали казахский обряд отрезания косички у мальчика, включенный в Единый реестр объектов нематериального культурного наследия России.

Знакомые и родные считают семью Заводчиковых образцом для подражания. Супруги воспитали двоих детей, теперь с удовольствием занимаются с внуками и с нетерпением ждут появления правнуков.

«Золотая семья России»

Николай Дмитриевич и Людмила Дмитриевна Заводчиковы из Оренбурга вместе уже 56 лет. Они познакомились еще на первом курсе агрономического факультета сельхозинститута. Вместе посещали лекции, ездили на уборку урожая, участвовали в соревнованиях. А на пятом курсе сыграли свадьбу.

На протяжении всей жизни Заводчиковы вели активную научную деятельность. Николай Дмитриевич после получения красного диплома стал преподавателем, затем - заведующим кафедрой экономики, а через 10 лет - деканом экономического факультета родного вуза. Сейчас он профессор кафедры экономики Оренбургского государственного аграрного университета. Людмила Дмитриевна более 40 лет проработала доцентом кафедры ботаники и физиологии растений.



Барденцевы активно участвуют в общественной жизни, состоят в клубе молодых семей, представляют город на фестивалях и различных соревнованиях.

«Молодая семья»

У Валентина и Алены Барденцевых из города Гая пока двое детей. Еве четыре года, Роману - шесть месяцев.

- Наш главный семейный девиз: «Папа, мама, я - вместе дружная семья!» - делится Валентин Барденцев. - Мы вместе всегда и везде, будь то выезд на природу, путешествие в другой город или катание на велосипедах.

Главная семейная традиция Барденцевых - собираться по выходным за одним большим столом с родителями, бабушками и дедушками. Здесь каждый из членов семьи может поделиться своими проблемами, новостями и впечатлениями.

Всероссийский конкурс «Семья года» проводится в нашей стране впервые. Его организаторами выступили Министерство труда и социальной защиты и Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. За победу в конкурсе будут бороться 294 семьи из 79 регионов России. Истории 80 самых ярких семей, отобранных оргкомитетом, войдут в почетную книгу «Семья года - 2016». Торжественная церемония награждения победителей в каждой из пяти номинаций состоится в Москве в конце ноября 2016 года.

«Народная симпатия»

В российском конкурсе учреждена и специальная номинация «Народная симпатия». На портале «Я - родитель» www.ya-roditel.ru можно посмотреть видеоролики обо всех семьях, участвующих в состязании. В этой номинации Оренбургскую область представляют семьи Максимовых, Антоновых, Барденцевых и Башбаевых. Открытое онлайн-голосование продлится до 20 ноября. Принять участие в нем может каждый.

Марина СЕНЧЕНКО.

№44 (1 114) 08.11.16 Оренбургская Сударыня www.orsud.ru

ИНИЦИАТИВА

Город славит спортсменов

В Новотроицке открыта Аллея спортивной славы. В ней уже размещены первые пять портретов известных спортсменов, прославивших город на самом высоком уровне.

Идея проекта принадлежит председателю Союза ветеранов физической культуры, спорта и туризма Сергею Леонову. Принципиальное согласие власти на его реализацию было получено сразу на всех уровнях. Вопрос упирался лишь в финансирование, ведь на изготовление и размещение именных табличек нужны средства. Пришлось искать спонсоров.

Первым на призыв поучаствовать в благом деле откликнулся генеральный директор Новотроицкого завода хромовых соединений Василий Измалкин. Благодаря ему на Аллее славы установлены портреты мастера спорта СССР по легкой атлетике Николая Чумакова, мастеров спорта СССР по лыжным гонкам Владимира Важникова и Владимира Иванова, паралимпийского чемпиона Павла Полтавцева и мастера спорта СССР по вольной борьбе Виктора Чапайкина.

Дальнейшее обустройство Аллеи спортивной славы и установка еще 17 портретов новотроицких чемпионов запланированы на следующий год. Средства на эти цели обещали выделить крупные предприятия города.

ТУРИЗМ

Горнолыжный курорт преображается

Уже второй месяц по региону ходят слухи о том, что горнолыжная база «Долина» в Кувандыке находится на грани закрытия. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области опровергает эту информацию.

Сотрудники предприятия, действительно, получили уведомления об увольнении. Им несколько месяцев не выплачивали зарплату. Эти данные подтвердили в центре занятости населения г. Кувандыка. На данный момент задолженности по зарплате перед сотрудниками «Долины» нет, а сам комплекс ждет глобальная реконструкция.

В 2015 году база «Долина» вошла в федеральную целевую программу по развитию туризма. Это означает, что на ее месте будут создавать многофункциональный всесезонный туристический комплекс. Ожидается, что туристско-рекреационный кластер, стоимость которого составляет около 1,8 миллиарда рублей, будет создан к 2020 году.

Федеральная программа, в которую вошла «Долина», подразумевает использование бюджетных и внебюджетных источников. За счет государственных средств будут построены объекты коммунальной и дорожной инфраструктуры, а за счет частных - гостиницы, турбазы, места питания и развлечения, спортивные объекты и т. д.

Соглашение о строительстве объектов туристской инфраструктуры уже достигнуто. В настоящее время создана проектная компания, которая будет осуществлять инвестирование в горнолыжный комплекс «Долина».

В текущем сезоне запланированы создание сноуборд-парка, организация катка и двух новых пунктов питания, реконструкция освещения трасс для вечернего и ночного катания, полное интернет-покрытие горнолыжного комплекса при помощи Wi-Fi, обновление пунктов проката, закупка нового современного горнолыжного оборудования и повышение уровня сервиса, создание парковочных мест.

Открытие комплекса запланировано на конец ноября - начало декабря 2016 года, все зависит от погодных условий.

Инга ПРОХОРОВА.

Снижаем риски или... разрушаем психику?

Сегодня на помощь человеку приходят все новые и новые виды успокоительных средств. Теперь к лекарствам от стресса пристрастились и наши дети. Об этом мы беседуем с главным детским психотерапевтом Министерства здравоохранения Оренбургской области Евгением Антохиным.

Евгений Антохин: «Лучше обратиться к специалисту, чем назначать ребенку успокоительное лекарство по своему усмотрению».

- Евгений Юрьевич, сейчас так много успокоительных средств, антидепрессантов. Глицин прописывают чуть ли не с рождения. Многие родители кладут с собой детям в школу лекарства от стрессов, например Тенотен. Насколько это оправданно?

- Что касается конкретно Тенотена, то это официально запатентованный лекарственный препарат, совершенно безопасный. На мой взгляд, вполне допустим его прием, особенно если он прописан врачом. Другое дело, когда бесконтрольный прием лекарственных средств препятствует обращению за настоящей помощью и заменяет работу с психологом. Ребенок ведь принимает препарат нерегулярно. В данном случае мама ему говорит: «Когда ты волнуешься, прими таблетку». Школьник следует этому совету и успокаивается во многом благодаря самовнушению. Это так называемый эффект плацебо. Если человек ожидает, что препарат должен способствовать улучшению его состояния, ему действительно становится лучше. И, к сожалению, он не считает нужным обратиться к психологу.

- Каков выход из сложившейся ситуации?

- В первую очередь нужно укреплять психологическую службу образовательных учреждений. Кстати говоря, именно сейчас в рамках гранта правительства Оренбургской области реализуется программа по обучению психологов силами кафедры клинической психологии и психотерапии ОрГМУ, которую я возглавляю. Уже начались занятия в первой группе, насчитывающей порядка 30 человек.

- Правда ли, что успокоительные средства вызывают привыкание?

- На мой взгляд, в аптеках в свободном доступе нет ни одного препарата, который вызывал бы зависимость. Подобным действием обладают лишь наркотические вещества. Но их обращение в сфере медицины находится под жесточайшим контролем. Лекарств, содержащих в своем составе наркотические вещества, нет в свободной продаже.

- Какие конкретно препараты можно порекомендовать родителям, чьи дети-школьники подвержены стрессам?

- Лекарства, улучшающие память и способность к концентрации внимания, позволяющие трудиться долго и эффективно, широко представлены фармацевтической промышленностью. К примеру, глицин - вообще аминокислота. Он совершенно безобиден для ребенка. Так же, как валериана или валидол. А вот корвалол и валокардин содержат фенобарбитал. Их бесконтрольный прием может негативно отразиться на состоянии здоровья, вплоть до смертельного исхода. К сожалению, именно эти препараты наше население употребляет в больших количествах. А ведь избыток фенобарбитала вызывает отмирание клеток головного мозга, что неизбежно влечет за собой слабоумие. Кроме того, корвалол и валокардин снижают концентрацию внимания и расслабляют мышцы.

- Как нормализовать душевное состояние ребенка без использования лекарственных средств?

- Главное - научиться слушать и понимать своего ребенка. Это идеальная рекомендация практически во всех случаях. Семья - это своеобразная модель, на примере которой ребенок учится справляться со стрессом. Улучшение психического состояния ребенка во многом зависит от родителей, их духовности, взаимоотношений друг с другом, от того, какая атмосфера создана в доме. Не следует пренебрегать и обращением к специалистам. В образовательных учреждениях Оренбуржья работают почти 300 психологов. Если каждый из них станет в школе вторым по значимости человеком после директора, мы решим очень много проблем в сфере душевного состояния наших детей. К сожалению, сейчас в некоторых образовательных учреждениях психологи занимаются иной деятельностью вместо того, чтобы проводить тренинги и учить детей преодолевать стресс.

- Что делать, если семья стесняется обратиться к школьному специалисту из-за боязни огласки?

- Есть другие бесплатные психологические службы. В их числе клиника семейной терапии на улице Пролетарской, 153, которая является структурным подразделением областной психиатрической больницы №1. Квалифицированные специалисты помогут родителям и детям найти выход из самых сложных и проблемных ситуаций. Прием бесплатный. Направление от врача не требуется.

Беседовала Ирина ФООС.

ОБРАЗОВАНИЕ

Что ждет выпускников 2017 года?

Министр образования Оренбургской области Вячеслав Лабузов рассказал о нововведениях, с которыми системе образования предстоит столкнуться в ближайшее время.

* Система «угадайка», когда ученик, не зная правильного ответа, может верно ответить наугад, уходит в прошлое. Поэтому по многим предметам в будущем тестовые задания заменит творческий конкурс.

* Учителя региона начали подготовку к обязательному ЕГЭ по иностранному языку. С 2022 года этот предмет станет третьим обязательным для сдачи. Курсы для учителей ведутся исключительно на иностранном, чтобы подтянуть практику разговорной речи. До конца учебного года квалификацию повысят более 600 педагогов.

* В этом учебном году в Оренбуржье появится единый региональный центр наблюдения за ЕГЭ. Для приобретения оборудования из федерального бюджета выделено более 10 млн руб.

* К наблюдению в пунктах ЕГЭ будут привлекаться студенты. А часть учителей, проверяющих работы необъективно, лишат полномочий. Репрессии коснутся тех педагогов, за которыми замечено завышение или занижение результатов.

* В этом учебном году школьники будут участвовать в процедурах оценки качества образования. Ребятам предстоит выполнить Всероссийские проверочные работы по русскому языку (2, 4, 5 классы), математике (4, 5 классы), окружающему миру (4 класс), биологии (5, 11 классы), истории (5, 11 классы), химии (11 класс), физике (11 класс) и географии (11 класс). Кроме того, оренбуржцы станут участниками национального исследования качества образования по иностранным языкам (5, 8 классы) и ОБЖ (6, 8 классы).

* В начале декабря планируется проведение ЕГЭ для родителей по русскому языку и математике. Экзамен позволит взрослым убедиться, что все задания по силам ученикам.

Вероника СТРЕЛЬНИКОВА.

НОВОСТИ

Шварценеггер снимается в фильме «Вий-2»

Голливудские актеры Арнольд Шварценеггер и Джеки Чан приступили к съемкам в российско-китайском фильме «Вий-2: Путешествие в Китай». Продолжение фильма «Вий» снимает режиссер Олег Степченко. В центре сюжета - Джонатан Грин. Петр I поручает путешественнику изготовить карты Дальнего Востока России, и тот в результате попадает в Китай.
Премьера «Вий-2» состоится в первой половине 2017 года.

Ирада Зейналова переходит на НТВ

Тележурналистка будет вести передачу «Сегодня. Итоговая программа». Это еженедельная информационно-аналитическая программа НТВ, которая освещает главные события в стране и мире за прошедшую неделю.
Зейналова работала на Первом канале с 2003 года. В разное время она была корреспондентом, ведущей, руководителем бюро канала в Великобритании и Израиле. С 2012 года она вела воскресные выпуски телепрограммы «Время».

Галкин стал ведущим нового детского шоу

На Первом канале стартовало масштабное шоу талантов «Лучше всех», раскрывающее удивительные способности детей. Проект был изначально окутан завесой тайны. Его создатели скрывали до последнего название шоу, интригуя общественность любопытными промороликами. Знакомить зрителей с маленькими участниками, обладающими большими талантами, будет Максим Галкин.

ТЕЛЕСКОП

Все интересное о кино и телевидении

«Благодарю Бога за моего мужа»

Заслуженный мастер спорта по художественной гимнастике, ведущая проекта «ТАНЦЫ», мама двоих детей и просто красавица Ляйсан Утяшева рассказала о работе на телевидении и своей дружной семье.

- Ляйсан, Вас можно назвать, пожалуй, самой искренней на российском телевидении ведущей. К третьему сезону шоу «ТАНЦЫ» не истощились эмоционально, переживая за каждого участника как за родного человека?

- Я с четырех лет в мире спорта. Мы всегда искренне болели друг за друга и за саму идею. После такого я не выдержала бы работу ведущей в рамках однотипной передачи с холодной констатацией фактов. А в шоу «ТАНЦЫ» я чувствую себя абсолютно в своей тарелке.

- Продюсеры не говорили, какой Вы должны быть в кадре и как себя вести с участниками?

- Мне не ставили рамок. В шоу я такая, какая есть на самом деле. Разве что за время работы в проекте научилась немного контролировать свои эмоции.

- Домой Вы возвращаетесь, наверное, как выжатый лимон, после такой эмоциональной отдачи на работе. Как справляетесь с усталостью?

- У меня есть суббота и воскресенье. В выходные я выключаю телефон. К этому уже привыкли мои друзья и коллеги. Все знают, что в эти дни я могу ответить на звонок только в экстренных случаях. Тогда мне звонят на домашний телефон, и я понимаю, что произошла ситуация из ряда вон выходящая. Стараюсь полностью посвящать себя близким. Это и есть моя перезагрузка. Она нужна для того, чтобы оставаться собой и не превращаться в загнанного зверя, который срывается на людей, не заслуживающих этого.

- В одном из интервью Вы рассказали, что дома сами готовите и убираете. Когда Вы все успеваете?

- Слава Богу, я не одна. Благодарю Господа за моего мужа. Мы с Пашей (шоумен Павел Воля) быстро распределяем домашние обязанности. Кроме того, мы с огромным уважением относимся к старшему поколению. К сожалению, недавно не стало моей мамы. Пашины родители стали и моими тоже. Мои бабушка и дедушка, родители Паши безумно скучают по нашим деткам Роберту и Софии и всегда рады провести с ними время. Поэтому у нас не стоит проблемы, с кем оставить детей. Мы живем одной большой семьей. И это будет неправда, если я скажу, что все успеваю сама. Я считаю, что нужно не стесняться просить о помощи.

- Вы с мужем много путешествуете по экзотическим странам. А прошлым летом Вы побывали на своей родине - в Башкирии. Какие воспоминания оставила эта поездка?

- Я долго не была в Раевке. Мне потребовалось время после похорон мамы, чтобы восстановиться и вновь приехать в родные места, где все напоминает о ней. А так я всегда навещаю бабушку с дедушкой и регулярно приглашаю их к нам в гости. Когда они, Пашины родители, его сестра с мужем и ребенком, наши дети и мы одной большой семьей собираемся за огромным столом - это, наверное, самые счастливые моменты в моей жизни.

- Признание в любви от Павла Воли, которое он сделал Вам на своем концерте, можно пересматривать бесконечно. Трогательные обещания жить вместе до старости. Вы знаете о таких проявлениях чувств заранее?

- Если о монологах в Comedy Club Павел мне рассказывает, иногда даже что-то придумываем вместе, то его stand up всегда держится в тайне. В тот момент, когда Паша признавался мне в любви при семи тысячах зрителей, я немного застеснялась, хотелось заплакать.

- Павел так воспитан? Он умеет ухаживать, говорить о чувствах?

- Его папа носил его маму на руках в прямом смысле этого слова, дарил цветы. У Павла перед глазами - пример достойных отношений. Поэтому вся наша жизнь - это красивые мужские поступки со стороны Паши. Делиться ими не буду, это только моя романтика.

По материалам vokrug.tv.

Шоу «Голос»: как снимается самая рейтинговая передача?

Включая по пятницам Первый канал, зрители видят уже готовый телевизионный продукт - популярное шоу «Голос». А что остается за кадром?
Сидя в креслах, члены жюри то и дело что-то помечают в своих блокнотах. О чем же их заметки?

Григорий Лепс, как выяснилось, не пишет, а рисует. У него получаются довольно интересные картинки в стиле абстракционизма.

«Я записываю в блокнот свои ассоциации, - признался Дима Билан. - Например, недавно на записи очередной программы понял, что один человек ассоциируется у меня с определенным артистом. И главное в эту секунду - зафиксировать свое впечатление, потому что потом, приехав домой, ты забываешь обо всем. Если кто-то возьмет мою книжку и попытается прочитать ее, он ничего не поймет!»

Кто выбирает песни для слепых прослушиваний?

Как правило, это делают сами конкурсанты. Иногда опытные редакторы программы могут дать свой совет, но настаивать никто не будет.

Бывало такое, что создатели шоу сразу честно говорили конкурсанту: «Песня тебе не подходит, выбери лучше другую, более эффектную». Но их не слушали - и «пролетали».

По материалам tele.ru.

ПЕРСОНА

Эльвира Болгова решила завести собаку

Что сделать, чтобы стать счастливой? Иногда достаточно просто исправить свои ошибки, как это сделала героиня Эльвиры Болговой в лирической комедии «Замуж после всех». Смотрите фильм на канале «ТВ Центр» в воскресенье, 20 ноября, в 17.00.

Врач Елена Крапивина (Эльвира Болгова) отчаянно хочет замуж, но очередной жених сбегает из-под венца. Однажды в больницу попадает загадочная пациентка, которая сообщает Лене, что все ее проблемы - это наказание за разрушенное ею в прошлом счастье трех женщин. Теперь, чтобы изменить свою судьбу, Лена должна помочь обиженным вновь обрести благополучие….

- В какой-то момент моя героиня осознает, что не просто так не может устроить личную жизнь. А последующая череда событий приводит ее к убежденности в том, что это не просто «невезуха», а рок, - говорит актриса Эльвира Болгова. - И лишь исправив что-то в своей жизни, она получит право быть счастливой самой.

- Как сработались с партнерами по съемочной площадке - Ольгой Морозовой, Алексеем Зубковым и другими?

- Меня приятно потрясло, что все мои партнеры были высококлассными артистами. Хочу выразить благодарность и им, и чудесному кастинг-директору. Ну и как не вспомнить замечательного лабрадора! У меня всю жизнь были только кошки, но за целый день съемок я привязалась к собаке. Моя четвероногая партнерша все время была такая радостная, что я поняла: все, можно заводить щенка. Осталось малость - решить вопрос с его воспитанием.

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 «Про любовь». (16+).
13.20 «Время покажет». (16+).
14.00 Новости.
14.15 «Время покажет». (16+).
15.00 Новости.
15.15 «Время покажет». (16+).
16.00 «Мужское / Женское». (16+).
17.00 «Наедине со всеми». (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.45 «Давай поженимся!». (16+).
19.50 «Пусть говорят». (16+).
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Мажор». (16+).
23.25 «Вечерний Ургант». (16+).
23.55 «Познер». (16+).
00.55 Ночные новости.
01.10 «Время покажет». (16+).
02.00 «Наедине со всеми». (16+).
03.00 Новости.
03.05 Модный приговор.
04.05 Контрольная закупка.

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 Утро России.
09.00 Вести.
09.15 Утро России.
09.55 «О самом главном». (12+).
11.00 Вести.
11.40 «Вести Оренбуржья».
11.55 Т/с «Сваты». (12+).
14.00 Вести.
14.40 «Вести Оренбуржья».
14.55 Т/с «Тайны следствия». (12+).
17.00 Вести.
17.20 «Вести Оренбуржья».
17.40 «Прямой эфир». (16+).
18.50 «60 Минут». (12+).
20.00 Вести.
20.45 «Вести Оренбуржья».
21.00 Т/с «Черная кошка». (12+).
23.00 Специальный корреспондент. (12+).
00.00 «Расследование Эдуарда Петрова». (16+).
01.00 Т/с «Сваты». (12+).
03.05 Т/с «Дар». (12+).

КУЛЬТУРА

07.00 Канал «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 «Библиотека приключений».
11.30 Х/ф «Бразилия. Цвет красный».
14.45 Сказки из глины и дерева.
15.00 Новости культуры.
15.10 Д/ф «Я пел, любил и воевал...».
15.40 Х/ф «В четверг и больше никогда».
17.05 Д/ф «Анатолий Эфрос».
17.50 Великие имена Большого театра.
18.35 Д/ф «Поль Сезанн».
18.45 Жизнь замечательных идей.
19.15 «Спокойной ночи, малыши!».
19.30 Новости культуры.
19.45 Главная роль.
20.05 «Сати. Нескучная классика...».
20.45 «Правила жизни».
21.15 Д/с «Ольга Яковлева... Какая есть».
21.45 Цвет времени. Михаил Врубель.
22.00 «Тем временем».
22.45 «Потерянный мир».
23.30 Новости культуры.
23.45 Худсовет.
23.50 Уроки русского. Чтения. А. Чехов. «Анна на шее».
00.20 Д/ф «Дитрих Фишер-Дискау. Послесловие».
01.15 Д/ф «Климат. Последний прогноз».
01.40 «Наблюдатель».
02.40 П. Чайковский. «Размышление» и «Pezzo Capriccioso».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 «Туристический рецепт». (12+).
06.15 Видеоблокнот. (16+).
06.25 Д/ф «Святый боже». (12+).
07.00 «Итоги недели». (16+).
07.35 Видеоблокнот. (16+).
07.45 «Мультсборник». (0+).
08.15 Видеоблокнот. (16+).
08.25 Д/с «Частная история». (16+).
09.15 Комедия «Встретимся у фонтана». (0+).
10.40 Видеоблокнот. (16+).
10.50 Мелодрама «Жестокий романс». (12+).
13.25 «Съешьте это немедленно». (12+).
13.50 Видеоблокнот. (16+).
14.00 Детектив «Цена жизни». (16+).
15.00 Новости. (16+).
15.15 Драма «Клетка». (12+).
16.15 Д/с «Охотники за нацистами». (16+).
17.00 Новости. (16+).
17.15 Фэнтези «Чудопад». (16+).
18.10 «Правила игры в современном мире: о толерантности к ЛЖВ Д». (16+).
18.20 Видеоблокнот. (16+).
18.30 Д/с «Детективные истории». (16+).
19.00 Новости. (16+).
19.25 «Спортивное Оренбуржье». (12+).
19.35 «Оренбургское качество». (12+).
19.45 «Экономический клуб». (16+).
20.10 «Медицинские новости». (12+).
20.25 Видеоблокнот. (16+).
20.35 Драма «Две зимы и три лета». (16+).
21.20 «Новое движение». (16+).
21.30 Новости. (16+).
21.55 Драма «В стреляющей глуши». (12+).
23.50 Видеоблокнот. (16+).
00.00 Новости. (16+).
00.25 Боевик «Перевозчик». (12+).
02.05 Фэнтези «Чудопад». (16+).
02.50 Детектив «Цена жизни». (16+).
03.40 Драма «Клетка». (12+).
04.45 «Театральные игры Романа Виктюка». (12+).
05.10 «Доброго здоровьица!». (16+).

ОРЕН-ТВ

05.00 «Странное дело». (16+).
06.00 «Документальный проект». (16+).
07.00 «С бодрым утром!». (16+).
07.30 «Утро на ОРЕН-ТВ». (16+).
08.30 «Новости». (16+).
09.00 «Военная тайна с Игорем Прокопенко». (16+).
11.00 «Документальный проект»: «Нити Вселенной». (16+).
12.00 «112». (16+).
12.30 «Неделя ОРЕН-ТВ». (16+).
12.55 «Погода на неделю». (12+).
13.00 «Званый ужин». (16+).
14.00 Боевик «Доспехи бога 3: Миссия «Зодиак». (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 «От заката до рассвета». (16+).
22.00 «Водить по-русски». (16+).
23.00 «Новости». (16+).
23.30 «Новости». (16+).
23.55 Комедия «Четыре комнаты». (16+).
01.50 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
02.20 «Странное дело». (16+).
03.20 «Тайны Чапман». (16+).
04.20 «Территория заблуждений». (16+).

НТВ

05.00 Т/с «Преступление будет раскрыто». (16+).
06.00 «Новое утро».
07.30 «Студия Юлии Высоцкой». (0+).
08.00 Сегодня.
08.05 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+).
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с «Лесник». (16+).
12.00 Суд присяжных. (16+).
13.00 Сегодня.
13.25 Обзор. ЧП.
14.00 «Место встречи». (16+).
16.00 Сегодня.
16.25 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.00 «Говорим и показываем». (16+).
19.00 Сегодня.
19.45 Т/с «Брат за брата». (16+).
23.30 «Итоги дня».
00.00 «Поздняков». (16+).
00.10 Боевик «Морские дьяволы». (16+).
01.10 «Место встречи». (16+).
03.10 «И снова здравствуйте!». (0+).
03.40 Их нравы (0+).
04.00 Т/с «Хвост». (16+).

СТС

06.00 «Ералаш». (0+).
06.10 М/ф «Ранго». (0+).
08.10 М/с «Три кота». (0+).
08.30 Т/с «Последний из Магикян». (12+).
09.30 М/ф «Шрэк-2». (6+).
11.05 Боевик «Новый человек-паук. Высокое напряжение». (12+).
13.30 Т/с «Кухня». (12+).
15.30 Т/с «Воронины». (16+).
20.00 Т/с «Молодежка». (16+).
21.00 Мелодрама «Привидение». (16+).
23.30 «Кино в деталях». (18+).
00.30 «Уральские пельмени (16+).
01.00 Т/с «Последний из Магикян». (12+).
02.00 Т/с «Папа на вырост». (16+).
04.00 Т/с «Кости». (16+).
04.55 «Funтастика». (16+).
05.25 «Ералаш». (0+).
05.45 Музыка на СТС. (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).
07.00 «Итоги недели». (16+).
07.30 «Домашняя кухня». (16+).
08.00 «По делам несовершеннолетних». (16+).
10.00 «Давай разведемся!». (16+).
12.00 «Свадебный размер». (16+).
13.00 Мелодрама «Острова». (16+).
14.55 Мелодрама «Условия контракта». (16+).
17.00 Видеоблокнот. (16+).
17.10 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).
17.50 Видеоблокнот. (16+).
18.00 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
18.10 «Погода на неделю». (16+).
18.15 «Музыкальная версия». (16+).
18.20 «Зовите малышей». (0+).
18.30 «Наше Время». (16+).
18.45 «Тема дня». (12+).
18.50 «Правильный выбор». (16+).
18.55 «Музыкальная версия». (16+).
19.00 Мелодрама «Условия контракта-2». (16+).
20.00 «Наше Время». (16+).
20.30 Мелодрама «Условия контракта-2». (16+).
21.30 «Свадебный размер». (16+).
22.30 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
22.40 «Погода на неделю». (12+).
22.45 «Область.56». (16+).
22.55 «Тайный город». (16+).
23.05 «Удобный город». (16+).
23.10 «Новое предложение». (16+).
23.15 «Удобный город». (16+).
23.20 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
23.30 «Наше Время». (16+).
00.00 «6 кадров». (16+).
00.30 Драма «Доктор Хаус». (16+).
01.25 Мелодрама «Самая красивая 2». (16+).
03.15 «По делам несовершеннолетних». (16+).
04.15 «Давай разведемся!». (16+).
05.15 «Тайны еды». (16+).
05.30 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).

МАТЧ

08.30 Д/с «Безграничные возможности». (12+).
09.00 Новости.
09.05 «Зарядка ГТО». (0+).
09.25 Новости.
09.30 Все на Матч!
10.55 Новости.
11.00 Д/с «500 лучших голов». (12+).
11.30 «Десятка!». (16+).
11.50 «Звезды футбола». (12+).
12.20 Футбол. Чемпионат мира.
14.20 Новости.
14.25 Все на Матч!
14.55 Профессиональный бокс. (16+).
16.55 Новости.
17.00 Все на Матч!
17.30 Смешанные единоборства. (16+).
19.20 Новости.
19.25 Спортивный интерес.
20.25 Континентальный вечер.
20.55 Хоккей. КХЛ.
23.25 Новости.
23.30 ЕвроТур. Обзор матчей недели. (12+).
00.00 Профессиональный бокс.
02.00 Все на Матч!
02.50 Д/с «Быть Марадоной». (16+).
03.25 Д/ф «Просто Валера». (16+).
04.10 Д/с «Кубок войны и мира». (12+).
04.55 Хоккей. Молодежные сборные.
07.30 Д/с «Звезды шахматного королевства». (12+).
08.00 «Точка». Специальный репортаж. (16+).

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.00 Х/ф «Джинн». (12+).
11.30 События.
11.50 «Постскриптум». (16+).
12.55 «В центре событий». (16+).
13.55 «Осторожно, мошенники!». (16+).
14.30 События.
14.50 Город новостей.
15.15 «Городское собрание». (12+).
16.00 «Обложка. Война карикатур». (16+).
16.35 «Естественный отбор». (12+).
17.30 Т/с «Долгий путь домой». (12+).
19.30 События.
20.00 «Право голоса». (16+).
21.45 «Петровка, 38». (16+).
22.00 События.
22.30 «Война за мир». Спецрепортаж. (16+).
23.05 Без обмана. «Съедобные порошки». (16+).
00.00 События.
00.30 Х/ф «Муж с доставкой на дом». (12+).
04.15 Д/ф «Она не стала королевой». (12+).
05.10 Д/ф «Рыцари советского кино». (12+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 Сейчас.
06.10 Утро на «5». (6+).
09.10 «Место происшествия».
10.00 Сейчас.
10.30 Боевик «Белая стрела». (16+).
12.00 Сейчас.
12.30 Боевик «Белая стрела». (16+).
12.45 Боевик «Белая стрела. Возмездие». (16+).
15.30 Сейчас.
16.00 Боевик «Белая стрела. Возмездие». (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+).
23.10 «Момент истины». (16+).
00.10 «Место происшествия. О главном». (16+).
01.10 Т/с «Детективы». (16+).

ЧЕ

08.00 Разрушители мифов. (16+).
10.00 «Дорожные войны». (16+).
12.30 «Солдаты». (12+).
16.25 Утилизатор. (12+).
17.00 Разрушители мифов. (16+).
18.00 Комедия «Эмигрант». (12+).
20.30 «КВН на бис». (16+).
21.00 «Светофор». (16+).
21.30 «КВН на бис». (16+).
23.30 «+100500». (16+).
00.00 Утилизатор. (12+).
00.30 Комедия «Эмигрант». (12+).
02.50 «Когда мы дома». (16+).

ТНТ

07.00, 08.05, 08.30, 08.50, 14.00, 14.20, 19.00, 19.20 «Инструкция по применению». (16+).
07.05, 07.30, 08.45 «Утренний марафон». (16+).
07.10 «Тайный город». (16+).
07.20 «Будь умней». (16+).
07.25 «Автодром информ». (16+).
07.35 «Строим все». (16+).
07.40 «Наше Время». (16+).
08.10 «Правильный выбор». (16+).
08.15 «ГТО». (16+).
08.35 «Удобный город». (16+).
08.40 «Новое предложение». (16+).
09.00 «Дом-2. Lite». (16+).
10.30 «Дом-2. Остров любви». (16+).
12.00 «Танцы». (16+).
14.05, 14.15 «Архитектурные сюжеты». (16+).
14.10 «Заметки гурмана». (16+).
14.30 Фэнтези «Гарри Поттер и дары смерти: Часть II». (16+).
17.00 Т/с «Интерны». (16+).
19.05 «Автогид». (16+).
19.10 «Новое предложение». (16+).
19.30 Т/с «Универ». (16+).
20.00 «Сашатаня». (16+).
21.00 Комедия «Ультраамериканцы». (16+).
23.00 «Дом-2. Остров любви». (16+).
00.00 «Дом-2. После заката». (16+).
01.00 Комедия «Ультраамериканцы». (18+).
02.55 Ужасы «Сияние». (16+).
05.10 «Холостяк». (16+).
06.45 «Женская лига. Лучшее».

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром».
08.10 Д/с «Истребители Второй мировой войны». (6+).
09.00 Новости дня.
09.15 Т/с «Zоннентау». (16+).
12.00 Военные новости.
12.05 Т/с «Zоннентау». (16+).
13.05 «Политический детектив». (12+).
13.25 Т/с «Мины в фарватере». (12+).
16.00 Военные новости.
16.05 Т/с «Мины в фарватере». (12+).
18.30 Д/с «Артиллерия Второй мировой войны». (6+).
19.20 «Теория заговора. Вторжение в мозг». (12+).
20.05 «Специальный репортаж». (12+).
20.30 «Особая статья». (12+).
22.00 Новости дня.
22.30 Д/с «Загадки века с Сергеем Медведевым». (12+).
23.20 «Звезда на «Звезде». (6+).
00.05 Х/ф «В небе «ночные ведьмы». (6+).

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 «Про любовь». (16+).
13.20 «Время покажет». (16+).
14.00 Новости.
14.15 «Время покажет». (16+).
15.00 Новости.
15.15 «Время покажет». (16+).
16.00 «Мужское / Женское». (16+).
17.00 «Наедине со всеми». (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.55 Т/с «Мажор». (16+).
21.00 «Время».
21.30 Футбол. Товарищеский матч. Сборная России - сборная Румынии.
23.35 «Вечерний Ургант». (16+).
00.10 Ночные новости.
00.25 «Команда навсегда». (12+).
01.30 «Время покажет». (16+).
02.20 «Наедине со всеми». (16+).
03.00 Новости.
03.05 «Наедине со всеми». (16+).
03.25 Модный приговор.
04.25 Контрольная закупка.

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 Утро России.
09.00 Вести.
09.15 Утро России.
09.55 «О самом главном». (12+).
11.00 Вести.
11.40 «Вести Оренбуржья».
11.55 Т/с «Сваты». (12+).
14.00 Вести.
14.40 «Вести Оренбуржья».
14.55 Т/с «Тайны следствия». (12+).
17.00 Вести.
17.20 «Вести Оренбуржья».
17.40 «Прямой эфир». (16+).
18.50 «60 Минут». (12+).
20.00 Вести.
20.45 «Вести Оренбуржья».
21.00 Т/с «Черная кошка». (12+).
23.00 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+).
23.55 «Команда» с Рамзаном Кадыровым». (12+).
01.00 Т/с «Сваты». (12+).
03.05 Т/с «Дар». (12+).

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Т/с «Коломбо».
12.50 Д/ф «Гавайи. Родина богини огня Пеле».
13.05 «Эрмитаж». Авторская программа Михаила Пиотровского.
13.35 Т/с «Ольга Сергеевна».
14.50 Д/ф «Дэвид Ливингстон».
15.00 Новости культуры.
15.10 Уроки русского. Чтения. А. Чехов. «Анна на шее». Читает Владимир Васильев.
15.40 «Острова». Аркадий Мигдал.
16.20 «Сати. Нескучная классика...».
17.05 «Потерянный мир». Авторский фильм Валерия Тимощенко.
17.50 Великие имена Большого театра. Юрий Гуляев.
18.35 Д/ф «Арман Жан дю Плесси де Ришелье».
18.45 Жизнь замечательных идей. «Эффект присутствия».
19.15 «Спокойной ночи, малыши!».
19.30 Новости культуры.
19.45 Главная роль.
20.05 Искусственный отбор.
20.45 «Правила жизни».
21.15 Д/с «Ольга Яковлева... Какая есть».
21.45 Д/ф «Сиднейский оперный театр. Экспедиция в неизвестное».
22.00 «Кто мы?» «Приключения либерализма в России».
22.30 Д/ф «Витус Беринг».
22.40 Д/ф «Станиславский и йога».
23.30 Новости культуры.
23.45 Худсовет.
23.50 Уроки русского. Чтения. Н. Гоголь. «Записки сумасшедшего». Читает Дмитрий Крымов.
00.20 Т/с «Коломбо».
01.50 Д/ф «Елена Блаватская».
01.55 «Наблюдатель».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 Новости. (16+).
06.15 Видеоблокнот. (16+).
06.25 Д/с «Детективные истории». (16+).
07.00 Новости. (16+).
07.15 Видеоблокнот. (16+).
07.25 «Мультсборник». (0+).
08.00 Новости. (16+).
08.15 Видеоблокнот. (16+).
08.25 Д/с «Частная история». (16+).
09.15 Драма «В стреляющей глуши». (12+).
10.50 Видеоблокнот. (16+).
11.00 «Розыгрыш». (16+).
12.40 Видеоблокнот. (16+).
12.50 «Земская медицина». (12+).
13.00 Д/с «Московский стиль. Тамара Гвердцители». (12+).
13.50 Видеоблокнот. (16+).
14.00 Детектив «Цена жизни». (16+).
15.00 Новости. (16+).
15.15 Драма «Клетка». (12+).
16.15 Д/с «Охотники за нацистами». (16+).
17.00 Новости. (16+).
17.15 Фэнтези «Чудопад». (16+).
18.20 Видеоблокнот. (16+).
18.30 Д/с «Детективные истории». (16+).
19.00 Новости. (16+).
19.25 «Обратная связь». (16+).
20.10 «После школы». (12+).
20.35 Драма «Две зимы и три лета». (16+).
21.20 «Новое движение». (16+).
21.30 Новости. (16+).
21.55 Драма «Море». (16+).
23.25 Д/с «Детективные истории». (16+).
23.50 Видеоблокнот. (16+).
00.00 Новости. (16+).
00.25 Боевик «Перевозчик». (12+).
02.05 Фэнтези «Чудопад». (16+).
02.50 Детектив «Цена жизни». (16+).
03.40 Драма «Клетка». (12+).
04.45 «Театральные игры Романа Виктюка». (12+).
05.10 «Доброго здоровьица!». (16+).

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
06.00 «Документальный проект». (16+).
07.00 «С бодрым утром!». (16+).
07.30 «Утро на ОРЕН-ТВ». (16+).
08.30 «Новости». (16+).
09.00 «Военная тайна с Игорем Прокопенко». (16+).
11.00 «Документальный проект»: «Космические хищники». (16+).
12.00 «112». (16+).
12.30 «Диалог». (16+).
12.55 «Астропрогноз». (16+).
13.00 «Званый ужин». (16+).
14.00 Боевик «От заката до рассвета». (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 «Беглец». (16+).
22.30 «Водить по-русски». (16+).
23.00 «Новости». (16+).
23.30 «Новости». (16+).
23.55 Драме «Адвокат дьявола». (16+).
02.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
03.00 «Тайны Чапман». (16+).
04.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).

НТВ

05.00 Детектив «Преступление будет раскрыто». (16+).
06.00 «Новое утро».
07.30 «Студия Юлии Высоцкой». (0+).
08.00 Сегодня.
08.05 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+).
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с «Лесник». (16+).
12.00 Суд присяжных. (16+).
13.00 Сегодня.
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.00 «Место встречи». (16+).
16.00 Сегодня.
16.25 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.00 «Говорим и показываем». (16+).
19.00 Сегодня.
19.45 Т/с «Брат за брата». (16+).
23.30 «Итоги дня».
00.00 Боевик «Морские дьяволы». (16+).
01.00 «Место встречи». (16+).
02.55 Квартирный вопрос. (0+).
04.00 Т/с «Хвост». (16+).

СТС

06.00 «Ералаш». (0+).
06.40 М/с «Барбоскины». (0+).
07.15 М/с «Приключения Джеки Чана». (6+).
08.10 М/с «Три кота». (0+).
08.30 Т/с «Последний из Магикян». (12+).
09.30 Мелодрама «Привидение». (16+).
12.00 Т/с «Молодежка». (16+).
13.00 Т/с «Кухня». (12+).
15.30 Т/с «Воронины». (16+).
20.00 Т/с «Молодежка». (16+).
21.00 Мелодрама «Госпожа горничная». (16+).
23.00 Шоу «Уральских пельменей». «Грачи пролетели». (16+).
00.00 «Уральские пельмени». «Любимое». (16+).
01.00 Т/с «Последний из Магикян». (12+).
02.30 Т/с «Папа на вырост». (16+).
04.30 Т/с «Кости». (16+).
05.25 «Ералаш». (0+).
05.45 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 «Домашняя кухня». (16+).
08.00 «По делам несовершеннолетних». (16+).
10.00 «Давай разведемся!». (16+).
12.00 «Свадебный размер». (16+).
13.00 Комедия «Сватьи». (16+).
15.00 Мелодрама «Условия контракта-2». (16+).
17.00 Видеоблокнот. (16+).
17.10 «Поехали!». (12+).
17.35 «Спортивное Оренбуржье». (12+).
17.50 Видеоблокнот. (16+).
18.00 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
18.10 «Музыкальная версия». (16+).
18.20 «Зовите малышей». (0+).
18.30 «Наше Время». (16+).
18.40 «Искусство управления финансами». (16+).
18.45 «Тайный город». (16+).
18.55 «Музыкальная версия». (16+).
19.00 Мелодрама «Условия контракта-2». (16+).
20.00 «Наше Время». (16+).
20.30 Мелодрама «Условия контракта-2». (16+).
21.30 «Свадебный размер». (16+).
22.30 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
22.40 «Строим все». (16+).
22.45 «Область.56». (16+).
22.55 «Медицинские новости». (16+).
23.05 «ГТО». (16+).
23.20 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
23.30 «Наше Время». (16+).
00.00 «6 кадров». (16+).
00.30 Драма «Доктор Хаус». (16+).
01.25 Мелодрама «Самая красивая 2». (16+).
03.15 «По делам несовершеннолетних». (16+).
04.15 «Давай разведемся!». (16+).
05.15 «Тайны еды». (16+).
05.30 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).

МАТЧ

08.30 Д/с «Безграничные возможности». (12+).
09.00 Новости.
09.05 «Зарядка ГТО». (0+).
09.25 Новости.
09.30 Все на Матч!
10.55 Новости.
11.00 Спортивный интерес. (16+).
12.00 «Инспектор ЗОЖ». (12+).
12.30 ЕвроТур. Обзор матчей недели. (12+).
13.30 Все на Матч!
14.00 Хоккей. Молодежные сборные. Суперсерия Россия - Канада. Трансляция из Канады. (0+).
16.30 Новости.
16.35 Шахматы. Матч за звание чемпиона мира. Сергей Карякин (Россия) против Магнуса Карлсена (Норвегия). (0+).
16.55 Новости.
17.00 Все на Матч!
17.30 Профессиональный бокс. Максим Власов (Россия) против Карлоса Насименто (Бразилия). Бой за титул чемпиона мира по версии IBO. (16+).
18.55 Новости.
19.00 Д/ф «Ирландец без правил». (16+).
19.20 Смешанные единоборства. UFC. Конор Макгрегор против Эдди Альвареса. Хабиб Нурмагомедов против Майкла Джонсона. (16+).
21.20 Новости.
21.25 Все на Матч!
21.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Анадолу Эфес». (Турция) - УНИКС (Россия). Прямая трансляция.
23.55 «Культ тура». (16+).
00.25 Все на футбол!
00.55 Футбол. Товарищеский матч. Англия - Испания. Прямая трансляция.
02.55 Все на Матч!
03.40 Д/с «Звезды шахматного королевства». (12+).
04.10 Д/с «Кубок войны и мира». (12+).
04.55 Хоккей. Молодежные сборные. Суперсерия Россия - Канада. Прямая трансляция из Канады.
07.30 Спортивный интерес. (16+).

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.10 «Доктор И...». (16+).
08.45 Х/ф «Доброе утро». (12+).
10.30 Д/ф «Последняя любовь Савелия Крамарова». (12+).
11.30 События.
11.50 Детектив «Пуаро Агаты Кристи». (12+).
13.40 «Мой герой». (12+).
14.30 События.
14.50 Город новостей.
15.15 Без обмана. «Съедобные порошки». (16+).
16.00 «Обложка. Звезды без макияжа». (16+).
16.35 «Естественный отбор». (12+).
17.30 Т/с «Долгий путь домой». (12+).
19.30 События.
20.00 «Право голоса». (16+).
21.45 «Петровка, 38». (16+).
22.00 События.
22.30 «Осторожно, мошенники!». (16+).
23.05 «Прощание. Юрий Щекочихин». (16+).
00.00 События. 25-й час.
00.30 «Право знать!». (16+).
01.55 Х/ф «Затворник». (16+).
04.05 Детектив «Департамент». (16+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 Сейчас.
06.10 Утро на «5». (6+).
09.10 «Место происшествия».
10.00 Сейчас.
10.30 Боевик «Белая стрела. Возмездие». (16+).
12.00 Сейчас.
12.30 Боевик «Белая стрела. Возмездие». (16+).
15.30 Сейчас.
16.00 Боевик «Белая стрела. Возмездие». (16+).
16.30 Х/ф «Классик». (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 «Старые клячи». (12+).
02.40 Т/с «ОСА». (16+).

ЧЕ

08.00 Разрушители мифов. (16+).
10.00 «Дорожные войны». (16+).
12.35 «Солдаты». (12+).
16.35 Утилизатор. (12+).
17.05 Разрушители мифов. (16+).
18.00 Комедия «Укрощение строптивого». (12+).
20.00 «КВН на бис». (16+).
20.30 «Светофор». (16+).
21.30 «КВН на бис». (16+).
23.30 «+100500». (16+).
00.00 Утилизатор. (12+).
00.30 Комедия «Укрощение строптивого». (12+).
02.25 «Когда мы дома». (16+).
06.25 «Дорожные войны». (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 «Жизнь в тонусе». (16+).
07.25 «Область.56». (16+).
07.35 «Удобный город». (16+).
07.40 «Наше Время». (16+).
08.10 «Автогид». (16+).
08.15 «ГТО». (16+).
08.35 «Я стану королевой». (16+).
08.40 «Стиль большого города». (16+).
09.00 «Дом-2. Lite». (16+).
10.30 «Дом-2. Остров любви». (16+).
11.30 «Битва экстрасенсов». (16+).
12.30 «Comedy Woman». (16+).
14.05 «Правильный выбор». (16+).
14.10 «Жизнь в тонусе». (16+).
14.15 «Автодром информ». (16+).
14.30 Т/с «Универ. Новая общага». (16+).
19.05 «Кино». (16+).
19.30 Т/с «Универ». (16+).
20.00 «Сашатаня». (16+).
21.00 Комедия «Тупой и еще тупее 2». (16+).
23.05 «Дом-2. Город любви». (16+).
00.05 «Дом-2. После заката». (16+).
01.05 Комедия «О Шмидте». (12+).
03.30 Комедия «Тупой и еще тупее 2». (16+).
05.40 Т/с «Люди будущего». (12+).
06.30 «Супервеселый вечер». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром».
08.10 Д/с «Истребители Второй мировой войны». (6+).
09.00 Новости дня.
09.15 Т/с «Zоннентау». (16+).
12.00 Военные новости.
12.05 Т/с «Zоннентау». (16+).
13.05 «Научный детектив». (12+).
13.25 Т/с «Мины в фарватере». (12+).
16.00 Военные новости.
16.05 Т/с «Мины в фарватере». (12+).
18.30 Д/с «Артиллерия Второй мировой войны». «Трудная цель». (6+).
19.20 «Легенды армии с Александром Маршалом». Юнус-Бек Евкуров. (12+).
20.05 «Теория заговора». (12+).
20.30 «Особая статья». (12+).
22.00 Новости дня.
22.30 «Улика из прошлого». (16+).
23.20 «Звезда на «Звезде» с Леонидом Якубовичем. (6+).
00.05 Х/ф «День свадьбы придется уточнить». (12+).
01.55 Х/ф «Впереди день». (12+).
03.50 Х/ф «Командировка».

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 «Про любовь». (16+).
13.20 «Время покажет». (16+).
14.00 Новости.
14.15 «Время покажет». (16+).
15.00 Новости.
15.15 «Время покажет». (16+).
16.00 «Мужское / Женское». (16+).
17.00 «Наедине со всеми». (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.45 «Давай поженимся!». (16+).
19.50 «Пусть говорят». (16+).
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Мажор». (16+).
23.35 «Вечерний Ургант». (16+).
00.10 Ночные новости.
00.25 «Александр Блок. «Я медленно сходил с ума». (16+).
01.30 «Время покажет». (16+).
02.25 «Наедине со всеми». (16+).
03.00 Новости.
03.05 «Наедине со всеми». (16+).
03.25 Модный приговор.
04.25 Контрольная закупка.

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 Утро России.
09.00 Вести.
09.15 Утро России.
09.55 «О самом главном». (12+).
11.00 Вести.
11.40 «Вести Оренбуржья».
11.55 Т/с «Сваты». (12+).
14.00 Вести.
14.40 «Вести Оренбуржья».
14.55 Т/с «Тайны следствия». (12+).
17.00 Вести.
17.20 «Вести Оренбуржья».
17.40 «Прямой эфир». (16+).
18.50 «60 Минут». (12+).
20.00 Вести.
20.45 «Вести Оренбуржья».
21.00 Т/с «Черная кошка». (12+).
23.00 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+).
01.05 Т/с «Сваты». (12+).
03.15 Т/с «Дар». (12+).

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Т/с «Коломбо».
12.50 Д/ф «Балахонский манер».
13.05 «Пешком...».
13.35 Т/с «Ольга Сергеевна».
14.45 Д/ф «Старый город Гаваны».
15.00 Новости культуры.
15.10 Уроки русского. Чтения. Н. Гоголь. «Записки сумасшедшего». Читает Дмитрий Крымов.
15.40 «Больше, чем любовь». Софико Чиаурели и Котэ Махарадзе.
16.20 Искусственный отбор.
17.05 Д/ф «Станиславский и йога».
17.50 Великие имена Большого театра. Ирина Архипова.
18.35 Д/ф «Эдгар По».
18.45 Жизнь замечательных идей. «Поймать неуловимое и взвесить невесомое...».
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».
21.15 Д/с «Ольга Яковлева... Какая есть».
21.45 Д/ф «Дрезден и Эльба. Саксонский канал».
22.00 Власть факта. «Демографический фактор истории».
22.45 Д/ф «Борис и Ольга из города Солнца».
23.30 Новости культуры.
23.45 Худсовет.
23.50 Уроки русского. Чтения. А. Пушкин. «Барышня-крестьянка». Читает Николай Лебедев.
00.20 Т/с «Коломбо».
01.50 Д/ф «Тихо Браге».
01.55 «Наблюдатель».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 Новости. (16+).
06.15 Видеоблокнот. (16+).
06.25 Д/с «Детективные истории». (16+).
07.00 Новости. (16+).
07.15 Видеоблокнот. (16+).
07.25 «Мультсборник». (0+).
08.00 Новости. (16+).
08.15 Видеоблокнот. (16+).
08.25 Д/с «Частная история». (16+).
09.15 Драма «Море». (16+).
10.45 Видеоблокнот. (16+).
10.55 Х/ф «Сын Рэмбо». (12+).
12.40 Видеоблокнот. (16+).
12.50 «Спортивное Оренбуржье». (12+).
13.00 «Обратная связь». (16+).
13.50 Видеоблокнот. (16+).
14.00 Детектив «Цена жизни». (16+).
15.00 Новости. (16+).
15.15 Драма «Клетка». (12+).
16.15 Д/с «Охотники за нацистами». (16+).
17.00 Новости. (16+).
17.15 Фэнтези «Чудопад». (16+).
18.20 Видеоблокнот. (16+).
18.30 Д/с «Детективные истории». (16+).
19.00 Новости. (16+).
19.25 «Старые письма о главном». (12+).
19.35 «Таланты и поклонники». (12+).
20.35 Драма «Две зимы и три лета». (16+).
21.30 Новости. (16+).
21.55 Мелодрама «Табор уходит в небо». (12+).
23.50 Видеоблокнот. (16+).
00.00 Новости. (16+).
00.25 Драма «Эмпайр Стейт». (16+).
02.05 Фэнтези «Чудопад». (16+).
02.50 Детектив «Цена жизни». (16+).
03.40 Драма «Клетка». (12+).
04.45 «Театральные игры Романа Виктюка». (12+).
05.10 «Доброго здоровьица!». (16+).

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
06.00 «Документальный проект». (16+).
07.00 «С бодрым утром!». (16+).
07.30 «Утро на ОРЕН-ТВ». (16+).
08.30 «Новости». (16+).
09.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
11.00 «Документальный проект»: «Кочевники во Вселенной». (16+).
12.00 «112». (16+).
12.30 «Новости». (16+).
13.00 «Званый ужин». (16+).
14.00 Боевик «Беглец». (16+).
16.05 «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 «Ромео должен умереть». (16+).
22.10 «Смотреть всем!». (16+).
23.00 «Новости». (16+).
23.55 Триллер «Возмездие». (16+).
02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
02.30 «Странное дело». (16+).
03.30 «Тайны Чапман». (16+).
04.30 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).

НТВ

05.00 Детектив «Преступление будет раскрыто». (16+).
06.00 «Новое утро».
07.30 «Студия Юлии Высоцкой». (0+).
08.00 Сегодня.
08.05 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+).
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с «Лесник». (16+).
12.00 Суд присяжных. (16+).
13.00 Сегодня.
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.00 «Место встречи». (16+).
16.00 Сегодня.
16.25 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.00 «Говорим и показываем». (16+).
19.00 Сегодня.
19.45 Т/с «Брат за брата». (16+).
23.30 «Итоги дня».
00.00 Боевик «Морские дьяволы». (16+).
01.00 «Место встречи». (16+).
02.55 «Дачный ответ». (0+).
04.00 Т/с «Хвост». (16+).

СТС

06.00 «Ералаш». (0+).
06.40 М/с «Барбоскины». (0+).
07.15 М/с «Приключения Джеки Чана». (6+).
08.10 М/с «Три кота». (0+).
08.30 Т/с «Последний из Магикян». (12+).
10.00 Мелодрама «Госпожа горничная». (16+).
12.00 Т/с «Молодежка». (16+).
13.00 Т/с «Кухня». (12+).
15.30 Т/с «Воронины». (16+).
20.00 Т/с «Молодежка». (16+).
21.00 Комедия «План Б». (16+).
23.00 Шоу «Уральских пельменей». «Грачи пролетели». (16+).
00.00 «Уральские пельмени». «Любимое». (16+).
01.00 Т/с «Последний из Магикян». (12+).
02.30 Т/с «Папа на вырост». (16+).
04.30 Т/с «Кости». (16+).
05.25 «Ералаш». (0+).
05.45 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 «Домашняя кухня». (16+).
08.00 «По делам несовершеннолетних». (16+).
10.00 «Давай разведемся!». (16+).
12.00 «Свадебный размер». (16+).
13.00 Комедия «Сватьи». (16+).
14.55 Мелодрама «Условия контракта-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+).
18.45 «Тема дня». (12+).
18.50 «Искусство управления финансами». (16+).
18.55 «Специальный репортаж». (16+).
19.00 Мелодрама «Условия контракта-2». (16+).
20.00 «Наше Время». (16+).
20.30 Мелодрама «Условия контракта-2». (16+).
21.30 «Свадебный размер». (16+).
22.30 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
22.40 «Удобный город». (16+).
22.45 «Область.56». (16+).
22.55 «Тайный город». (16+).
23.05 «Кино». (16+).
23.20 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
23.30 «Наше Время». (16+).
00.00 «6 кадров». (16+).
00.30 Драма «Доктор Хаус». (16+).
01.25 «По делам несовершеннолетних». (16+).
02.25 «Давай разведемся!». (16+).
04.25 «Ты нам подходишь». (16+).
05.25 «6 кадров». (16+).
05.30 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).

МАТЧ

08.30 Д/с «Безграничные возможности». (12+).
09.00 Новости.
09.05 «Зарядка ГТО». (0+).
09.25 Новости.
09.30 Все на Матч!
10.55 Новости.
11.00 Д/с «Драмы большого спорта». (16+).
11.30 Хоккей. Молодежные сборные. Суперсерия Россия - Канада. Трансляция из Канады. (0+).
14.00 Все на Матч!
14.30 Новости.
14.35 Футбол. Чемпионат мира. Отборочный турнир. Чили - Уругвай.
16.35 Шахматы. Матч за звание чемпиона мира. Сергей Карякин (Россия) против Магнуса Карлсена (Норвегия). (0+).
16.55 Новости.
17.00 Все на Матч!
17.30 Футбол. Чемпионат мира. Отборочный турнир. Аргентина - Колумбия.
19.30 Новости.
19.35 «Культ тура». (16+).
20.05 Д/с «500 лучших голов». (12+).
20.35 Д/ф «Звезды шахматного королевства». (12+).
21.05 Новости.
21.10 Лучшая игра с мячом. Прямой эфир.
22.10 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Дарюшшафака». (Турция) - ЦСКА (Россия). Прямая трансляция.
00.10 Новости.
00.15 После футбола с Георгием Черданцевым.
01.10 «Футбол. Live». Специальный репортаж. (12+).
01.30 Все на Матч!
02.00 Смешанные единоборства. Fight Nights. Трансляция из Ростова-на-Дону (16+).
03.15 Баскетбол. Кубок Европы. Мужчины. «Летувос Ритас». (Литва) - «Химки». (Россия).
05.15 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. Квалификационный раунд.
07.15 Д/с «Звезды шахматного королевства». (12+).
07.45 Д/ф «На Оскар не выдвигался, но французам забивал». (16+).

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.05 «Доктор И...». (16+).
08.35 Х/ф «Русское поле». (12+).
10.25 Д/ф «Олег Басилашвили. Неужели это я?». (12+).
11.30 События.
11.50 Детектив «Пуаро Агаты Кристи». (12+).
13.40 «Мой герой». (12+).
14.30 События.
14.50 Город новостей.
15.15 «Прощание. Юрий Щекочихин». (16+).
16.00 «Обложка. Битва с папарацци». (16+).
16.35 «Естественный отбор». (12+).
17.30 Т/с «Долгий путь домой». (12+).
19.30 События.
20.00 «Право голоса». (16+).
21.45 «Петровка, 38». (16+).
22.00 События.
22.30 «Линия защиты». (16+).
23.05 «Хроники московского быта. Без детей». (16+).
00.00 События. 25-й час.
00.25 «Русский вопрос». (12+).
01.10 Детектив «Пуаро Агаты Кристи». (12+).
03.00 Д/ф «Годунов и Барышников. Победителей не судят». (12+).
04.05 Детектив «Департамент». (16+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 Сейчас.
06.10 Утро на «5». (6+).
09.10 «Место происшествия».
10.00 Сейчас.
10.30 Т/с «Война на западном направлении». (12+).
12.00 Сейчас.
12.30 Т/с «Война на западном направлении». (12+).
15.30 Сейчас.
16.00 Открытая студия.
17.30 «Актуально».
18.30 Сейчас.
19.00 Т/с «Детективы». (16+).
20.20 Т/с «След». (16+).
22.00 Сейчас.
22.25 Т/с «Такая работа». (16+).
23.10 Т/с «След». (16+).
00.00 Комедия «Любит не любит». (16+).
01.40 Т/с «Война на западном направлении». (12+).

ЧЕ

08.00 Разрушители мифов. (16+).
10.00 «Дорожные войны». (16+).
12.35 Т/с «Улицы разбитых фонарей. Новые приключения ментов». (0+).
13.35 Т/с «Улицы разбитых фонарей. Менты-3». (0+).
16.30 Утилизатор. (12+).
16.55 Разрушители мифов. (16+).
18.00 Комедия «Безумно влюбленный». (12+).
20.00 «КВН на бис». (16+).
20.30 «Светофор». (16+).
21.30 «КВН на бис». (16+).
23.30 «+100500». (16+).
00.00 Утилизатор. (12+).
00.30 Комедия «Блеф». (12+).
02.45 «Когда мы дома». (16+).
06.45 «Дорожные войны». (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 «Удобный город». (16+).
08.15 «Стиль большого города». (16+).
08.20, 08.35 «Строим все». (16+).
08.25 «Жизнь в тонусе». (16+).
08.40 «Область.56». (16+).
09.00 «Дом-2. Lite». (16+).
10.30 «Дом-2. Остров любви». (16+).
11.30 «Битва экстрасенсов». (16+).
12.30 «Comedy Woman». (16+).
14.05 «Автогид». (16+).
14.10 «Жизнь в тонусе». (16+).
14.15 «Стиль большого города». (16+).
14.30 Т/с «Физрук». (16+).
19.05 «Автодром информ». (16+).
19.10 «Правильный выбор». (16+).
19.15 «Я стану королевой». (16+).
19.30 Т/с «Универ». (16+).
20.00 «Сашатаня». (16+).
21.00 Комедия «Костолом». (16+).
23.00 «Дом-2. Город любви». (16+).
00.00 «Дом-2. После заката». (16+).
01.00 Ужасы «Джейсон отправляется в ад: Последняя пятница». (18+).
02.35 Комедия «Костолом». (16+).
04.30 «Холостяк». (16+).
06.00 «Супервеселый вечер». (16+).
06.25 «Женская лига: парни, деньги и любовь». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром».
08.10 Д/с «Истребители Второй мировой войны». (6+).
09.00 Новости дня.
09.15 Т/с «Мины в фарватере». (12+).
12.00 Военные новости.
12.05 Т/с «Мины в фарватере». (12+).
14.05 Т/с «Клянемся защищать». (16+).
16.00 Военные новости.
16.05 Т/с «Клянемся защищать». (16+).
18.30 Д/с «Артиллерия Второй мировой войны». «Артиллерийская дуэль». (6+).
19.20 «Последний день». Эдуард Хиль. (12+).
20.05 «Специальный репортаж». (12+).
20.30 «Процесс». (12+).
22.00 Новости дня.
22.30 Д/с «Секретная папка». (12+).
23.20 «Звезда на «Звезде» с Леонидом Якубовичем. (6+).
00.05 Х/ф «Завтрак с видом на Эльбрус». (6+).
01.35 Х/ф «Педагогическая поэма». (6+).
03.50 Х/ф «Личной безопасности не гарантирую...». (12+).

ПЕСНЯ

ОЙ, КАЛИНА

Ой, калина, ох, малина...
В речке тихая вода.
Ты скажи, скажи, калина,
Как попала ты сюда?

Как-то раннею весною
Парень бравый прискакал.
Долго мною любовался,
А потом с собой забрал.

Он хотел меня, калину,
Посадить в своем саду.
Не довез он - в землю бросил,
Думал, что я пропаду.

Я за землю ухватилась,
Стала на ноги свои.
Навсегда здесь поселилась,
Где шебечут соловьи.

Трактористы, комбайнеры
Каждый день бывают тут.
Тонких веток не ломают,
Цвет мой белый берегут.

Ты не дуй, голубчик ветер,
Не считай за сироту.
Я с землею породнилась,
Вот по-прежнему цвету.

Ой, калина, ох, малина,
Не кручинься ты совсем.
Ты цвети, цвети, калина,
Ты цвети на радость всем.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Татьяна ЛАВРЕНТЬЕВА

ОТДОХНУТЬ ПОМОГАЕТ ЧТЕНИЕ

- Рабочий день по 12 часов не дает мне возможности иметь какое-то хобби. Да и сил вечерами совсем не остается. Поэтому в свободное время я занимаюсь домашними делами, экспериментирую на кухне, общаюсь с родственниками и друзьями в социальных сетях или встречаюсь с подругами. Вечерами люблю почитать что-нибудь легкое, чтобы голова отдохнула от цифр, с которыми весь день работаю.

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

МАГИЧЕСКАЯ ТАБЛИЦА УМНОЖЕНИЯ

Оказывается, всем нам с детства известная таблица умножения несет в себе и мистические характеристики, которые сводятся к следующему. Перед началом какого-то грядущего события следует мысленно либо вслух произносить определенные фрагменты таблицы, памятуя, что каждое число - это некий магический образ.

*** Таблица на «2»** - читать трижды перед любыми семейно-бытовыми действиями, которые у вас вызывают сомнения, с целью получить верную подсказку. Кроме того, это помогает человеку открыть в себе сильные и слабые стороны.

*** На «3»** - читается один раз непосредственно перед сном, чтобы в ваше сновидение не проникли кошмары. Оказывает помощь и перед предстоящим застольем (чтобы на следующий день не было плохо).

*** На «4»** - читается один раз перед началом выполнения сложной работы, чтобы она завершилась удачно. Рано утром, проснувшись, не спешите вставать с постели - лежа на спине, прочитайте таблицу на «4» один раз. На рабочем месте произнесите еще два раза. Удача и успех в делах гарантируются.

*** На «5»** - произносите в ситуации повышенной личной опасности, в момент конфликта, крупной ссоры, скандала, необъективной критики руководства.

*** На «6»** - в момент любой атаки на вас (в том числе и психологической), а также когда приходится отстаивать свои законные права. Читать два раза.

*** На «7»** - в период обострения хронического заболевания. Читать непосредственно перед приемом лекарств, предстоящей операцией.

*** На «8»** - перед началом любых магических действий, а также перед обучением на курсах, перед общением с учителем. Обращайтесь к этой цифре, если есть финансовые проблемы.

*** На «9»** - если возникают сомнения в верности вашего партнера или супруга, читайте таблицу умножения на «9» четное число раз, глядя на фотографию «неверного» объекта.

*** На «10» и на «1»** (что первое придет на ум) - читать один раз при посадке саженцев, рассады, семян, чтобы лучше принялись и урожай был богатым. После этого топните правой ногой и скажите: «Да будет так».

ТРАДИЦИИ

ПРИМЕТЫ, СВЯЗАННЫЕ С КОЛЬЦАМИ

Кольцо - чуть ли не единственное украшение, имеющее свою многовековую историю. За время своего существования это ювелирное изделие обросло таким количеством суеверий и примет, что многие из них соблюдаются даже самыми закоренелыми скептиками.

• Кольцо, доставшееся от матери, - это мощный оберег и счастливый талисман, не только охраняющий владелицу, но и помогающий в различных ситуациях. Оно заключает в себе всю силу магии материнской любви, способной отводить любые беды и несчастья. Это кольцо нельзя отдавать в чужие руки, нельзя позволять примерять и тем более носить или отдавать в залог: в таком случае оно теряет свою силу.

• Родовое кольцо (переданное по наследству) нельзя никому передавать, кроме детей и родственников.

• Кольца умерших необходимо освятить в церкви, прежде чем надевать.

• Носить найденное кольцо крайне нежелательно - вы притягиваете негативную энергию и неприятности того человека, который его потерял. От чужого кольца лучше избавиться либо переплавить его.

• Надев на средний палец правой руки золотое кольцо с большим драгоценным камнем и омывшись свежей дождевой водой с этой руки, вы «притягиваете» к себе богатство. Проделав это, уже через несколько дней вы получите денежное вознаграждение или дорогой подарок.

• С помощью кольца можно вернуть любимого человека. Если посмотреть на неверного мужа через кольцо, подаренное им, он вернется в семью, а вы избежите ссор и скандалов.

• Тот, кто позволяет другому человеку снять со своего пальца кольцо, укорачивает свою жизнь. А если оно к тому же будет еще и обручальное, то и счастье свое вы можете потерять.

• При передаче кольца, даже если вы просто хотите его померить, украшение обязательно сначала кладут на стол.

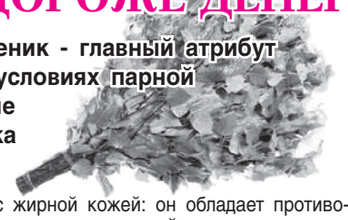
Сложи и сохрани

Сударыня
№44 (1 114) 08.11.16

Хозяюшка

В БАНЕ ВЕНИК ДОРОЖЕ ДЕНЕГ

Так говорили в старину. Ведь веник - главный атрибут для похода в русскую баню. В условиях парной он выделяет фитонциды, которые оказывают на организм человека лечебное действие.



Благодаря использованию в бане веника происходит эффективное воздействие на все органы и системы человеческого организма:

• усиливается кровообращение, что способствует активному перераспределению крови, межтканевой жидкости и лимфы по всему телу;

• улучшается потоотделение, из организма активнее выводятся шлаки и токсины.

Один из самых распространенных и популярных - **березовый** веник. В листьях березы содержатся эфирные масла, дубильные вещества и витамин С. Березовые листья очищают воздух и убивают болезнетворные микробы. Березовый веник, плотно прилегая к телу, поглощает выступивший пот. Им полезно париться при ломоте в мышцах и суставах, при кожной сыпи и гнойничках. Березовый веник прекрасно очищает кожу, ускоряет заживление ран и ссадин. Париться березовым веником хорошо и людям, страдающим хроническими заболеваниями дыхательных путей. Он обладает способностью расширять мелкие бронхи, что способствует отхождению мокроты.

В лечебных целях используют и **дубовые** веники. Листья дуба содержат большое количество дубильных веществ. Дубовый веник рекомендуется людям с жирной кожей: он обладает противовоспалительным действием.

Аромат дубовых листьев препятствует увеличению артериального давления в парной, а также успокаивает нервную систему. При правильном хранении одного дубового веника хватает на две-три бани.

Крапивный веник - лучшее лечебное средство против болей в пояснице, ревматизма, ломоты в суставах и прочих недугов.

Веник из крапивы не должен быть очень густым. Перед использованием его следует положить на 1-2 мин в горячую воду (не кипяток), после этого 3-4 мин помочить в холодной воде, повторить процедуру 2 раза.

Париться лучше всего вдвоем, хлестая по очереди друг друга веником. Тот, кого парят, должен лечь на полку.

Специалисты не рекомендуют париться стоя: слишком велика разница температур на уровне ног и головы.

Можно париться и самостоятельно. Для этого по возможности нужно лечь на спину и парить ноги. После ног перейти на грудь, затем провести легкие поглаживания живота и груди. В крайнем случае париться можно в положении сидя, причем ноги не должны свисать, их необходимо поднять до уровня тела.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

КАКИХ ВИТАМИНОВ НЕ ХВАТАЕТ?

Дефицит конкретных витаминов можно определить по следующим симптомам.

Судороги в мышцах, спазмы, боли в ногах и спине? Вам не хватает кальция, калия и магния. Занимаетесь спортом в зале - принимайте водорастворимые витамины и минералы. Не занимаетесь - ешьте бананы, шпинат, брокколи, миндаль, фундук и яблоки.

Трещинки в уголках рта? Вам не хватает железа, цинка, витаминов В3, В2 и В12. Тело не получает достаточного количества железа и цинка, поэтому постарайтесь увеличить в рационе количество мяса, рыбы и яиц. Хороши также для устранения этой проблемы бобы, горох, чечевица и фасоль, которые нужно совместить с брокколи, красным перцем и цветной капустой, чтобы всасывание железа усилилось витамином С.

Онемение рук, ног, покалывание в конечностях? Вам не хватает фолиевой кислоты (В9) и витаминов В6 и В12. Вдобавок к этим признакам вас, скорее всего, мучают перепады настроения и хроническая усталость. Включите в рацион свеклу, бобовые, спаржу, яйца и мясо птицы.

Выпадение волос, сыпь на лице? Вам не хватает биотина (В7) - витамина для волос. В то время как тело хранит жирорастворимые витамины A, D, E, K, с группой В все не так просто. Ее запасы приходится пополнять. Так что ешьте вареные яйца, цветную капусту, орехи, малину, авокадо, сою и лосося.

Шелушащиеся пятнышки на теле и лице? Вам не хватает жирных кислот, витаминов А и D. Включите в рацион жирную рыбу - лосось или сардины. Подойдут также грецкие орехи и миндаль. Витамин А организм получит, если вы введете в рацион морковь, сладкий красный перец и зелень.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

В гостях у «Хозяюшки» - Татьяна ЛАВРЕНТЬЕВА, продавец магазина «Уралочка», с. Грачевка.

ПРЕДПОЧИТАЕМ НАРОДНЫЕ МИКСТУРЫ

- Я молодая и на здоровье пока не жалуюсь. К сезону простуд готовлюсь заранее, летом делаю настойку из сосновых шишек - мы специально ездим за ними в Бузулукский бор. Для этого в течение месяца настаиваю нераскрывшиеся зеленые шишки на водке. Потом каждый день принимаю по 1 ст л за 30 мин до еды. Эта природная микстура помогает от многих болезней сердечно-сосудистой системы, поддерживает иммунные силы организма.

Наверное, с годами какие-то болезни мне перейдут по наследству от родителей. Я стараюсь помнить об этом и вести здоровый образ жизни: много двигаюсь, люблю зимой париться в бане, а летом - плавать в речке.

НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ

✻ **При ангине** смешать сок каланхоэ пополам с водой и полоскать этим раствором горло несколько раз в день.

✻ **При артрите и болях в суставах** взять 5 г измельченного лаврового листа, залить 1,5 ст воды, поставить на медленный огонь и довести до кипения. Кипятить 5 мин, потом слить вместе с листьями в термос и настоять 3 часа, процедить. Пить маленькими(!) глоточками в течение дня (сразу все нельзя!). Курс лечения - 3 дня, через неделю повторить. Следующий курс можно провести не раньше чем через месяц. Во время лечения возможны сильные боли, но надо терпеть и принимать настой дальше.

✻ **При икоте.** Задержать дыхание, сцепить кисти рук за спиной и, наклонившись, сделать несколько глотков воды из стакана, стоящего на столе. Икота прекратится сразу.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Татьяна ЛАВРЕНТЬЕВА

КРАСОТА - ЭТО ОПРЯТНОСТЬ

- Я всегда на виду, поэтому не могу позволить себе неопрятность. Никогда не злоупотребляю декоративной косметикой. Уверена, что естественность приятнее для глаз окружающих. Но на ночь обязательно очищаю и питаю лицо. А вот за руками ухаживаю особенно тщательно, ведь продавцу смотрят в основном на руки, а не на лицо.

КОСМЕТИЧКА

КАКАЯ ГЛИНА ПОДХОДИТ?

Какую выбрать глину для создания ухаживающей маски, понять легко. Главное - знать свой тип кожи.

Голубая. Подходит для проблемной кожи: избавляет от воспалений и раздражений, заживляет ранки, убирает пятна и веснушки, подтягивает контур лица.

Зеленая. Подойдет и для жирной, и для сухой кожи лица. Делает поры меньше, убирает излишнюю жирность и поддерживает гидробаланс кожи на должном уровне.

Белая. Показана всем. Осветляет, способствует регенерации, устраняет угревую сыпь, освежает цвет лица, убирает морщинки, делает кожу более упругой.

Красная. Лучше всего подходит чувствительной коже, но можно применять и при остальных типах. Снижает раздражение и излишнюю сухость, улучшает кровоток, повышает эластичность, омолаживает клетки.

Розовая. Показана для увядающей и проблемной кожи, поскольку одновременно обладает дезинфицирующими и подтягивающими свойствами.

Желтая. Подходит всем. Лечит угревую сыпь, тонизирует кожу, насыщает ее кислородом, делает более упругой и улучшает цвет лица.

Серая. Идеальна для сухой кожи, увлажняет и питает ее. Но можно использовать и при чрезмерной жирности, поскольку хорошо сужает поры, питает и оздоравливает эпидермис.

Черная. Подходит всем, но идеальна для жирной кожи. Лечит воспаления, раздражения, снижает чрезмерную жирность, сужает поры, убирает покраснения и морщинки, выравнивает рельеф, делает кожу нежной и упругой.

ВЫБИРАЕМ ИДЕАЛЬНЫЕ ДЖИНСЫ

Почему на одних джинсы сидят так, что хочется обернуться вслед, а другие выглядят в них словно в чужой и не самой удачной одежде? Все дело в том, что джинсы нужно уметь правильно выбрать!

Размер джинсов обозначается буквенным и цифровым кодом, некоторые производители в таблицах параметров дополнительно отмечают объем талии, бедер и длину внутреннего шва, а также принимают во внимание тип телосложения.

Размерная сетка и тип обозначений в России, США и Европе отличаются. Так, международная система придерживается буквенных обозначений от XXS до XXXL, в России им соответствуют 42-56 размеры, а в США - 8-22.

ОПРЕДЕЛЯЕМ РАЗМЕР

Чтобы определить размер джинсов женских коллекций, достаточно точно замерить объем талии, бедер, длину изделия. Для выбора импортных вещей полученные величины придется перевести в дюймы (разделить на 2,54). Если речь идет о покупке изделия импортного производства, от российского размера одежды следует отнять 16.

Например, тем, кто носит 44 размер, подойдут джинсы 28 размера. Прибегать к этому способу можно лишь в том случае, когда фигура стандартная, что бывает редко, всем остальным лучше примерить выбранную вещь.

Важно! Не забывайте, что деним эластичен, а потому даже самые дорогие джинсы немного растягиваются. Поэтому выбирайте джинсы на один размер меньше вашего реального размера.

Чтобы определить размер джинсов для женщин, производители ориентируются на обхват талии, обозначая его W. Длина изделия (L) бывает трех размеров: L30 - для девушек ростом от 160 до 170 см, L32 - от 170 до 180 см, L34 - от 180 до 190 см. Так, джинсы W30L32 подойдут девушке, носящей 46 размер, ростом до 180 см.

ВЫБИРАЕМ ПО ФИГУРЕ

Стройные девушки могут смело носить изделия со стрелками, вещи прямого кроя или с широким поясом. Им подойдет джинса светлых оттенков, тогда как обладательницам пышных форм и выразительных бедер лучше обратить внимание на ткань более темных тонов, без яркого декора на бедрах. Стилисты советуют обращаться к классическим прямым моделям, которые не смогут визуально испортить фигуру.

Если фигура имеет некоторые недостатки, заметны бока или животик, желательно приобрести модель с высокой талией, скрывающей несовершенства тела. Этой цели служат джинсы-скинни, которые придают телу подтянутый вид.

СТРОЙНАЯ ФИГУРКА

ЭФФЕКТИВНАЯ ДИЕТА

Если вы хотите сбросить лишний вес, воспользуйтесь простой и очень эффективной диетой, в состав которой входят гречка, рыба, овощи, фрукты, молочные продукты и курица. За две недели можно потерять до 8 кг.

ПОНЕДЕЛЬНИК, ВТОРНИК. Сварить на воде гречневую кашу из 2 ст крупы (без соли и сахара!). Разделить на пять приемов и есть в течение дня. Между основными приемами пищи можно съедать по 1/2 апельсина или грейпфрута. Чай, кофе - без сахара. Общий объем жидкости за день - 2 л.

СРЕДА. 1 кг нежирной белой рыбы отварить с травами и кореньями, но без соли. Разделить на пять приемов пищи. Рыбу можно есть, поливая соком лимона. Чай, кофе - без сахара. Общий объем жидкости за день - 2 л.

ЧЕТВЕРГ. Овощной день. Можно все овощи в вареном или запеченном виде, кроме картофеля. Не солить, можно использовать травы и специи (сушеные). Чай, кофе - без сахара. Общий объем жидкости за день - 2 л.

ПЯТНИЦА. Любые молочные и кисломолочные продукты пониженной жирности. Чай, кофе - без сахара. Общий объем жидкости за день - 2 л.

СУББОТА. Фруктовый день. Фрукты (кроме бананов и винограда) разделить на пять приемов пищи. Чай, кофе - без сахара. Общий объем жидкости за день - 2 л.

ВОСКРЕСЕНЬЕ. Отварить одну небольшую курицу, бульон оставить. Курицу разделить на пять порций и съесть в течение дня, запивая бульоном. Допускается употребление 2-3 огурцов. Чай, кофе - без сахара. Общий объем жидкости за день - 2 л.

СТИЛЬ МОДЕРН: ОСНОВНЫЕ ЧЕРТЫ

В нашей стране стиль модерн в интерьере не так популярен, как, например, классический стиль, хай-тек или прованс. Но если вам хочется чего-то оригинального, обратите внимание на это направление дизайна.

Сдержанные цвета. Спокойные и природные оттенки находятся в основе этого направления. Мебель и оформление комнаты должны быть выполнены в таких цветах, как бежевый, серый, белый, бледно-зеленый, оливковый, коричневый, бледно-голубой, серебряный или золотистый.

Яркие необычные аксессуары. На фоне приглушенных цветов выделяются диковинные предметы декора. Настольные лампы необычной формы, аксессуары из цветного стекла, цветочные панно и необычные статуэтки являются неотъемлемыми элементами дизайна.

Витражи. Еще одна характеристика, без которой сложно представить стиль модерн в современном интерьере. Узоры из цветного стекла могут быть использованы не только в оформлении окон, но и в украшении дверей, шкафов, столов и другой мебели.

Плавные изогнутые линии. Никакой строгости - все линии в интерьере квартиры в стиле модерн должны быть мягкими и плавными, будь то дверной проем, окно или же спинка дивана.

Мягкий свет. Лампы из цветного стекла призваны создавать приятную атмосферу в доме благодаря приглушенному, неяркому освещению.

Простые материалы. В оформлении используются качественные натуральные материалы, такие как дерево, стекло, камень и кованое железо.

Узоры. На фоне натуральной мебели и стен спокойных оттенков отлично смотрятся аксессуары с растительными и другими узорами, которые характерны для этого направления дизайна.

Стоит отметить, что оформление квартиры в стиле модерн требует больших финансовых вложений, так как витражи, модерновая мебель и необычные предметы интерьера в этом стиле стоят недешево.

Особенно этот дизайн подходит творческим натурам, которым скучно жить в классическом интерьере, но при этом хочется роскоши.

НА ЗАМЕТКУ

ПЯТЬ ПРИЧИН КУПИТЬ ШКАФ-КУПЕ

Если вы затеяли ремонт с целью обновить обстановку или только обживаете новую квартиру и подбираете мебель, обязательно обратите внимание на шкаф-купе.

• **Широкий выбор моделей.** Ассортимент шкафов-купе невероятно велик. Они бывают корпусными и встроенными, угловыми, прямостоящими и радиусными. Изготовленные из дерева, ДСП, МДФ, стекла, ротанга, бамбука, зеркала, пластика, они выглядят очень разнообразно, прекрасно дополняя интерьер любого стиля. Вы можете подобрать мебель для гостиной, спальни, кухни, детской - и каждый шкаф будет отличаться от других. Более того, многие мебельные компании практикуют изготовление шкафов-купе на заказ, так что вы сможете получить абсолютно неповторимую модель.

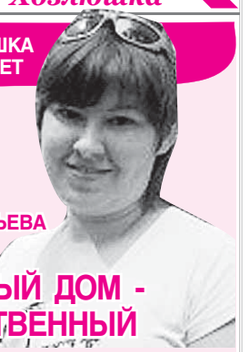
• **Вместительность**. Внутреннее пространство шкафа-купе используется на все 100%, что позволяет на небольшой территории аккуратно и упорядоченно расположить все вещи: одежду, бытовую технику, домашние коллекции и многое другое.

• **Компактная конструкция.** Шкаф-купе может быть установлен в любом месте комнаты, даже там, где будет неуместна другая мебель. Благодаря этому он не занимает много места. А раздвижные двери не будут требовать дополнительного пространства для открывания.

• **Эстетичность.** Элегантный и лаконичный внешний вид делает шкаф-купе оригинальным украшением комнаты, даже если его фасад ничем не декорирован. Вы можете выбрать модель с росписью, мозаикой, аппликациями или другими декоративными элементами.

• **Безопасность конструкции**. Шкафы-купе изготавливаются из экологически безопасных материалов, прочных, долговечных и устойчивых к коррозиям. А зеркала защищаются пленкой, не позволяющей разбитому стеклу рассыпаться на осколки.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ



Татьяна ЛАВРЕНТЬЕВА

УЮТНЫЙ ДОМ - СОБСТВЕННЫЙ

- Несколько недель назад мы приобрели собственное жилье - небольшой дом. Мы так давно ждали этого! С каким удовольствием обустраивали свой новый быт: белили, клеили обои, расставляли мебель! Теперь я точно знаю, что уют - это прежде всего собственные стены. А уж как их украшать, можно всегда придумать!

ДОМОВОДСТВО

ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ СТИРАЕТЕ?

✻ Не устанавливайте стиральную машину на гладкий кафель, лучше подложить под нее тонкий, но жесткий резиновый коврик.

✻ Не перегружайте машину свыше положенной нормы. Если у вас нет возможности взвешивать белье, то помните: полная загрузка для грубого белья - это целиком заполненный, но не утрамбованный барабан. Максимальная загрузка при стирке синтетики - это наполовину заполненный барабан, а при стирке шерсти барабан заполняется на треть.

✻ Когда машина не используется, обязательно отключайте ее от электросети и отсоединяйте от водопровода (перекрывайте вентиль).

✻ Перед стиркой на белье нужно расстегнуть пуговицы, но застегнуть все кнопки и молнии.

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

Солдатская
№44 (1114) 08.11.16

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Татьяна ЛАВРЕНТЬЕВА

БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!

- Несколько лет назад я готовилась стать матерью. Но во время ремонта получила травму и потеряла ребенка. Все эти годы я не теряю надежды и пока радуюсь тому, что у меня есть чудесные племянники и крестники. Я люблю их как родных детей, стараюсь чаще проводить с ними время, с удовольствием выбираю для них подарки, готовясь к нашим встречам. Мне радостно, что и они (даже самая маленькая, которой всего восемь месяцев), отвечают мне любовью. Я надеюсь, что когда ребята повзрослеют, мы останемся друзьями.

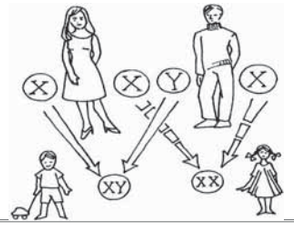
ИССЛЕДОВАНИЕ

УМ - ОТ МАМЫ

Как известно, дети наследуют гены и отца, и матери, но если говорить о генокоде, который формирует интеллект будущего ребенка, то тут в работу вступают именно гены мамы.

Дело в том, что так называемый ген интеллекта находится в Х-хромосоме. Поскольку женщины имеют две Х-хромосомы, это означает, что мама имеет в два раза больше возможностей передать задатки своего интеллекта малышу. Одно из первых исследований в этой области было проведено в 1984 году в Кембриджском университете. Еще тогда ученые пришли к выводу, что материнские гены вносят наибольший вклад в развитие мыслительных центров в головном мозге плода.

Последние исследования университета Ульма показали, что хромосома отца практически не имеет никакого влияния на формирование мозга ребенка, тогда как хромосомы матери влияют непосредственно. Работает это следующим образом: когда гены интеллекта приходят и от отца, и от матери, то отцовский ген деактивируется, тем самым активируя материнский.



ЗАСТЕНЧИВОСТЬ У ПЕРВОКЛАССНИКА

Процесс адаптации к школе у детей и так проходит непросто, а если ребенок застенчивый, то тут возникают серьезные проблемы. И помочь превозмочь стеснительность детям могут только родители.

1. Не оберегайте малыша от контактов. Пусть к нему приходят другие дети, но вы заранее продумайте, в какие общие игры предложить им поиграть, и не пускайте все на самотек, а помогите организовывать эти игры, вовлекая в участие своего ребенка.

При этом вы должны замечать все проявления раскованности в общении у вашего ребенка, поддерживать его в эти моменты, хвалить. Так постепенно малыш будет приучаться к свободному общению со сверстниками.

2. На праздниках и семейных торжествах ребенок должен быть вместе со всеми, принимать активное участие в подготовке. Вы должны привлекать ребенка к этому, например, предложить выучить стихотворение или отдельное поздравление, которое он потом расскажет при гостях.

3. Инициируйте общение вашего ребенка с незнакомыми людьми. Гуляя с ним на улице, попросите его узнать у прохожего, который час, или уточнить дорогу. Если вы зашли в магазин, попросите ребенка расплатиться на кассе или спросить у продавца про нужную вещь.

4. Поручайте ребенку отвечать на телефонные звонки, просите звонить кому-то из родственников, чтобы что-то спросить или передать. Все эти способы помогут преодолеть застенчивость и поспособствуют выработке навыков общения и коммуникабельности.

5. Преодолеть застенчивость ребенка в короткое время вам не удастся, поэтому запаситесь терпением. Никогда не ругайте застенчивого ребенка - от вашего недовольства он будет еще больше замыкаться в себе. Напротив, хвалите и поощряйте любое проявление его свободного общения с другими детьми и взрослыми. Поговорите со всеми членами вашей семьи и родственниками, обратите их внимание на необходимость терпения и участия в воспитании навыков общения у малыша.

Застенчивость в школе способна привести к неуспеваемости. Застенчивый ребенок может блестяще выучить домашнее задание и при этом не суметь произнести ни слова, если его вызовут к доске. И учителем, и детьми это молчание будет расценено как незнание.

ИГРОВАЯ

КАРТОЧНЫЕ ФОКУСЫ

Карточные фокусы для детей - это в первую очередь волшебство, которое творится прямо на их глазах. Устройте детворе настоящее магическое шоу.

(Окончание. Начало в №43.)

КРАСНОЕ И ЧЕРНОЕ

Попросите двух зрителей вынуть две карты из колоды. Один должен достать карту снизу и вложить ее в верхнюю часть колоды. А другой должен достать карту сверху и вложить ее в нижнюю часть колоды. Даете колоду еще одному из присутствующих, чтобы он ее хорошенько перетасовал, после чего безошибочно называете выбранные карты.

Фокусник заранее «половинит» колоду карт и все красные масти кладет наверх, а все черные - вниз. После того, как оба зрителя возвращают свои карты в колоду, фокусник незаметно переворачивает ее и легко находит среди красных мастей карту с черной мастью и наоборот. Даже после того, как колода будет перетасована, фокусник сможет легко назвать спрятанные карты.

МАГИЧЕСКАЯ ЦИФРА «27»

Фокусник просит зрителя взять карты и перетасовать их, выбрать карту и положить ее сверху колоды. Затем нужно снять любое количество карт и пересчитать их (предположим, получится 15 карт). Далее пусть зритель подсчитает количество красных карт (их, к примеру, 6). Фокусник просит взять вторую часть колоды и, перевернув ее картинкой вверх, отсчитать и запомнить шестую черную карту. Затем зритель должен положить эту часть колоды на те карты, которые он снял вначале, и все карты отдать фокуснику.

Колода повернута рубашкой вверх, и фокусник выкладывает по одной карте снизу, мысленно считая черные карты, 27-15=12 - двенадцатая карта будет именно той картой, которую выбрал зритель.

Сложи и сохрани

ПРАВИЛА ПЕРВОГО СВИДАНИЯ

Иногда первое свидание становится последним. Почему так происходит? Потому что женщина зачастую неправильно себя ведет. Для того, чтобы свидание перешло в отношения, прислушайтесь к советам специалистов.

КАК НАЗНАЧАТЬ ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ?

Не увлекайтесь долгими разговорами по телефону или SMS-перепиской. Практика показывает, что если вы затянете этот период, то можете так никогда и не встретиться. Заочное общение может оказаться настолько удобным и комфортным, что вам не захочется выходить из виртуала и встречаться в реале.

Если вы действительно намерены завязать отношения, то при первом звонке сразу договаривайтесь о свидании.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ДОЛЖНА ДЛИТЬСЯ ВСТРЕЧА?

Желательно, чтобы свидание было недолгим - 15-20 минут вполне достаточно. Договоритесь вместе выпить кофе в середине дня.

Почему встреча должна быть короткой? Если претендент вам не глянется, зачем тянуть время, когда ясно, что второй встречи не будет? А если он вам, напротив, понравится, тогда можно согласиться на второе свидание. За это время интерес возрастет.

Только не надо моментально уходить, если мужчина вам совершенно не понравился. Это обидит человека. Уделите ему 10-15 минут времени, поговорите на общие темы. Бывают случаи, когда люди на первом свидании не производят впечатления друг на друга, но потом в процессе общения они начинают раскрываться - и у них появляется желание увидеться вновь.

ГДЕ ЛУЧШЕ ВСТРЕТИТЬСЯ?

Лучше всего провести первое свидание в нейтральном месте, например, в уютном кафе. Подходящий вариант - погулять в парке, если погода хорошая. Можно сходить на интересную выставку или концерт.

Не стоит сидеть и разговаривать в машине или на скамейке в торговом центре. Это неудачные места для свиданий.

КАК ОДЕТЬСЯ?

Лучше выбрать платье или юбку с блузкой. Одежда должна быть умеренно сексуальной, это должно быть нечто среднее между скромным и сексапильным образом. Откажитесь от брюк или брючного костюма, оставьте этот образ для работы.

О ЧЕМ ГОВОРИТЬ?

Главное правило: меньше говорите сами, больше слушайте, что говорит собеседник. Мужчина волнуется (даже если он старается этого не показывать). Помогите ему почувствовать себя более раскованно. Вызовите его на разговор о том, чем он увлекается, какие фильмы и музыку любит, как ему нравится отдыхать. В разговоре он раскроется - и вы больше о нем узнаете.

Если мужчина делает намеки на быстрое сближение, не идите на это (даже если он вам очень понравился). Переведите разговор на другую тему. Мужчины не любят доступных женщин, продолжения отношений не будет.

ТЕМЫ-ТАБУ

Не рассказывайте на первом свидании о своих бывших, избегайте жалоб на жизнь. Мужчина ждет от отношений совсем другого. Если вы начнете с ходу грузить его своими проблемами, второго свидания не будет.

Избегайте сарказма, не иронизируйте - представители сильного пола не любят умничанья. Будьте тактичной и деликатной. Разговоров о работе тоже надо избегать. Вы встретились, чтобы наладить сферу личной жизни, а не обсуждать рабочие проблемы. Любой мужчина мечтает о женщине, которая украсит его жизнь, внесет в нее позитив, радость.

КТО ДОЛЖЕН ОПЛАЧИВАТЬ УГОЩЕНИЕ?

Специалисты советуют деликатно спросить у собеседника, какую сумму он готов потратить на первом свидании. Не каждому мужчине понравится такой вопрос, но профессионалы все же советуют это выяснить.

А вот чего категорически нельзя делать - это предлагать кавалеру разделить расходы пополам. Мужчине это будет неприятно. Не лишайте его функции защитника и добытчика.

Тепло поблагодарите за проведенное время. Скажите, что вам было приятно и интересно. Не делайте вид, что вы до него снизошли и он вам чем-то обязан. Дружелюбное, приветливое отношение к собеседнику - гарантия того, что вас пригласят на второе, третье и т. д. свидание и между вами возникнут теплые, искренние отношения.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ПРИЧИНЫ ССОР МЕЖДУ ЛЮДЬМИ

Ссора - это определенная форма выяснения отношений с человеком. Причем не очень приятная. Однако без ссор в жизни обойтись практически не удается. Психологи выделяют несколько основных причин, по которым чаще всего возникают ссоры.

Зависть. Это чувство вообще считается одним из наиболее неприятных из тех, что может испытывать человек.

Обида. Не зря считается, что все недопонимания нужно сразу стараться уладить между собой. Если человек накапливает в себе обиду, то негативные эмоции рано или поздно обязательно выйдут наружу.

Плохое настроение. Когда человек, что называется, не в духе, то он на все может реагировать очень остро, даже на самые, казалось бы, безобидные ситуации.

Наличие третьего человека в отношениях, то есть любовника или любовницы. Факт измены никого не сможет оставить совсем равнодушным.

Деньги. К сожалению, нередко из-за денег люди портят близкие отношения между собой навсегда.

Дети могут ссориться со своими родителями **из-за излишней заботы**.

Скука. Когда человеку просто нечем себя занять, он может совершать необдуманные поступки, которые приведут к ссоре с близким другом или членом семьи.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Татьяна ЛАВРЕНТЬЕВА

БУДЬТЕ ПРИВЕТЛИВЫ

- Я продавец и весь рабочий день провожу, общаясь с людьми. Я не могу позволить себе резкий тон, недовольство или раздражение - от моего настроения зависит и настроение покупателей. Поэтому, как бы сумрачно ни было у меня на душе, я не могу этого показывать. Приветливое лицо и улыбка - обязательная «визитная карточка» всех моих коллег. Говорят, что наша главная профессиональная проблема - «выгорание», но у меня получается справляться с ней. Наверное, потому, что я люблю свою работу и людей.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Татьяна ЛАВРЕНТЬЕВА

ФАРШИРОВАННАЯ ЩУКА ПО-ЕВРЕЙСКИ

- Готовить я умею. Моя мама - отличный кулинар, она и научила меня всему. Я не понимаю, как женщины не могут научиться ставить тесто - у меня оно получается всегда. Соседка как-то даже пошутила, что можно открыть кондитерскую под названием «Плюшки от Танюшки». В нашей семье любят многие традиционные русские блюда, но так как мой муж - заядлый рыбак, я часто делаю фаршированную щуку по-еврейски.

Щуку почистить, выпотрошить, помыть, отрезать голову. Слегка отбить скалкой с обеих сторон (так проще снять кожу). Снять, как чулок, кожу, начиная с головной части, и отрезать хребет у хвоста. С кожи соскоблить чайной ложкой остатки мякоти, счистить ее с хребта, выбрать кости. Обжарить 1 морковь и 1 луковицу. Пропустить через мясорубку филе рыбы, 100 г свиного сала и 1 луковицу. В смесь добавить замоченный в молоке ломтик батона, 1 яйцо, обжаренные овощи, соль, перец. Неплотно набить фаршем «чулок», уложить на фольгу, приставив рыбе голову. Запекать 35-40 мин на среднем огне.

ГОТОВИМ ДЕТЯМ

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЧИПСЫ В МИКРОВОЛНОВКЕ

2-3 картофелины, 0,5 ч л соли.

Картофель очистить, нарезать ломтиками толщиной 1-2 мм (можно использовать овощерезку). Тарелку или основной поддон микроволновки застелить пекарской бумагой. Ломтики картофеля разложить в один слой, оставить на 3-5 мин. Затем подсушить ломтики картофеля в микроволновке. Время готовки зависит от особенностей электроприбора, обычно это занимает от 2 до 10 мин. Выключить микроволновую печь надо, как только чипсы начнут слегка румяниться. Готовые чипсы посыпать солью или специями по вкусу.

ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУРИЦЫ

Курица весом 1,5 кг, 0,5 кг помидоров, 3-4 луковицы, специи (соль, кориандр, красный перец, лавровый лист, хмели-сунели), зелень (укроп, петрушка, кинза, базилик).

Промытые достаточно крупные кусочки курицы (кожу и жир не удалять) выложить на хорошо разогретую сковороду без масла и обжаривать, постоянно переворачивая, на среднем огне 15-20 мин до появления румяной корочки. Переложить кусочки в посуду для тушения. Лук нарезать полукольцами и обжарить на сковороде после курицы, затем переложить его к курице. Тушить под крышкой 15 мин. Очистить помидоры от кожицы, нарезать небольшими кубиками, добавить к курице и луку. Посолить, добавить специи по вкусу, тушить 25-30 мин. За несколько минут до окончания приготовления добавить рубленую зелень, а можно посыпать ею уже готовое блюдо перед подачей. Лучший гарнир - рис.

КРЕСТЬЯНСКИЙ СУП «ЗАТИРУХА»

200 г курицы (или 1,5 л готового куриного бульона), 2 яйца, 6-7 ст л муки, 400 г картофеля, 100 г лука, 100 г моркови, 2 лавровых листа, соль, перец, растительное масло для жарки.

Пока варится бульон, приготовить затируху. Для этого в емкости взболтать яйцо и 2 ст л воды. В другую емкость насыпать муку. Окунуть руки в яйцо с водой, затем - в муку, энергично перетереть руками над тарелкой (в тарелку должны сыпаться небольшие мучные кусочки). Использовать всю яичную смесь. Ссыпать получившуюся затируху в сито, чтобы убрать лишнюю муку. Лук мелко нарезать и обжарить до прозрачности, добавить натертую морковь, жарить 5-10 мин. В бульон положить нарезанный кубиками картофель, варить 15 мин. Затем добавить лавровый лист, морковь с луком, поперчить. Всыпать затируху и варить 10 мин (кусочки должны увеличиться в размере). Второе яйцо немного взбить. Помешивая суп, медленно влить яйцо в кастрюлю. Проварить 2 мин и выключить огонь.

СЛАДКИЙ ПЛОВ С КУРАГОЙ

2,5 ст длиннозерного риса, 3 моркови, 3 луковицы, 1/2 ст кураги, 1 щепотка кардамона, 1 щепотка корицы, 1 ст л сахара, 1/4 ч л соли, сливочное масло, шафран.

В казане разогреть сливочное масло. Морковь нарезать мелкими кубиками, лук - полукольцами. Выложить в разогретое масло морковь и лук, жарить 5 мин (масла должно быть столько, чтобы оно почти полностью покрывало овощи). Курагу промыть, добавить к овощам, всыпать специи, сахар и соль (можно по вкусу), перемешать и тушить 5 мин. Рис промыть до прозрачности воды, выложить в кастрюлю на зажарку, влить кипяток (он должен покрывать продукты выше на 1-2 пальца). Тушить плов под крышкой до готовности около 30-40 мин, проверять по наличию воды: для этого делать лопаткой отверстие до самого дна посуды - если воды не осталось, значит блюдо готово. Готовый плов перемешать и подать горячим.

РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА

400 г филе рыбы, 200 г сыра твердого, 100 г сметаны, 1 луковица, 1 морковь, 1 яйцо, перец, соль.

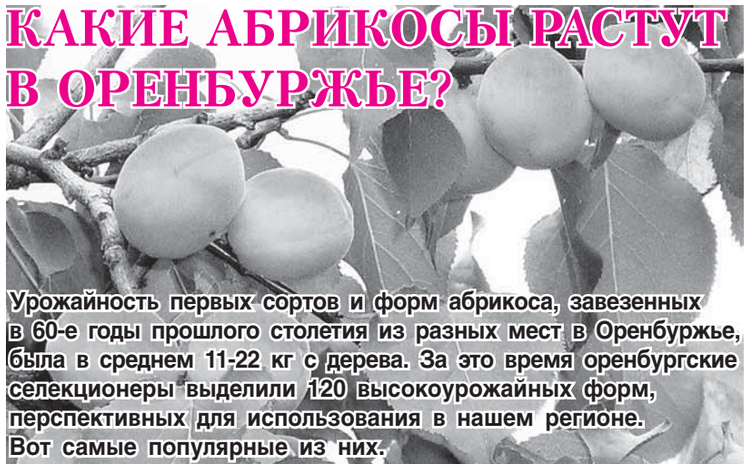
Филе рыбы нарезать произвольными кусочками (можно мелко, можно порционно), поперчить и посолить. Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь и сыр натереть на крупной терке. Яйцо взбить вилкой или венчиком, добавить к нему сметану и сыр, перемешать. В форму для запеканки выложить рыбу, сверху - лук, затем - морковь, залить все сырно-яичной массой. Запекать в разогретой до 180-200^{0}С духовке 20-30 мин до готовности и румяной корочки. Подавать запеканку горячей.

Общество с ограниченной ответственностью Микрофинансовая организация

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

Микрозаймы предоставляются гражданам РФ в возрасте от 21 до 70 лет. Необходимые документы: паспорт, ИНН, справка 2-НДФЛ, для пенсионеров дополнительно - пенсионное удостоверение. Потребительский заем: от 5 000 до 50 000 руб., процентная ставка - от 0,28% до 0,5% в день (102%-180% годовых), на срок до 6 мес. Заем «День до зарплаты»: сумма - от 1 000 до 10 000 рублей, срок займа - от 7 до 30 дней, процентная ставка - от1,2% до 1,8% (432% - 648% годовых), для пенсионеров и повторных клиентов - 1% в день (360% годовых). Пени - 0,05% (20% годовых) в день от суммы просроченной задолженности. ООО МФО «АКЦИЯ-ЗАЙМ», ОГРН 1157746647552, ИНН 9705044236. Номер записи в госреестре МФО №001503045006807 от 14.09.2015 г.

КАКИЕ АБРИКОСЫ РАСТУТ В ОРЕНБУРЖЬЕ?



Урожайность первых сортов и форм абрикоса, завезенных в 60-е годы прошлого столетия из разных мест в Оренбуржье, была в среднем 11-22 кг с дерева. За это время оренбургские селекционеры выделили 120 высокоурожайных форм, перспективных для использования в нашем регионе. Вот самые популярные из них.

Ок-Ж-2. Отобрана в Орске. Высота дерева в возрасте 8 лет - 3 м. Крона овальная, средней густоты, листья средние, овальные, вершина сильно оттянутая. Побеги прямые, темно-красные, голые, ветвистые. Масса плода в среднем 10 г. Плоды округлой формы, оранжевой окраски. Кожица опушена слабо. Мякоть сочная, нежная, сахаристость высокая. Оценка вкуса - 4,9 балла. Косточка плохо отделяется от мякоти, семя горькое. Плоды универсального назначения. Эта форма отличается высокой урожайностью (65 кг с дерева), зимостойкостью и засухоустойчивостью, хорошими вкусовыми качествами, транспортабельностью, лежкостью (свежие плоды хранятся 7 дней), устойчивостью к грибным заболеваниям.

Ч-Ч-1-1. Отобрана в пос. Чкаловском. Высота дерева в возрасте 6 лет - 3 м. Крона овальная, средней густоты, листья средние, овальные, вершина сильно оттянутая. Побеги прямые, темно-красные, голые, ветвистые. Масса плода в среднем 19,5 г. Плоды округлой формы, оранжевой окраски. Кожица опушена слабо. Мякоть сочная, нежной консистенции, сахаристость высокая. Оценка вкуса - 4,8 балла. Косточка хорошо отделяется от мякоти, семя горькое. Плоды универсального назначения, транспортабельные, обладают хорошими столовыми и технологическими качествами. Форма отличается высокой урожайностью (60 кг с дерева), зимостойкостью и засухоустойчивостью, хорошими вкусовыми качествами, устойчивостью к грибным заболеваниям.

СИ-2-1. Отобрана в Соль-Илецке. Высота дерева в возрасте 8 лет - 2,5 м. Крона шаровидная, средней густоты. Побеги прямые, темно-красные, голые, ветвистые. Листья средние, овальной формы, вершина резко-заостренная, слабо или средне оттянутая. Масса плода в среднем 16,7 г. Плоды округлой формы, основная окраска - оранжевая. Кожица плода голая. Мякоть слитной консистенции, нежная, тающая, очень сочная и сахаристая. Оценка вкуса - 4,5 балла. Косточка плохо отделяется от мякоти, семя сладкое. Урожайность дерева хорошая. Время созревания плодов - вторая половина июля. По признакам эта форма очень близка к сортотипам Супхани и Шалах. Плоды универсального назначения, транспортабельные, обладают хорошими столовыми и технологическими качествами.

Ок-Н-1-2. Отобрана в Орске. Высота дерева в возрасте 12 лет - 3,5 м. Крона овальная, средней густоты, листья средние, овальные, вершина сильно оттянутая. Побеги прямые, темно-красные, голые, ветвистые. Масса плода в среднем 28 г. Плоды округлой формы, окраска желто-оранжевая. Кожица слабо опушена. Мякоть волокнистая, нежная, сочность и сахаристость средние. Оценка вкуса - 4,4 балла. Косточка хорошо отделяется от мякоти, семя горькое. Плоды универсального назначения, транспортабельные, обладают хорошими столовыми и технологическими качествами. Форма отличается высокой и регулярной урожайностью (больше 80 кг с дерева), высокой зимостойкостью, повышенной засухоустойчивостью, поздним цветением, транспортабельностью плодов, высокой устойчивостью к грибным заболеваниям.

Местные формы абрикоса начинают плодоносить в возрасте 4 лет. Примером может служить отборная местная форма ОР-Ч-К-1-1 из Оренбургского района. Первый ее урожай был 8 кг с дерева, а в возрасте 6 лет урожайность достигла уже 150 кг.

ИЗ ОПЫТА

ЧТО ПОСАДИТЬ ПОСЛЕ МОРКОВИ?

Морковь, как и картофель, пользуется большой популярностью среди садоводов-огородников. При правильном уходе морковь вырастает крупной и очень вкусной. Чтобы из года в год получать хороший урожай, рекомендуется постоянно менять место посадки. А что можно посадить на следующий год после моркови?

Сажать из года в год на одну грядку морковь не рекомендуется. Лучше на этой грядке вырастить капусту или томаты, а морковь выращивать здесь снова только через 3-4 года. Если места на участке мало, то можно поступить так: на следующий год посеять сидераты весной и скосить их летом. Ближе к концу лета нужно снова посадить сидераты и оставить их под зиму, а уже весной снова сажать морковь. Такой способ помогает восстановить почву за один сезон.

Для лука и чеснока морковь является плохим предшественником. Хорошо себя чувствуют данные культуры на грядках, где до этого росли бобовые, ранняя капуста, огурцы и ранний картофель.

Морковь является плохим предшественником для свеклы, петрушки, цветной капусты, лука, чеснока, укропа, тыквы и кабачков. После моркови хорошо сажать томаты, картофель, капусту белокочанную, а также горох.

ЧТО САЖАТЬ РЯДОМ?

Для отпугивая морковной мухи рекомендуется рядом посадить шалфей, лук и розмарин. Редька, редис, томаты, шнитт-лук, чеснок, салат, мангольд - хорошие соседи для моркови. Но лучше всего этот корнеплод растет вместе с горохом.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Татьяна ЛАВРЕНТЬЕВА

ОГОРОД ДОЛЖЕН ПРИНОСИТЬ УРОЖАЙ

- Я выросла в деревне, поэтому труд земледельца мне знаком и не кажется сложным. Мне нравится, когда огород посажен, ухожен, когда он приносит урожай. Мы с мужем живем в частном доме, и хоть участок у нас небольшой, но на нем растет всего понемногу. А мои родители по-прежнему живут в деревне, и там принято сажать на зиму много овощей. Самим им обрабатывать большой участок уже тяжело, и каждый год мы помогаем: посадка, прополка, окучивание и выкапывание картофеля - наши большие совместные семейные дела.

ТВ-четверг 17 ноября

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 «Про любовь». (16+).
13.20 «Время покажет». (16+).
14.00 Новости.
14.15 «Время покажет». (16+).
15.00 Новости.
15.15 «Время покажет». (16+).
16.00 «Мужское / Женское». (16+).
17.00 «Наедине со всеми». (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.45 «Давай поженимся!». (16+).
19.50 «Пусть говорят». (16+).
21.00 «Время».
21.30 Т/с «Мажор». (16+).
23.35 «Вечерний Ургант». (16+).
00.10 Ночные новости.
00.25 «Семь морей Ильи Лагутенко». (12+).
01.30 «Время покажет». (16+).
02.20 «Наедине со всеми». (16+).
03.00 Новости.
03.05 «Наедине со всеми». (16+).
03.25 Модный приговор.
04.25 Контрольная закупка.

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 Утро России.
09.00 Вести.
09.15 Утро России.
09.55 «О самом главном». (12+).
11.00 Вести.
11.40 «Вести Оренбуржья».
11.55 Т/с «Сваты». (12+).
14.00 Вести.
14.40 «Вести Оренбуржья».
14.55 Т/с «Тайны следствия». (12+).
17.00 Вести.
17.20 «Вести Оренбуржья».
17.40 «Прямой эфир». (16+).
18.50 «60 Минут». (12+).
20.00 Вести.
20.45 «Вести Оренбуржья».
21.00 Т/с «Черная кошка». (12+).
23.00 «Поединок». (12+).
01.00 Т/с «Сваты». (12+).
03.10 Т/с «Дар». (12+).

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.15 «Наблюдатель».
11.15 Т/с «Коломбо».
12.45 Д/ф «Первый железный мост в мире. Ущелье Айрон-Бридж».
13.05 «Россия, любовь моя!». «Шорцы - горцы Южной Сибири».
13.35 Т/с «Ольга Сергеевна».
14.50 Д/ф «Франц Фердинанд».
15.00 Новости культуры.
15.10 Уроки русского. Чтения. А. Пушкин. «Барышня-крестьянка». Читает Николай Лебедев.
15.40 Д/ф «50-е: Иван Пырьев. Иван-строитель».
16.20 «Абсолютный слух». Альманах по истории музыкальной культуры.
17.05 Д/ф «Борис и Ольга из города Солнца».
17.50 Великие имена Большого театра. Евгений Нестеренко.
18.40 Д/ф «Герард Меркатор».
18.45 Жизнь замечательных идей. «Паразиты - сотрапезники».
19.15 «Спокойной ночи, малыши!».
19.30 Новости культуры.
19.45 Главная роль.
20.05 Черные дыры. Белые пятна.
20.45 «Правила жизни».
21.15 Д/с «Ольга Яковлева... Какая есть».
21.45 Цвет времени. Леонид Пастернак.
22.00 «Культурная революция».
22.45 Д/ф «Золотой теленок НЭПа».
23.30 Новости культуры.
23.45 Худсовет.
23.50 Уроки русского. Чтения. А. Твардовский. Отрывок из поэмы «Василий Теркин». («Гармонь»). Читает Юрий Норштейн.
00.20 Т/с «Коломбо».
01.50 Д/ф «Уильям Гершель».
01.55 «Наблюдатель».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 Новости. (16+).
06.15 Видеоблокнот. (16+).
06.25 Д/с «Детективные истории». (16+).
07.00 Новости. (16+).
07.15 Видеоблокнот. (16+).
07.25 «Мультсборник». (0+).
08.00 Новости. (16+).
08.15 Видеоблокнот. (16+).
08.25 Д/с «Частная история». (16+).
09.15 Мелодрама «Табор уходит в небо». (12+).
11.05 Видеоблокнот. (16+).
11.15 Драма «Эмпайр Стейт». (16+).
13.00 «Таланты и поклонники». (12+).
13.20 Видеоблокнот. (16+).
13.30 Драма «В стреляющей глуши». (12+).
15.00 Новости. (16+).
15.15 Драма «Клетка». (12+).
16.15 Д/с «Охотники за нацистами». (16+).
17.00 Новости. (16+).
17.15 Фэнтези «Чудопад». (16+).
18.10 «Правила игры в современном мире: профилактика ВИЧ-инфекции». (16+).
18.20 Видеоблокнот. (16+).
18.30 Д/с «Детективные истории». (16+).
19.00 Новости. (16+).
19.25 «Обратная связь». (16+).
20.10 «ЗащитаЗдесь». (12+).
20.25 Видеоблокнот. (16+).
20.35 Драма «Две зимы и три лета». (16+).
21.30 Новости. (16+).
21.55 Мелодрама «Пассажирка». (16+).
23.50 Видеоблокнот. (16+).
00.00 Новости. (16+).
00.25 Драма «Охотники за облаками». (16+).
02.05 Фэнтези «Чудопад». (16+).
02.50 Д/с «Московский стиль. Тамара Гвердцители». (12+).
03.40 Драма «Клетка». (12+).
04.45 «Театральные игры Романа Виктюка». (12+).
05.10 «Доброго здоровьица!». (16+).

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
06.00 «Документальный проект». (16+).
07.00 «С бодрым утром!». (16+).
07.30 «Утро на ОРЕН-ТВ». (16+).
08.30 «Новости». (16+).
09.00 «Документальный проект». (16+).
12.00 «112». (16+).
12.30 «Новости». (16+).
13.00 «Званый ужин». (16+).
14.00 Боевик «Ромео должен умереть». (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 «Время ведьм». (16+).
21.45 «Смотреть всем!». (16+).
23.00 «Новости». (16+).
23.30 «Новости». (16+).
23.55 Комедия «Девять ярдов». (16+).
01.50 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
02.20 «Минтранс». (16+).
03.10 «Ремонт по-честному». (16+).
03.50 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).

НТВ

05.00 Детектив «Преступление будет раскрыто». (16+).
06.00 «Новое утро».
07.30 «Студия Юлии Высоцкой». (0+).
08.00 Сегодня.
08.05 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+).
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с «Лесник». (16+).
12.00 Суд присяжных. (16+).
13.00 Сегодня.
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.00 «Место встречи». (16+).
16.00 Сегодня.
16.25 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.00 «Говорим и показываем». (16+).
19.00 Сегодня.
19.45 Т/с «Брат за брата». (16+).
23.30 «Итоги дня».
00.00 «Большие родители». Дуров. (12+).
00.50 «Место встречи». (16+).
02.50 Их нравы (0+).
03.00 Т/с «Закон и порядок». (18+).
04.00 Т/с «Хвост». (16+).

СТС

06.00 «Ералаш». (0+).
06.40 М/с «Барбоскины». (0+).
07.15 М/с «Приключения Джеки Чана». (6+).
08.10 М/с «Три кота». (0+).
08.30 Т/с «Последний из Магикян». (12+).
10.00 Мелодрама «План Б». (16+).
12.00 Т/с «Молодежка». (16+).
13.00 Т/с «Кухня». (12+).
15.30 Т/с «Воронины». (16+).
20.00 Т/с «Молодежка». (16+).
21.00 Комедия «Кейт и Лео». (12+).
23.20 Шоу «Уральских пельменей». «На старт! Внимание! Март!». (16+).
00.30 «Уральские пельмени». «Любимое». (16+).
01.00 Т/с «Последний из Магикян». (12+).
02.00 Т/с «Папа на вырост». (16+).
04.00 Драма «Письмо милосердия». (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).
07.00 Видеоблокнот. (16+).
07.10 Новости. (16+).
07.30 «Домашняя кухня». (16+).
08.00 «6 кадров». (16+).
08.05 «По делам несовершеннолетних». (16+).
10.05 «Давай разведемся!». (16+).
12.05 «Свадебный размер». (16+).
13.05 Комедия «Сватьи». (16+).
15.00 Мелодрама «Условия контракта-2». (16+).
17.00 Видеоблокнот. (16+).
17.10 «Туристический рецепт». (12+).
17.35 «Поехали!». (12+).
17.50 Видеоблокнот. (16+).
18.00 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
18.10 «Музыкальная версия». (16+).
18.20 «Зовите малышей». (0+).
18.30 «Наше Время». (16+).
18.45 «Тема дня». (12+).
18.50 «Искусство управления финансами». (16+).
18.55 «Оренбург.Ру». (16+).
19.00 Мелодрама «Условия контракта-2». (16+).
20.00 «Наше Время». (16+).
20.30 Мелодрама «Условия контракта-2». (16+).
21.30 «Свадебный размер». (16+).
22.30 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
22.40 «Автогид». (16+).
22.45 «Будь умней». (16+).
22.50 «Это мое дело». (12+).
23.05 «Правильный выбор». (16+).
23.10 «Жизнь в тонусе». (16+).
23.15 «Я стану королевой». (16+).
23.20 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
23.30 «Наше Время». (16+).
00.00 «6 кадров». (16+).
00.30 Драма «Доктор Хаус». (16+).
01.25 «По делам несовершеннолетних». (16+).
02.25 «Давай разведемся!». (16+).
04.25 «Ты нам подходишь». (16+).
05.25 «6 кадров». (16+).
05.30 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).

МАТЧ

08.30 Д/с «Безграничные возможности». (12+).
09.00 Новости.
09.05 «Зарядка ГТО». (0+).
09.25 Новости.
09.30 Все на Матч!
10.55 Новости.
11.00 Д/с «Бесконечные истории». (16+).
11.30 Лучшие бои Дениса Лебедева. (16+).
12.15 Новости.
12.20 Смешанные единоборства. Fight Nights. Трансляция из Ростова-на-Дону. (16+).
13.30 Все на Матч!
14.00 Смешанные единоборства. UFC. Трансляция из Мексики. (16+).
16.00 «Десятка!». (16+).
16.20 Новости.
16.30 Все на Матч!
17.00 Профессиональный бокс. Бой за титул чемпиона мира по версии WBO в полусреднем весе. Мэнни Пакьяо против Джесси Варгаса. (16+).
18.45 Д/ф «Тайсон». (16+).
20.25 Все на Матч!
20.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. УНИКС (Россия) - «Маккаби». (Израиль). Прямая трансляция.
22.55 Новости.
23.00 Т/ф «Волевой прием». (16+).
01.00 Все на Матч!
01.45 Х/ф «Большой босс». (16+).
03.40 Д/с «Бесконечные истории». (16+).
04.10 Д/с «Кубок войны и мира». (12+).
04.55 Хоккей. Молодежные сборные. Суперсерия Россия - Канада. Прямая трансляция из Канады.
07.30 Д/с «Звезды шахматного королевства». (12+).
08.00 Д/с «Драмы большого спорта». (16+).

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.05 «Доктор И...». (16+).
08.35 Х/ф «Свой среди чужих, чужой среди своих».
10.30 Д/ф «Александр Кайдановский. По лезвию бритвы». (12+).
11.30 События.
11.50 Детектив «Пуаро Агаты Кристи». (12+).
13.40 «Мой герой». (12+).
14.30 События.
14.50 Город новостей.
15.15 «Хроники московского быта. Без детей». (16+).
16.00 «Обложка. Голосуй или проиграешь!». (16+).
16.35 «Естественный отбор». (12+).
17.30 Т/с «Долгий путь домой». (12+).
19.30 События.
20.00 «Право голоса». (16+).
21.45 «Петровка, 38». (16+).
22.00 События.
22.30 «Обложка. Тайна смерти звезд». (16+).
23.05 Д/ф «Закулисные войны в кино». (12+).
00.00 События. 25-й час.
00.30 Детектив «Пуаро Агаты Кристи». (12+).
02.25 Д/ф «Засекреченная любовь. Служебный брак». (12+).
03.15 «Короли эпизода. Роман Филиппов». (12+).
04.05 Детектив «Департамент». (16+). (16+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 Сейчас.
06.10 Утро на «5». (6+).
09.10 «Место происшествия».
10.00 Сейчас.
10.30 Т/с «Война на западном направлении». (12+).
12.00 Сейчас.
12.30 Т/с «Война на западном направлении». (12+).
15.30 Сейчас.
16.00 Открытая студия.
17.30 «Актуально».
18.30 Сейчас.
19.00 Т/с «Детективы». (16+).
20.20 Т/с «След». (16+).
22.00 Сейчас.
22.25 Т/с «Такая работа». (16+).
00.00 Х/ф «Классик». (16+).
02.05 Т/с «Война на западном направлении». (12+).

ЧЕ

08.00 Разрушители мифов. (16+).
10.00 «Дорожные войны». (16+).
12.10 Т/с «Улицы разбитых фонарей. Менты-3». (0+).
16.15 Утилизатор. (12+).
16.45 Разрушители мифов. (16+).
18.00 Комедия «Блеф». (12+).
20.00 «КВН на бис». (16+).
20.30 «Светофор». (16+).
21.30 «КВН на бис». (16+).
23.30 «+100500». (16+).
00.00 Утилизатор. (12+).
00.30 Комедия «Безумно влюбленный». (12+).
02.30 «Когда мы дома». (16+).
06.30 «Дорожные войны». (16+).

ТНТ

07.00, 08.05, 08.40, 08.50, 14.00, 14.20 «Инструкция по применению». (16+).
07.05, 08.45 «Утренний марафон». (16+).
07.10 «Зовите малышей». (0+).
07.20 «Автодром информ». (16+).
07.25 «Область.56». (16+).
07.35 «Удобный город». (16+).
07.40 «Наше Время». (16+).
08.10 «Автогид». (16+).
08.15 «Стиль большого города». (16+).
08.20 «Правильный выбор». (16+).
08.25 «Кино». (16+).
09.00 «Дом-2. Lite». (16+).
10.30 «Дом-2. Остров любви». (16+).
11.30 «Битва экстрасенсов». (16+).
12.30 «Comedy Woman». (16+).
14.05 «ГТО». (16+).
14.30 Т/с «Интерны». (16+).
19.00 «Бизнес-класс». (12+).
19.25 «Я стану королевой». (16+).
19.30 Т/с «Универ». (16+).
20.00 «Сашатаня». (16+).
21.00 Комедия «Мрачные тени». (16+).
23.10 «Дом-2. Город любви». (16+).
00.10 «Дом-2. После заката». (16+).
01.10 Триллер «Совокупность лжи». (16+).
03.40 Комедия «Мрачные тени». (16+).
05.55 «ТНТ-Club». (16+).
06.00 «Супервеселый вечер». (16+).
06.25 «Женская лига: парни, деньги и любовь». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром».
08.10 Д/с «Истребители Второй мировой войны». (6+).
09.00 Новости дня.
09.15 Т/с «Мины в фарватере». (12+).
12.00 Военные новости.
12.05 Т/с «Мины в фарватере». (12+).
14.05 Т/с «Клянемся защищать». (16+).
16.00 Военные новости.
16.05 Т/с «Клянемся защищать». (16+).
18.30 Д/с «Артиллерия Второй мировой войны». (6+).
19.20 «Легенды кино». Леонид Гайдай. (6+).
20.05 «Теория заговора». (12+).
20.30 «Процесс». (12+).
22.00 Новости дня.
22.30 Д/с «Поступок». (12+).
23.20 «Звезда на «Звезде» с Леонидом Якубовичем. (6+).
00.05 Х/ф «Груз «300». (16+).
01.40 Х/ф «Мертвый сезон». (12+).
04.25 Х/ф «Комета». (12+).

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Телеканал «Доброе утро».
09.00 Новости.
09.10 Контрольная закупка.
09.40 «Женский журнал».
09.50 «Жить здорово!». (12+).
10.55 Модный приговор.
12.00 Новости.
12.15 «Про любовь». (16+).
13.20 «Время покажет». (16+).
14.00 Новости.
14.15 «Время покажет». (16+).
15.00 Новости.
15.15 «Время покажет». (16+).
16.00 «Мужское / Женское». (16+).
17.00 «Жди меня».
18.00 Вечерние новости.
18.45 «Человек и закон». (16+).
19.50 «Поле чудес». (16+).
21.00 «Время».
21.30 «Голос». Новый сезон (12+).
23.40 «Вечерний Ургант». (16+).
00.25 «Марлен Дитрих и Грета Гарбо. Ангел и божество». (16+).
01.30 Х/ф «Короли улиц 2: Город моторов». (18+).
03.15 Комедия «Дневник слабака: Дни собаки». (12+).
05.00 «Мужское / Женское». (16+).

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 Утро России.
09.00 Вести.
09.15 Утро России.
09.55 «О самом главном». (12+).
11.00 Вести.
11.40 «Вести Оренбуржья».
11.55 Т/с «Сваты». (12+).
14.00 Вести.
14.40 «Вести Оренбуржья».
14.55 Т/с «Тайны следствия». (12+).
17.00 Вести.
17.20 «Вести Оренбуржья».
17.40 «Прямой эфир». (16+).
18.50 «60 Минут». (12+).
20.00 Вести.
20.45 «Вести Оренбуржья».
21.00 «Юморина». (12+).
23.15 Х/ф «Райские кущи». (16+).
01.25 Т/с «Сваты». (12+).
03.35 Т/с «Дар». (12+).

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.20 Х/ф «Пустыня Тартари».
12.45 Д/ф «Кафедральный собор в Шибенике. Взгляд, застывший в камне».
13.05 «Письма из провинции». Ижевск. Удмуртская Республика.
13.35 Т/с «Ольга Сергеевна».
15.00 Новости культуры.
15.10 Уроки русского. Чтения. А. Твардовский. Отрывок из поэмы «Василий Теркин». («Гармонь»). Читает Юрий Норштейн.
15.40 «Царская ложа».
16.20 Х/ф «Веселые ребята».
17.50 Большая опера - 2016.
19.00 Смехоностальгия.
19.30 Новости культуры.
19.45 «Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя Птица».
21.30 «Искатели». «Тайна «деревянных богов».
22.15 «Парень с Таганки. Фильм-монолог Владимира Высоцкого».
23.10 Д/ф «Долина Луары. Блеск и нищета».
23.30 Новости культуры.
23.45 Худсовет.
23.50 Х/ф «Лузеры».
01.40 М/ф.
01.55 «Искатели». «Тайна «деревянных богов».
02.40 Д/ф «Сан-Хуан де Пуэрто-Рико. Испанский бастион в Карибском море».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 Новости. (16+).
06.15 Видеоблокнот. (16+).
06.25 Д/с «Детективные истории». (16+).
07.00 Новости. (16+).
07.15 Видеоблокнот. (16+).
07.25 «Мультсборник». (0+).
08.00 Новости. (16+).
08.15 Видеоблокнот. (16+).
08.25 Д/с «Частная история». (16+).
09.15 Мелодрама «Пассажирка». (16+).
11.00 Видеоблокнот. (16+).
11.10 Драма «Охотники за облаками». (16+).
13.00 «Обратная связь». (16+).
13.50 Видеоблокнот. (16+).
14.00 Д/ф «Блокадники». (16+).
15.00 Новости. (16+).
15.15 Драма «Море». (16+).
17.00 Новости. (16+).
17.15 Д/ф «Поколение победителей». (16+).
18.20 Видеоблокнот. (16+).
18.40 «Таланты и поклонники». (12+).
19.00 Новости. (16+).
19.25 «Бизнес - класс». (16+).
19.50 «Новое движение». (16+).
20.25 Видеоблокнот. (16+).
20.35 Драма «Две зимы и три лета». (16+).
21.30 Новости. (16+).
21.55 Комедия «Мужчина в доме». (16+).
23.50 Видеоблокнот. (16+).
00.00 Новости. (16+).
00.25 Триллер «Игра на выживание». (16+).
02.05 Д/ф «Блокадники». (16+).
02.55 Д/ф «Поколение победителей». (16+).
03.55 Х/ф «Сын Рэмбо». (12+).
05.25 Музыка на канале. (16+).

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
06.00 «Документальный проект». (16+).
07.00 «С бодрым утром!». (16+).
07.30 «Утро на ОРЕН-ТВ». (16+).
08.30 «Новости». (16+).
09.00 «Документальный проект». (16+).
12.00 «112». (16+).
12.30 «Новости». (16+).
13.00 «Званый ужин». (16+).
14.00 Боевик «Время ведьм». (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 «Брюс Ли: выход дракона». Документальный спецпроект. (16+).
22.00 «Смотреть всем!». (16+).
23.00 «Новости». (16+).
23.30 Боевик «Наемные убийцы». (16+).
02.00 Триллер «Клетка». (16+).
03.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
04.30 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).

НТВ

05.00 Детектив «Преступление будет раскрыто». (16+).
06.00 «Новое утро».
07.30 «Студия Юлии Высоцкой». (0+).
08.00 Сегодня.
08.05 Т/с «Возвращение Мухтара». (16+).
10.00 Сегодня.
10.20 Т/с «Лесник». (16+).
12.00 Суд присяжных. (16+).
13.00 Сегодня.
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.00 «Место встречи».
16.00 Сегодня.
16.25 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
18.00 «Говорим и показываем». (16+).
19.00 Сегодня.
19.45 Т/с «Брат за брата». (16+).
21.40 «Экстрасенсы против детективов». (16+).
23.10 «Большинство».
00.20 «Мы и наука. Наука и мы». «Дополнительная память». (12+).
01.20 «Место встречи». (16+).
03.15 Т/с «Закон и порядок». (18+).
04.15 Т/с «Хвост». (16+).

СТС

06.00 «Ералаш». (0+).
06.40 М/с «Барбоскины». (0+).
07.15 М/с «Приключения Джеки Чана». (6+).
08.10 М/с «Три кота». (0+).
08.30 Т/с «Последний из Магикян». (12+).
09.30 «Уральские пельмени». «Любимое». (16+).
09.40 Комедия «Кейт и Лео». (12+).
12.00 Т/с «Молодежка». (16+).
13.00 Т/с «Кухня». (12+).
15.30 Т/с «Воронины». (16+).
19.00 «Уральские пельмени». «Любимое». (16+).
19.30 Шоу «Уральских пельменей». «Ваше огородие». (16+).
21.00 Боевик «Фантастическая четверка. Вторжение Серебряного серфера». (12+).
22.45 Боевик «Час расплаты». (12+).
01.00 Мелодрама «Бедная богатая девочка». (16+).
02.45 Мелодрама «Бурлеск». (16+).
05.05 «Funтастика». (16+).
05.25 «Ералаш». (0+).
05.45 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 «6 кадров». (16+).
07.50 Комедия «Семь жен одного холостяка». (16+).
15.55 Мелодрама «Условия контракта-2». (16+).
18.00 Видеоблокнот. (16+).
18.10 «Обратная связь». (16+).
18.50 Видеоблокнот. (16+).
19.00 Мелодрама «У реки два берега». (16+).
23.00 «Поехали!». (12+).
23.10 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).
23.40 «6 кадров». (16+).
00.30 Мелодрама «Острова». (16+).
02.30 Д/с «Звездные истории». (16+).
05.30 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).

МАТЧ

08.30 Д/с «Безграничные возможности». (12+).
09.00 Новости.
09.05 «Зарядка ГТО». (0+).
09.25 Новости.
09.30 Все на Матч!
10.55 Новости.
11.00 Хоккей. Молодежные сборные. Суперсерия Россия - Канада. Трансляция из Канады. (0+).
13.30 Новости.
13.35 Фигурное катание. Гран-при Китая. Танцы на льду. Короткая программа. (0+).
14.10 Фигурное катание. Гран-при Китая. Женщины. Короткая программа. Прямая трансляция.
15.45 Шахматы. Матч за звание чемпиона мира. Сергей Карякин (Россия) против Магнуса Карлсена (Норвегия). (0+).
16.05 Конькобежный спорт. Кубок мира. Трансляция из Японии. (0+).
16.25 Фигурное катание. Гран-при Китая. Мужчины. Короткая программа. Прямая трансляция.
17.40 Новости.
17.45 Все на Матч!
18.15 Т/ф «Волевой прием». (16+).
20.15 «Бой в большом городе». (16+).
21.15 Росгосстрах. Чемпионат России по футболу. «Рубин». (Казань) - «Ростов». Прямая трансляция.
23.25 Все на футбол! Афиша. (12+).
00.30 Профессиональный бокс. Дмитрий Михайленко против Рэндалла Бейли. Смешанные единоборства. Иван Штырков против Антонио Сильвы. (16+).
02.30 Все на Матч!
03.15 «Бой в большом городе». (16+).
04.15 Баскетбол. Евролига. Мужчины. ЦСКА (Россия) - «Жальгирис». (Литва). (0+).
06.15 Фигурное катание. Гран-при Китая. (0+).

ТВЦ

06.00 «Настроение».
08.00 Х/ф «Над Тиссой». (12+).
09.35 Х/ф «Дом спящих красавиц». (12+).
11.30 События.
11.50 Х/ф «Дом спящих красавиц». (12+).
13.40 «Мой герой». (12+).
14.30 События.
14.50 Город новостей.
15.15 Х/ф «Выйти замуж за генерала». (16+).
17.35 Х/ф «Бестселлер по любви». (12+).
19.30 «В центре событий». (16+).
20.40 «Право голоса». (16+).
22.00 События.
22.30 Лариса Вербицкая в программе «Жена. История любви». (16+).
00.00 Детектив «Пуаро Агаты Кристи». (12+).
01.50 «Петровка, 38». (16+).
02.05 Д/ф «Другие. Дети Большой Медведицы». (16+).
03.40 Детектив «Департамент». (16+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 Сейчас.
06.10 «Момент истины». (16+).
07.00 Утро на «5». (6+).
09.10 «Место происшествия».
10.00 Сейчас.
10.30 Боевик «Спецотряд «Шторм». (16+).
12.00 Сейчас.
12.30 Боевик «Спецотряд «Шторм».
15.30 Сейчас.
16.00 Боевик «Спецотряд «Шторм».
18.30 Сейчас.
19.00 Т/с «След». (16+).
01.30 Т/с «Детективы». (16+).

ЧЕ

08.00 Разрушители мифов. (16+).
10.00 «Дорожные войны». (16+).
11.30 Д/ф «История мира за два часа». (16+).
13.25 Комедия «Синг-Синг». (12+).
15.40 Комедия «Суперограбление в Милане». (12+).
17.50 Комедия «Собака на сене». (0+).
20.30 Угадай кино. (12+).
21.30 Комедия «Доспехи бога». (12+).
23.25 Комедия «Доспехи бога-2. Операция «Ястреб» (12+).
01.30 Боевик «Пуленепробиваемый». (12+).
03.35 Боевик «Путь воина». (16+).
05.30 Концерт группы «Король и Шут». (16+).
06.35 «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 «Кино». (16+).
07.40 «Наше Время». (16+).
08.10 «Жизнь в тонусе». (16+).
08.15 «ГТО». (16+).
08.30 «Я стану королевой». (16+).
08.40 «Правильный выбор». (16+).
09.00 «Дом-2. Live». (16+).
10.30 «Дом-2. Остров любви». (16+).
11.30 «Школа ремонта». (12+).
12.30 «Comedy Woman». (16+).
14.05 «Строим все». (16+).
14.10 «Жизнь в тонусе». (16+).
14.15 «Стиль большого города». (16+).
14.30 «Comedy Woman». (16+).
15.00 Комедия «Полицейский с Рублевки». (16+).
19.05 «Удобный город». (16+).
19.10 «Я стану королевой». (16+).
19.15 «Автогид». (16+).
19.30 «Comedy Woman». (16+).
21.00 «Комеди Клаб». (16+).
22.00 «Comedy Баттл». (16+).
23.00 «Дом-2. Город любви». (16+).
00.00 «Дом-2. После заката». (16+).
01.00 Драма «Инсайт». (16+).
02.50 «Холостяк». (16+).
06.00 «Тайный город». (16+).
06.10 «Оренбург.Ру». (16+).
06.15 «Маленькие истории большой степи». (16+).
06.45 «Утренний марафон». (16+).
06.50 «Специальный репортаж». (16+).

ЗВЕЗДА

06.05 Х/ф «Оленья охота». (12+).
07.40 Х/ф «Педагогическая поэма». (6+).
09.00 Новости дня.
09.15 Х/ф «Педагогическая поэма». (6+).
10.10 Х/ф «Хозяин тайги». (12+).
12.00 Военные новости.
12.05 «Специальный репортаж». (12+).
12.25 «Теория заговора». (12+).
13.05 «Научный детектив». (12+).
13.25 Докудрама «Война в Корее». (12+).
16.00 Военные новости.
16.05 Докудрама «Война в Корее». (12+).
18.30 Х/ф «Акция». (12+).
20.20 Х/ф «Контрабанда». (12+).
22.00 Новости дня.
22.30 Х/ф «Туз». (12+).
00.20 Х/ф «Город принял». (12+).
01.55 Х/ф «Жаворонок».
03.45 Х/ф «Груз «300». (16+).
05.20 Д/с «Хроника Победы». (12+).

ТВ-суббота 19 ноября

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости.
06.10 Комедия «Солдат Иван Бровкин».
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 «Маргарита Терехова. Одна в Зазеркалье». (12+).
11.20 Смак. (12+).
12.00 Новости.
12.20 «Идеальный ремонт».
13.15 «На 10 лет моложе». (16+).
14.10 «Голос». (12+).
16.50 «Кто хочет стать миллионером?».
18.00 Вечерние новости.
18.20 «Ледниковый период».
21.00 «Время».
21.20 «Сегодня вечером». (16+).
22.40 «МаксимМаксим». (16+).
23.55 Х/ф «Потомки». (16+).
02.05 Х/ф «Приятная поездка». (16+).
04.15 Модный приговор.
05.05 «Мужское / Женское». (16+).

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.00 Х/ф «Малахольная». (12+).
07.05 Диалоги о животных.
08.00 «Вести Оренбуржья».
08.20 Россия. Местное время. (12+).
09.20 «Сто к одному».
10.10 «Семейный альбом». (12+).
11.00 Вести.
11.20 «Вести Оренбуржья».
11.40 «Юмор! Юмор! Юмор!». (16+).
14.00 Вести.
14.20 Х/ф «Нелюбимый». (12+).
18.00 Субботний вечер.
20.00 Вести в субботу.
21.00 Х/ф «Валькины несчастья». (12+).
00.55 Х/ф «Любовь на два полюса». (12+).
03.00 Т/с «Марш Турецкого-3». (12+).

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 Библейский сюжет.
10.35 Х/ф «Начальник Чукотки».
12.00 Д/ф «Жизнь и кино. Виталий Мельников».
12.45 Пряничный домик. «Роза песков».
13.10 «На этой неделе...100 лет назад. Нефронтовые заметки».
13.40 Алексей Симонов «Кусочки жизни... Галина Уланова».
14.05 Д/ф «Мир Улановой».
16.15 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. «Слово о полку Игореве».
17.00 Новости культуры.
17.30 Цвет времени. Анри Матисс.
17.45 «Романтика романса». Юрий Ряшенцев.
18.55 Д/ф «Зигзаг удачи Эмиля Брагинского».
19.35 Х/ф «Зигзаг удачи».
21.00 Большая опера - 2016.
22.45 «Белая студия».
23.25 Х/ф «Затмение».
01.30 М/ф.
01.55 «Искатели». «В поисках золотой колыбели».
02.40 Д/ф «Оркни. Граффити викингов».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.05 «Театральные игры Романа Виктюка». (12+).
06.35 Мелодрама «Табор уходит в небо». (12+).
08.20 Видеоблокнот. (16+).
08.30 Комедия «Мужчина в доме». (16+).
10.00 «Акценты». (16+).
10.25 «Спортивное Оренбуржье». (12+).
10.35 Драма «Две зимы и три лета». (16+).
13.05 Видеоблокнот. (16+).
13.15 Драма «Две зимы и три лета». (16+).
14.55 Видеоблокнот. (16+).
15.05 Фэнтези «Чудопад». (16+).
18.25 «Поединок умов». (0+).
19.00 «Акценты». (16+).
19.30 «Туристический рецепт». (12+).
19.45 «Поехали!». (12+).
19.55 «Новое движение». (16+).
20.05 Видеоблокнот. (16+).
20.15 Трагикомедия «Забытая мелодия для флейты». (12+).
22.40 Видеоблокнот. (16+).
22.50 «Розыгрыш». (16+).
00.00 «Акценты». (16+).
00.25 Драма «Клетка». (12+).
04.00 Драма «Охотники за облаками». (16+).
05.35 Музыка на канале. (16+).

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
06.20 Комедия «Действуй, сестра 2: Старые привычки». (12+).
08.20 М/ф «Карлик Нос». (6+).
10.00 «Минтранс». (16+).
10.45 «Ремонт по-честному». (16+).
11.30 «Самая полезная программа». (16+).
12.30 «Новости за неделю». (16+).
13.00 «Военная тайна с Игорем Прокопенко». (16+).
16.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
18.00 «Диалог». (16+).
18.25 «Погода на неделю». (12+).
18.30 «Неделя ОРЕН-ТВ». (16+).
19.00 «Апельсины цвета беж». Концерт Михаила Задорнова. (16+).
20.45 «Русский для коекакеров». Концерт Михаила Задорнова. (16+).
00.00 Боевик «Капкан для киллера». (16+).
01.45 Триллер «Фобос». (16+).
03.20 «Странное дело». (16+).
04.20 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).

НТВ

05.10 Их нравы. (0+).
05.35 Детектив «Преступление будет раскрыто». (16+).
07.25 Смотр. (0+).
08.00 Сегодня.
08.20 «Стрингеры НТВ». (12+).
08.50 «Устами младенца». (0+).
09.35 «Готовим с Алексеем Зиминым». (0+).
10.00 Сегодня.
10.20 Главная дорога. (16+).
11.00 «Еда живая и мертвая». (12+).
12.00 Квартирный вопрос. (0+).
13.05 «Двойные стандарты». (16+).
14.05 «Поедем, поедим!». (0+).
15.05 Своя игра (0+).
16.00 Сегодня.
16.20 «Однажды...». (16+).
17.10 «Секрет на миллион». Эвелина Бледанс. (16+).
19.00 «Центральное телевидение».
20.00 «Новые русские сенсации». (16+).
21.00 Ты не поверишь! (16+).
22.00 НТВ-видение. «Олег Лундстрем. Жизнь в стиле джаз». (0+).
22.50 «Международная пилорама». (16+).
23.40 «Охота». (16+).
01.15 «Таинственная Россия». (16+).
02.05 Т/с «Закон и порядок». (18+).
04.05 Т/с «Хвост». (16+).

СТС

06.00 «Ералаш». (0+).
06.40 М/с «Барбоскины». (0+).
07.15 М/с «Сказки Шрэкова болота». (6+).
07.55 М/с «Робокар Поли и его друзья». (6+).
08.30 М/с «Смешарики». (0+).
09.00 М/с «Фиксики». (0+).
09.15 М/с «Три кота». (0+).
09.30 «Руссо туристо». (16+).
10.30 «Успеть за 24 часа». (16+).
11.30 Комедия «Астерикс на Олимпийских играх». (12+).
13.40 Фэнтези «Звездная пыль». (16+).
16.00 «Уральские пельмени». «Любимое». (16+).
16.30 Шоу «Уральских пельменей». «Ваше огородие». (16+).
17.35 Боевик «Фантастическая четверка. Вторжение Серебряного серфера». (12+).
19.20 М/ф «Шрэк третий». (6+).
21.00 Боевик «Три икс». (16+).
23.20 Триллер «Другой мир. Восстание ликанов». (18+).
01.00 Драма «Не сдавайся». (16+).
02.45 Триллер «Оставленные». (16+).
04.50 «Funтастика». (16+).
05.15 «Ералаш». (0+).
05.40 Музыка на СТС. (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).
07.30 Мелодрама «Цветок и камень». (16+).
09.00 «Музыкальная версия». (16+).
09.10 «Погода на неделю». (12+).
09.15 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
09.25 «Тайный город». (16+).
09.35 «Автодром». (16+).
09.50 «Доброе утро, Оренбург». (16+).
10.30 «Включайся». (6+).
10.45 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
10.55 «Погода на неделю». (12+).
11.00 Мелодрама «Самая счастливая». (16+).
14.25 Детектив «Темная сторона души». (16+).
18.00 Видеоблокнот. (16+).
18.10 «ЗащитаЗдесь». (12+).
18.20 Российский государственный университет нефти и газа имени И.М.Губкина в г. Оренбурге. (12+).
18.40 «Оренбургское качество». (12+).
18.50 Видеоблокнот. (16+).
19.00 Драма «Великолепный век». (16+).
22.45 «Акценты». (16+).
23.10 «Поехали!». (12+).
23.25 Видеоблокнот. (16+).
23.45 «6 кадров». (16+).
00.30 Мелодрама «Королек - птичка певчая». (16+).
05.10 «6 кадров». (16+).
05.15 «Тайны еды». (16+).
05.30 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).

МАТЧ

08.30 Все на Матч! События недели. (12+).
09.00 Новости.
09.05 Чемпионат мира по спортивным танцам среди профессионалов (латиноамериканская программа). (12+).
09.35 Новости.
09.40 Х/ф «Большой босс». (16+).
11.40 «Бой в большом городе». Live. (16+).
12.00 Фигурное катание. Гран-при Китая. Танцы на льду. Произвольная программа. Прямая трансляция.
13.05 Шахматы. Матч за звание чемпиона мира. Сергей Карякин (Россия) против Магнуса Карлсена (Норвегия). (0+).
13.25 Все на футбол! Афиша. (12+).
13.55 Росгосстрах. Чемпионат России по футболу. «Томь». (Томск) - «Терек». (Грозный). Прямая трансляция.
16.00 Новости.
16.05 Конькобежный спорт. Кубок мира. Трансляция из Японии. (0+).
16.25 Новости.
16.30 «Лучшая игра с мячом». Специальный репортаж. (12+).
16.50 Новости.
16.55 Все на Матч!
17.25 Футбол. Чемпионат Англии. «Манчестер Юнайтед» - «Арсенал». Прямая трансляция.
19.25 Новости.
19.30 Все на Матч!
20.00 Баскетбол. Чемпионат Европы-2017. Женщины. Отборочный турнир. Россия - Швейцария. Прямая трансляция.
21.55 Все на Матч!
22.25 Футбол. Чемпионат Германии. «Боруссия». (Дортмунд) - «Бавария». Прямая трансляция.
00.30 Все на Матч!
01.00 Смешанные единоборства. UFC. Прямая трансляция из Великобритании.
04.00 Керлинг. Чемпионат Европы. Женщины. Россия - Швейцария. Трансляция из Шотландии.
06.00 Д/ф «Нет боли - нет победы». (16+).
07.00 Смешанные единоборства. Bellator. Бенсон Хендерсон против Майкла Чендлера. Прямая трансляция из США.

ТВЦ

05.35 «Марш-бросок». (12+).
06.05 «АбвгДейка».
06.35 Х/ф «Похищение «Савойи». (12+).
08.20 «Православная энциклопедия». (6+).
08.50 Х/ф «Бестселлер по любви». (12+).
10.45 «Тайна спасения». (6+).
11.30 События.
11.50 Х/ф «Я объявляю вам войну». (12+).
13.30 Детектив «Погоня за тремя зайцами». (12+).
14.30 События.
14.50 Детектив «Погоня за тремя зайцами». (12+).
17.20 Детектив «Три лани на алмазной тропе». (12+).
21.00 «Постскриптум».
22.10 «Право знать!». (16+).
23.25 События.
23.35 Реклама.
23.40 «Право голоса». (16+).
02.50 «Война за мир». Специальный репортаж. (16+).
03.20 Детектив «Вера». (16+).
05.05 Д/ф «Закулисные войны в кино». (12+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.10 М/ф.
09.35 «День ангела». (0+).
10.00 Сейчас.
10.10 Т/с «След». (16+).
18.30 Сейчас.
19.00 Боевик «Слепой». (16+).
02.35 Боевик «Спецотряд «Шторм». (16+).

ЧЕ

08.00 «100 великих». (16+).
09.00 М/ф.
10.55 Комедия «Суперограбление в Милане». (12+).
13.05 Д/ф «История мира за два часа». (16+).
15.00 «100500 городов. Миннеаполис». (16+).
15.30 «Еда, которая притворяется». (12+).
16.30 «КВН на бис». (16+).
17.00 Боевик «Пуленепробиваемый». (12+).
19.00 Комедия «Доспехи бога». (12+).
20.50 Комедия «Доспехи бога-2. Операция «Ястреб» (12+).
23.00 Деньги. Sex. Радикулит. (16+).
00.00 «+100500». (16+).
01.00 «100500 городов. Канзас-Сити». (16+).
01.30 «100500 городов Миннеаполис». (16+).
02.00 Боевик «Путь воина». (16+).
03.55 Боевик «Поцелуй дракона». (18+).
05.50 «100 великих». (16+).
07.00 «+100500». (16+).

ТНТ

07.00 «Утренний марафон». (16+).
07.05 «Строим все». (16+).
07.10 «Стиль большого города». (16+).
07.15 «Я стану королевой». (16+).
07.20 «Доброе утро, Оренбург!». (16+).
08.00, 08.10 «Удобный город». (16+).
08.05, 08.45 «Утренний марафон». (16+).
08.15, 08.50, 19.00, 19.20 «Инструкция по применению». (16+).
08.20 «Автодром». (16+).
08.35 «Правильный выбор». (16+).
08.40 «Автогид». (16+).
09.00 «Агенты 003». (16+).
09.30 «Дом-2. Lite». (16+).
10.30 «Дом-2. Остров любви». (16+).
11.30 «Школа ремонта». (12+).
12.30 «Такое кино!». (16+).
13.00 «Битва экстрасенсов». (16+).
14.30 «Comedy Woman». (16+).
17.00 Боевик «Путешествие 2: Таинственный остров». (12+).
19.05 «ГТО». (16+).
19.30 «Экстрасенсы ведут расследование». (16+).
20.00 «Битва экстрасенсов». (16+).
21.30 «Танцы». (16+).
23.30 «Дом-2. Город любви». (16+).
00.30 «Дом-2. После заката». (16+).
01.30 «Такое кино!». (16+).
02.00 Драма «Виноваты звезды». (12+).
04.30 «Холостяк». (16+).
06.00 «Тайный город». (16+).
06.20 «Доброе утро, Оренбург!». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 М/ф.
07.00 Х/ф «Два капитана».
09.00 Новости дня.
09.15 «Легенды кино». Леонид Гайдай. (6+).
09.45 «Легенды спорта». Эдуард Стрельцов. (6+).
10.15 «Последний день». Эдуард Хиль. (12+).
11.00 «Не факт!». (6+).
11.30 Д/с «Загадки века с Сергеем Медведевым». «Генрих Гиммлер. Исчезновение». (12+).
12.15 «Улика из прошлого». «Диана». (16+).
13.00 Новости дня.
13.15 «Специальный репортаж». (12+).
13.30 Т/с «Благословите женщину». (12+).
18.00 Новости дня.
18.20 Х/ф «Живые и мертвые». (12+).
22.30 Х/ф «Ожидание полковника Шалыгина». (12+).
00.15 Х/ф «Контрудар». (12+).
01.55 Х/ф «Хозяин тайги». (12+).
03.35 Х/ф «Акция». (12+).
05.30 Д/с «Невидимый фронт». (12+).

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости.
06.10 Комедия «Иван Бровкин на целине».
08.10 «Смешарики. Пин-код».
08.20 «Часовой». (12+).
08.55 «Здоровье». (16+).
10.00 Новости.
10.15 «Непутевые заметки». (12+).
10.35 «Пока все дома».
11.25 Фазенда.
12.00 Новости.
12.20 «Мы все равны перед Богом».
13.25 «Теория заговора». (16+).
14.20 «Я хочу, чтоб это был сон...». Концерт Елены Ваенги. (12+).
16.10 «Точь-в-точь». Новый сезон (16+).
19.20 «Лучше всех!».
21.00 Воскресное «Время».
22.30 «Подмосковные вечера». (16+).
23.30 «Владимир Скулачев. Повелитель старости». (12+).
00.30 Х/ф «Не угаснет надежда». (12+).
02.25 Х/ф «Зажигай, ребята!». (16+).
04.15 Контрольная закупка.

РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

05.05 Детектив «Версия полковника Зорина».
07.00 Мульт утро. «Маша и Медведь».
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.
11.20 «Смеяться разрешается».
14.00 Вести.
14.20 Х/ф «Сломанные судьбы». (12+).
18.00 «Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя Птица«.
20.00 Вести недели.
22.00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым». (12+).
23.50 Д/ф «Патриарх». (12+).
01.30 Т/с «Без следа». (12+).
03.45 «Смехопанорама».

КУЛЬТУРА

06.30 Канал «Евроньюс».
10.00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
10.35 Х/ф «Прощание славянки».
11.55 Д/ф «Гохран. Обретение утраченного».
12.35 «Россия, любовь моя!». «Карачаево-Черкессия: семейные традиции».
13.05 «Кто там...».
13.35 Д/с «Дикие острова». «Речные архипелаги Амазонии. Затопленные джунгли».
14.30 Д/ф «Алексей Баталов. Благодарен судьбе. Профессия и ремесло».
15.00 «Что делать?»
15.50 Гении и злодеи. Ксения Гемп.
16.20 «Пешком...». Москва коллекционная.
16.50 «Парень с Таганки. Фильм-монолог Владимира Высоцкого».
17.50 «Искатели». «Тайна строгановских миллионов».
18.40 «Библиотека приключений».
18.55 Х/ф «Человек-невидимка».
20.20 Д/ф «Рихтер непокоренный».
23.00 «Ближний круг Виктора Рыжакова».
23.55 Х/ф «Начальник Чукотки».
01.25 М/ф.
01.55 «Искатели». «Тайна строгановских миллионов».
02.40 Д/ф «Лахор. Слепое зеркало прошлого».

ОРТ ПЛАНЕТА

06.00 «Театральные игры Романа Виктюка». (12+).
06.30 «Съешьте это немедленно». (12+).
06.55 Мелодрама «Пассажирка». (16+).
08.40 Видеоблокнот. (16+).
08.50 «Розыгрыш». (16+).
10.00 «Итоги недели». (16+).
10.35 «Таланты и поклонники». (12+).
11.00 «Поединок умов». (0+).
11.35 «Экономический клуб». (16+).
12.00 «Поехали!». (12+).
12.15 Видеоблокнот. (16+).
12.25 Детектив «Цена жизни». (16+).
14.15 Видеоблокнот. (16+).
14.25 Детектив «Цена жизни». (16+).
15.20 М/ф.
16.35 «Веселые старты». (0+).
17.00 «Новое движение». (16+).
17.10 Видеоблокнот. (16+).
17.20 Трагикомедия «Начало». (0+).
19.00 «Итоги недели». (16+).
19.35 Боевик «Перевозчик». (12+).
22.55 Видеоблокнот. (16+).
23.05 «Розыгрыш». (16+).
00.00 «Итоги недели». (16+).
00.35 Трагикомедия «Забытая мелодия для флейты». (12+).
02.50 Триллер «Игра на выживание». (16+).
04.20 Концерт «Aerosmith rocks donington». (12+).

ОРЕН-ТВ

05.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
06.20 Боевик «Капкан для киллера». (16+).
08.00 «Апельсины цвета беж». Концерт Михаила Задорнова. (16+).
09.45 «Русский для коекакеров». Концерт Михаила Задорнова. (16+).
13.00 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 Их нравы. (0+).
05.25 «Охота». (16+).
07.00 «Центральное телевидение». (16+).
08.00 Сегодня.
08.20 Лотерея «Счастливое утро». (0+).
09.25 Едим дома. (0+).
10.00 Сегодня.
10.20 «Первая передача». (16+).
11.05 «Чудо техники». (12+).
11.55 «Дачный ответ». (0+).
13.00 «НашПотребНадзор». (16+).
14.05 Х/ф «Барсы». (16+).
16.00 Сегодня.
16.20 Х/ф «Барсы». (16+).
18.00 Следствие вели... (16+).
19.00 «Акценты недели».
20.00 «Киношоу». (16+).
22.40 Х/ф «Край». (16+).
01.05 «Научная среда». (16+).
02.05 Т/с «Закон и порядок». (18+).
04.00 Т/с «Хвост». (16+).

СТС

06.00 «Ералаш». (0+).
06.10 Фэнтези «Джек и бобовый стебель». (12+).
07.55 М/с «Робокар Поли и его друзья». (6+).
08.30 М/с «Смешарики». (0+).
09.00 М/с «Фиксики». (0+).
09.15 М/с «Три кота». (0+).
09.30 «Мастершеф. Дети». Второй сезон (6+). Кулинарное шоу.
10.30 М/с «Сказки Шрэкова болота». (6+).
11.10 Фэнтези «Звездная пыль». (16+).
13.40 Боевик «Три икс». (16+).
16.00 «Уральские пельмени». «Любимое». (16+).
16.30 М/ф «Шрэк третий». (6+).
18.15 «Мастершеф. Дети». (6+).
19.15 М/ф «Шрэк навсегда». (12+).
21.00 Боевик «Три икса-2. Новый уровень». (16+).
22.50 Триллер «Другой мир. Пробуждение». (18+).
00.25 Детектив «Эрин Брокович». (16+).
02.55 Драма «Учитель года». (16+).
05.00 «Funтастика». (16+).
05.20 «Ералаш». (0+).
05.40 Музыка на СТС. (16+).

ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

06.30 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).
07.00 «Акценты». (16+).
07.30 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).
08.05 Видеоблокнот. (16+).
08.15 «Винтовая лестница». (0+).
08.25 Программа ОДТДМ. (0+).
08.45 Мелодрама «У реки два берега». (16+)
12.45 «Оренбургское качество». (12+)
12.55 Видеоблокнот. (16+).
13.05 Мелодрама «У реки два берега». (16+).
16.55 «Поехали!». (12+).
17.10 Видеоблокнот. (16+).
17.20 «Итоги недели». (16+).
18.00 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
18.10 «Погода на неделю». (12+).
18.15 «ГТО». (16+).
18.30 «Маленькие истории большой степи». (16+).
18.55 «Автогид». (16+).
19.00 Драма «Великолепный век». (16+).
20.00 «Наше Время». (16+).
19.00 Драма «Великолепный век». (16+).
22.30 «Телетекст. Биржа труда». (16+).
22.40 «Тема Недели». (6+).
23.00 «Автодром». (16+).
23.15 «Искусство управления финансами». (16+).
23.20 «Специальный репортаж». (16+).
23.25 «Погода на неделю». (12+).
23.30 «Наше Время». (16+).
00.00 «6 кадров». (16+).
00.30 Мелодрама «Королек - птичка певчая». (16+).
05.10 «6 кадров». (16+).
05.15 «Тайны еды». (16+).
05.30 «Жить вкусно с Джейми Оливером». (16+).

МАТЧ

08.30 Смешанные единоборства. Bellator. Бенсон Хендерсон против Майкла Чендлера. Прямая трансляция из США.
10.00 Новости.
10.05 Все на Матч! События недели. (12+).
10.35 Фигурное катание. Гран-при Китая. (0+).
11.30 «Инспектор ЗОЖ». (12+).
12.00 Скейтбординг. Этап кубка мира. Трансляция из Москвы. (12+).
13.05 Новости.
13.15 Д/ф «Тайсон». (16+).
14.55 «Бой в большом городе». (16+).
15.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Химки» - «Нижний Новгород». Прямая трансляция.
17.50 Конькобежный спорт. Кубок мира. Трансляция из Японии. (0+).
18.10 Все на Матч!
18.30 Росгосстрах. Чемпионат России по футболу. «Спартак». (Москва) - «Амкар». (Пермь). Прямая трансляция.
21.20 Росгосстрах. Чемпионат России по футболу. «Зенит». (Санкт-Петербург) - «Крылья Советов». (Самара). Прямая трансляция.
23.30 После футбола с Георгием Черданцевым.
00.40 Футбол. Чемпионат Италии. «Милан» - «Интер». Прямая трансляция.
02.40 Все на Матч!
03.25 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. Квалификационный раунд. (0+).
05.25 Керлинг. Чемпионат Европы. Мужчины. Россия - Германия. Трансляция из Шотландии. (0+).
07.30 После футбола с Георгием Черданцевым. (12+).

ТВЦ

05.55 Х/ф «Ирония любви». (16+).
07.35 «Фактор жизни». (12+).
08.05 «Моя морячка». Комедия. (12+).
09.35 «Барышня и кулинар». (12+).
10.10 Детектив «Золотая мина».
11.30 События.
11.45 Детектив «Золотая мина».
13.10 «Дмитрий Дюжев - в кругу друзей». (6+).
14.30 московская неделя.
15.00 Х/ф «Все возможно». (16+).
17.00 Х/ф «Замуж после всех». (16+).
20.45 Детектив «На одном дыхании». (12+).
00.30 События.
00.45 «Петровка, 38». (16+).
00.55 «Львиная доля». Боевик. (12+).
03.00 Х/ф «Клетка». (16+).
05.15 Д/ф «Жанна Болотова. Девушка с характером». (12+).

ПЯТЫЙ КАНАЛ

07.00 М/ф.
10.00 Сейчас.
10.10 «Истории из будущего». (0+).
11.00 Комедия «Секс-миссия, или Новые амазонки». (16+).
13.15 Комедия «Ва-банк». (16+).
15.15 Комедия «Ва-банк-2». (16+).
17.00 «Место происшествия. О главном».
18.00 «Главное».
19.30 Боевик «Кремень-1». (16+).
23.20 Боевик «Кремень. Освобождение». (16+).
03.25 Боевик «Спецотряд «Шторм». (16+).

ЧЕ

08.00 «100 великих». (16+).
08.30 М/ф.
10.25 Комедия «Синг-Синг». (12+).
12.45 Комедия «Собака на сене». (0+).
15.30 Угадай кино. (12+).
16.30 «Солдаты». (12+).
00.30 «100500 городов. Канзас-Сити». (16+).
01.00 Боевик «Поцелуй дракона». (18+).
02.55 «Когда мы дома». (16+).
04.55 «Еда, которая притворяется». (12+).
05.55 «100 великих». (16+).

ТНТ

07.00, 07.45, 08.05, 08.45 «Утренний марафон». (16+).
07.05 «Включайся». (6+).
07.15 «Бизнес-класс». (12+).
07.35 «Медицинские новости». (16+).
07.50 «ГТО». (16+).
08.10 «Автогид». (16+).
08.15, 08.50, 19.00, 19.20 «Инструкция по применению». (16+).
08.20 «Стиль большого города». (16+).
08.25 «Я стану королевой». (16+).
08.30 «Автодром информ». (16+).
08.35 «Строим все». (16+).
08.40 «Правильный выбор». (16+).
09.00 «Дом-2. Lite». (16+).
10.00 «Дом-2. Остров любви». (16+).
11.00 «Перезагрузка». (16+).
12.00 «Импровизация». (16+).
13.00 «Где логика?». (16+).
14.00 «Однажды в России». (16+).
15.00 Боевик «Путешествие 2: Таинственный остров». (12+).
17.00 Боевик «Путешествие к центру Земли». (12+).
19.05 «Строим все». (16+).
19.10 «Правильный выбор». (16+).
19.15 «Стиль большого города». (16+).
19.30 «Комеди Клаб». (16+).
20.00 «Где логика?». (16+).
21.00 «Однажды в России». (16+).
22.00 «Stand up». (16+).
23.00 «Дом-2. Город любви». (16+).
00.00 «Дом-2. После заката». (16+).
01.00 «Не спать!». (16+).
02.00 Комедия «Образцовый самец». (12+).
03.45 «Холостяк». (16+).
05.15 «Супервеселый вечер». (16+).
05.40 Драма «Заложники». (16+).
06.35 «Женская лига. Лучшее». (16+).

ЗВЕЗДА

06.00 Х/ф «Колыбельная для брата». (6+).
07.20 Х/ф «Город принял». (12+).
09.00 Новости недели.
09.25 «Служу России».
09.55 «Военная приемка». (6+).
10.45 «Политический детектив». (12+).
11.05 «Теория заговора». (12+).
11.30 Докудрама «Война в Корее». (12+).
13.00 Новости дня.
13.15 Докудрама «Война в Корее». (12+).
16.15 Х/ф «Мираж». (16+).
18.00 Новости. Главное.
18.35 «Фетисов». (12+).
19.30 Д/с «Легенды советского сыска. Годы войны». (16+).
23.10 «Прогнозы». (12+).
23.55 Х/ф «Уснувший пассажир». (16+).
01.35 Т/с «Благословите женщину». (12+).

Как копейка рубль бережет?

Журналист нашей газеты прожила целую неделю в режиме экономии. 29-летняя одинокая женщина на личном опыте выяснила, на чем можно сэкономить в кризис и не только.

При нынешнем росте цен экономить приходится даже на том, на чем раньше мы и не думали. Ежедневно или ежемесячно каждый из нас тратит деньги на проезд, продукты, бытовую химию, коммунальные платежи, развлечения, связь и всякую мелочь. Деньги из наших кошельков исчезают так быстро, что, вернувшись домой из магазина и посмотрев на покупки, задаешься вопросом: на что мы потратили свои средства?

Я взяла основные статьи расходов обычного человека и попыталась понять, какие траты действительно можно сократить, и главное - на сколько? И была приятно удивлена.

«НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ...»

На этой неделе мой рацион состоял из 2 буханок хлеба, 500 г овсяного печенья, цыпленка, 1 кг минтая, 1 кг картофеля, 2 пачек вермишели и 1 пачки риса, соленьев, приготовленных на зиму (огурцы, помидоры), пачки черного чая, 2 литров молока, 150 г растительного масла, 1 кг яблок, 500 г овсянки, десятка яиц, кочана капусты.

Первый день выдался самым сложным с психологической стороны. В магазине пришлось покупать не то, что хотелось, а выбирать только необходимые продукты по минимальной цене. В итоге мой выбор пал на замороженного цыпленка по цене 111 руб, картофель - 35 рублей за кг, пачку вермишели за 40 руб, пачку риса за 33 руб, хлеб за 12 руб. Траты составили 231 рубль.

Дома одна часть курицы ушла на суп, вторую потушила для отваренного риса. В итоге получились два блюда, которыми можно поужинать и взять с собой на работу. Супа мне хватило на пять дней. Отмечу, что обычно мой ужин состоял из купленных полуфабрикатов и обходился примерно в 360 рублей. Не могла я себе раньше отказать и в сладостях, стоимость которых доходила до 150 рублей. На этот раз обошлась без них. Таким образом, рацион расширился, а экономия составила 279 рублей за один поход в магазин.

На следующий день вместо покупки готовых обедов стоимостью 120-140 рублей я доела на работе оставшуюся курицу с рисом. Раньше в течение дня я покупала кофе и шоколад, а это 70 руб в день, или 350 руб за рабочую неделю. Решив оптимизировать эту статью, я купила в офис килограмм конфет и банку кофе. Покупка обошлась в 450 руб, но ее хватит как минимум на две недели. Недельная экономия составила 600 руб за обеды и 305 руб - на кофе и сладостях. Итого 905 рублей.

Раньше я покупала продукты в магазине, который ближе к дому. Всю эту неделю я сравнивала цены и обращала внимание на акции. В итоге, отказывая себе только в десертах и разумно покупая необходимые продукты, я потратила за неделю 1 365 рублей. Сэкономить удалось более 1 500 рублей. А это, между прочим, 6 000 руб в месяц, что меня очень воодушевило - так и на отпуск можно накопить!

Итог: обычные траты в неделю - 2 900 руб, потрачено за неделю эксперимента - 1 365 руб, экономия - 1 535 руб.

ЗАТРАТНАЯ КОММУНАЛКА

Траты на коммунальные платежи всегда съедали весомую часть моего бюджета. Живу я одна в двухкомнатной квартире. В зимние месяцы в последние годы оплачивала квитанции на 4,5 тыс руб. И как на этом можно сэкономить, даже не представляла. Пришлось воспользоваться чужим опытом. Оказывается, если сразу открывать большой напор воды, то счетчик наматывает лишние литры, поэтому кран нужно отвинчивать плавно и большой напор не делать. Современные моющие средства позволяют хорошо отмывать посуду не в горячей, а в прохладной воде, а ведь холодная вода в несколько раз дешевле.

Вместо ежедневных горячих ванн экономнее принимать душ. На ванну расходуется около 0,3 м^3 воды стоимостью примерно 20 руб. Замерив показания счетчиков, я подсчитала, что за 10-минутный душ потратила 0,08 м^3 воды. Душ обошелся мне в 4 рубля.

Всего за месяц я обычно расходовала 3,5 м^3 горячей воды и 5 м^3 холодной. За это платила 380 и 135 рублей соответственно. В режиме экономии расход воды сократился почти в 4 раза! За неделю сэкономила на воде 96 рублей, в месяц вышло бы около 385 рублей.

Чтобы сэкономить на электричестве, нужно пользоваться энергосберегающими лампочками и выключать свет в пустых комнатах. Это касается и телевизора, который обычно работал круглосуточно в качестве фона, и другой бытовой техники. В прошлом месяце мой счетчик накрутил около 193 киловатт, за которые я заплатила 519 рублей. За неделю эксперимента расход составил 35 киловатт, то есть в месяц я потратила бы не больше 143 киловатт, а это около 383,5 руб. Месячная экономия - 135,5 руб.

Марина Петренко, 29 лет, живет одна в двухкомнатной квартире, средний доход - 25 000 рублей в месяц. Основные траты - коммунальные расходы, продукты, проезд, косметика, связь, досуг. Откладывать деньги не получается, ежемесячные траты равны доходам. Цель эксперимента - потратить минимальное количество денег за неделю, не меняя привычного образа жизни.

Итог: обычные траты в неделю - 1 125 руб, потрачено за неделю эксперимента - 995 руб, экономия - 130 руб.

ТАКСИ НЕ РОСКОШЬ?

Опаздывая на работу или спеша домой, я, не задумываясь, всегда вызывала такси. В итоге на проезд тратила больше 2,5 тыс руб ежемесячно. На неделю экспериментов о такси пришлось забыть. Оказалось, что в нем нет необходимости - достаточно проснуться пораньше, чтобы приезжать на работу вовремя. А после работы пару раз даже прогуливалась до дома пешком, что полезно для здоровья.

Итог: обычные траты в неделю - 700 руб, потрачено за неделю эксперимента - 300 руб, экономия - 400 руб.

ВМЕСТО КАФЕ – В ГОСТИ

До эксперимента я один раз в неделю встречалась с подругами в кафе. Иногда ходили в кино или в театр. В среднем один проведенный вместе вечер обходился мне в 700 рублей. В целях экономии очередную встречу мы провели дома у одной из подруг. Посмотрели фильм по телевизору и в складчину заказали суши. Расход составил всего 300 рублей.

Итог: обычные траты в неделю - 700 руб, потрачено за неделю эксперимента - 300 руб, экономия - 400 руб.

ПРОЧИЕ ПРЕЛЕСТИ

Траты на косметику также пришлось урезать. Раньше пользовалась дорогими импортными продуктами, а сейчас покупаю отечественные аналоги подешевле. Разница заметна, но в такие времена приходится экономить и на своей красоте. Зато только на креме для лица можно сберечь 600 рублей. Увлажняющее масло приобрела по акции в «Детском мире» за 99 рублей. В социальной аптеке оно стоит 138 руб, в других магазинах цена доходит и до 200. Стирать решила не каждый день, а дважды в неделю, но большее количество вещей. Пачка обычного порошка обошлась в 24 рубля. По сравнению с дорогим разницы я не заметила. То же самое касается и зубной пасты. На бытовую химию и косметику за неделю я потратила 400 рублей, экономия составила 200 рублей.

Итог: обычные траты в неделю - 600 руб, потрачено за неделю эксперимента - 400 руб, экономия - 200 руб.

СВЯЗЬ

Многие из нас часами общаются по телефону, болтая с друзьями и родственниками либо улаживая рабочие вопросы. В неделю эксперимента я практически никому не звонила, отвечая только на входящие вызовы. Рабочие переговоры вела исключительно по служебному телефону, а домашнего у меня и не было. Если раньше каждую неделю я пополняла баланс мобильника на 200 руб, во время эксперимента не потратила ни копейки. А вот на Интернете и TV сэкономить не удалось. Тариф фиксированный - 670 руб в месяц.

Итог: обычные траты в неделю - 367 руб, потрачено за неделю эксперимента - 167 руб, экономия - 200 руб.

УТЕШАЕТ И ВДОХНОВЛЯЕТ

В итоге за неделю эксперимента я потратила 3 577 рублей. От привычных трат удалось сэкономить 2 815 рублей, при этом ни в чем себе особо не отказывая. При таком режиме месячная экономия составит 11 260 рублей.

Марина ПЕТРЕНКО.

КОНТРОЛЬ

Аграрный университет вызывает вопросы

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки опубликовала очередной перечень вузов России, полностью или частично лишенных государственной аккредитации по результатам плановых проверок. В черный список попал Оренбургский государственный аграрный университет.

Лишены аккредитации пять специальностей вуза: «Экономика и управление», «Социальные науки», «Гуманитарные науки», «Экономические науки» и «Юридические науки». По четырем из этих направлений Рособрнадзор уже приостанавливал действие госаккредитации в августе текущего года. Исполняющая обязанности ректора ОГАУ Галина Петрова заявляет, что учебный процесс в вузе будет продолжен в обычном режиме, так как нарушения, выявленные органами, осуществляющими госконтроль в сфере образования, не критичны и полностью устранены.

ПРОФИЛАКТИКА

Осторожнее с незамерзайкой!

В региональном Управлении Роспотребнадзора обращают внимание автолюбителей на состав незамерзающей стеклоомывающей жидкости, которая в настоящее время является актуальным товаром. Опасность может таить в себе метиловый спирт, который используют нелегальные производители незамерзайки. Метиловый спирт может вызвать острые отравления со смертельным исходом при вдыхании, попадании на кожу, заглатывании, он раздражает слизистые оболочки верхних дыхательных путей, глаз. Смертельная доза метанола для человека равна 30 г, но тяжелое отравление, сопровождающееся слепотой, может быть вызвано 5-10 г вещества.

По данным токсикологического мониторинга Управления Роспотребнадзора по Оренбургской области, в 2015 году в Оренбуржье зарегистрировано 20 случаев отравления метанолом, 90% из которых закончились летальным исходом. В первом полугодии текущего года произошло 10 острых отравлений метанолом, в том числе 60% с летальным исходом.

О случаях выявления в торговых точках стеклоомывающих жидкостей, содержащих метанол, нужно сообщить по телефону горячей линии Роспотребнадзора 44-23-54 или по адресу: г. Оренбург, ул. 60 лет Октября, 2/1.

Инга ПРОХОРОВА.

НЕДВИЖИМОСТЬ

ПРОДАЮ

► Дом за материнский капитал в с. Кардаилово. Т. 8-903-368-83-96. (163*)

► Дом S 150 м² со всеми удобствами в с. Кардаилово. Все постройки под одной крышей. Т. 8-919-866-90-20. (125*)

► Деревянный дом S 60 м² в с. Григорьевка Сакмарского района (60 км от Оренбурга). Имеется 7 соток земли. Документы готовы. Т. 8-922-820-04-50 (140*)

► Дом S 81 м² со всеми удобствами в с. Кардаилово. Т. 8-987-888-95-63. (124*)

► 3-комн. кв-ру S 61,3 м² в с. Сакмара (40 км от Оренбурга), 1/2-этаж. дома. Комнаты светлые, теплые, просторные. Застекленный балкон. Есть погреб, гараж, земельный участок. Возможен обмен с доплатой на 1-комн. квартиру в Оренбурге или Сакмаре. Т. 8-922-844-38-84. (142*)

► Дом в с. Екатеринославка Тюльганского района. В шаговой доступности магазины, медпункт. Т. 8-906-842-25-25. (168*)

► Дом в центре с. Краснохолм (газ, вода, канализация), S 71,7 м². Участок 758 м², имеются гараж, баня, сеновал, постройки для личного подсобного хозяйства. Т. 8-986-782-87-68. (173*)

► Дом мансардного типа на Маяке. Первый этаж - 109 м². Три изолированные комнаты, кухня 18 м². Теплые полы, раздельный СУ, городской телефон, гараж, 4 сотки земли. Цена - 3 300 000 р. Т. 26-16-74. (179*)

► Две квартиры в 3-квартирном доме в п. Красный Коммунар (ст. Сакмарская). Одна кв-ра S 100 м² + 10 соток земли, баня, летняя кухня, гараж и 2 сарая. Вторая кв-ра S 80 м² + 4 сотки земли. Т.: 8-922-804-69-86, 8-912-844-36-77. (195*)

► Срочно! Деревянный дом S 70 м² со всеми удобствами в спокойном месте в райцентре Сакмара. Т. 8-922-885-58-61. (203*)

► Деревянный дом S 71 м² в с. Краснохолм. Подробности по тел. 8-961-933-68-83. (219)

► Комнату в Оренбурге S 14 м² в коммунальной квартире, 5/5-этаж. дома на ул. Плеханова, 17. Цена - 750 000 руб. Торг. Т. 8-922-530-29-21. (206*)

► Срочно! Участок земли в Оренбурге (Овчинный городок), 6 соток в собственности, СНТ, кирпичный домик S 12 м². Т. 77-77-04. (224)

► Дом S 63 м² (газ, вода, слив, туалет) в с. Верхняя Платовка (Новосергиевский район). Надворные постройки. Земля в собственности. Т. 8-922-558-04-87. (235)

СДАЮ

► В аренду помещение свободного назначения S 27,6 м² в с. Сакмара, 1 линия, удобные подъездные пути. Т. 8-912-843-44-45. (198*)

► Комнату студентам. Т.: 70-66-72, 8-987-794-03-53. (231)

► Отдельную комнату девушкам за 4 000 р/мес. Проживание с хозяйкой. Т. 63-96-09. (232*)

РАЗНОЕ

ПРОДАЮ

► Весы товарные на 100 и 500 кг. Цена договорная. Т. 8-987-852-56-12. (136*)

► Баяны, синтезатор «Корг», гитару. Т. 8-922-841-17-59. (204*)

КУПЛЮ

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

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

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

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

УСЛУГИ

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

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

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

► Ремонт холодильников, морозильников на дому. Гарантия. Без выходных. Т. 60-55-08. (99)

► Ремонт швейных машин. Гарантия. Т. 61-39-03. (164)

► Ремонт СВЧ, электроплит, посудомоечных машин, бойлеров. Т. 8-987-845-66-21. (192)

МЕБЕЛЬ

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

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

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

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

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

ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

► Монтаж электропроводки. Гарантия. Т. 255-383. (20)

САНТЕХНИКИ

► **ВОДОПРОВОД, ОТОПЛЕНИЕ, КАНАЛИЗАЦИЯ, ЗЕМЛЯНЫЕ РАБОТЫ. БЕЗ ВЫХОДНЫХ. Т. 45-75-32.** (141)

► **САНТЕХНИК ООО «АКВА».** РЕМОНТ ВОДОПРОВОДА, ОТОПЛЕНИЯ И Т. Д. МОНТАЖ ПОДЗЕМСЕТЕЙ ВОДОПРОВОДА И КАНАЛИЗАЦИИ. МОНТАЖ И УСТАНОВКА КОЛОДЕЗНЫХ КОЛЕЦ, WWW.AKBA56.RU. Т.: 60-56-43, 24-09-16. (15)

РАЗНОЕ

► Отделочные работы. Т. 64-59-03. (201)

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

► Качественные металлические двери, ворота, решетки, заборы, навесы, тамбуры, кладовки, оградки, печи, любые кованые изделия на заказ. Т.: 25-50-52, 23-70-80. (115)

► Проведу уборку своим пылесосом за 50 руб в квартирах, офисах. Звоните. Т. 8-987-196-08-35. (200)

► Уборка производственных помещений, сервисов и т. д. уборщиком. Мойка сантехники в рабочих помещениях и квартирах. Мойка кабин грузовиков, спецтехники и кузовов (будок). Звоните по тел. 8-987-196-08-35. (234)

► Вы пенсионер и одиноки? Сваха найдет Вам пару. Т. 8-950-185-10-97. (193)

РАБОТА

► Диспетчер без опыта, 2/2, 5/2, з/п - 16 000 р. Т. 8-912-343-64-63. (226)

► Архивист, з/п - 17 т. р. Т. 8-932-546-97-36. (229)

► Клейка пакетов, фасовка семян на дому. З/п - 12 350 р. Рабочие материалы почтой. От Вас СМС-заявка (Ф. И. О., почтовый адрес) по т. 8-922-549-14-59. Для писем: 460036, Оренбург, а/я 2425. (230)

► Требуется наборщик. 18 000 р. Т. 69-29-37. (236)

ОМК
ОРЕНБУРГСКАЯ МЕМОРИАЛЬНАЯ КОМПАНИЯ
ПАМЯТНИКИ
(гранит, мрамор)
ЦЕНА с изготовлением (высота - 1,1 м) - 10 575 руб с установкой - 16 175 руб
Льготникам - без оплаты
г. Оренбург, ул. Комсомольская, 36
Тел. 8-987-849-24-34

ЗНАКОМСТВА

► **МУЖЧИНА**, 43 года, 175/60. Брюнет. Увлекаюсь электроникой. Без материальных излишеств. Познакомлюсь с активной, симпатичной женщиной. Если сложится, для серьезных отношений. Т. 8-951-033-36-04.

► **ГРИГОРИЙ**, 56 лет, 178/80. Военный пенсионер. Веду ЗОЖ. Хочу встретить высокую, не склонную к полноте женщину, желательно с высшим образованием. Можно из сельской местности. Т. 8-905-843-67-01.

► **МУЖЧИНА**, 53 года. Познакомлюсь с женщиной-инвалидом для встреч и более. Т.: 8-932-534-97-55, 8-932-534-96-22.

► **ЖЕНЩИНА**, 49 лет, рост 164 см, приятной полноты. Живу и работаю в Оренбурге. Без вредных привычек. От детей независима. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным, добрым мужчиной до 60 лет из Оренбурга, без жилищных проблем. Звонить после 16 часов по тел. 8-951-038-01-69.

► **МУЖЧИНА**, 64 года. Познакомлюсь с порядочной женщиной не старше 64 лет. Завещаю часть квартиры. Т. 63-28-54.

► **ЖЕНЩИНА**, 46 лет, 164/73. Живу в Оренбурге. По гороскопу Рыба. Характер спокойный, умеренное чувство юмора, люблю природу, рыбалку, хорошая хозяйка. Познакомлюсь с мужчиной 40-55 лет без вредных привычек, с хорошим характером. Альфонсов и судимых прошу не беспокоить. Т. 8-961-946-01-55.

► **ЖЕНЩИНА**. Живу в Оренбурге. Вдова. Серьезная, порядочная, приятной внешности. Познакомлюсь с одиноким мужчиной из Оренбурга до 70 лет, без м/ж проблем, для серьезных отношений. Т. 8-932-842-47-06.

► **ЛЮБОВЬ**, 52 года. Живу в Оренбурге. Для серьезных отношений ищу мужчину 55 лет, ростом от 170 см, порядочного, трудолюбивого, без вредных привычек. Иногородних и эмигрантов прошу не беспокоить. Т. 8-932-864-60-85.

► **МУЖЧИНА**, 51 год. Умный, порядочный, «морж». Познакомлюсь с порядочной, самостоятельной женщиной не старше меня. Т. 8-902-365-85-83.

► **МУЖЧИНА**, 49 лет. Татарин. Познакомлюсь с порядочной, самостоятельной женщиной своей национальности и не старше меня. Т. 8-903-392-00-15.

► **МУЖЧИНА**, 30 лет. Познакомлюсь с порядочной женщиной не старше 30 лет для серьезных отношений. Т. 8-903-394-77-85.

► **МУЖЧИНА**, 45 лет, 172/70. Познакомлюсь с девушкой, женщиной до 50 лет для совместного проживания. Т. 8-906-845-36-64.

► **МУЖЧИНА** невысокого роста из Оренбурга познакомится с женщиной от 55 лет для серьезных отношений. Т. 8-987-859-57-79.

► **ЖЕНЩИНА**, 55 лет, рост 162 см. Живу в Оренбурге. Познакомлюсь с мужчиной 55-60 лет. Т. 8-958-670-00-05.

► **МУЖЧИНА**, 66 лет. Живу в Оренбурге, разведен. Веду ЗОЖ (не пью, не курю), не судим. Одинок. Характер добрый и отзывчивый. Познакомлюсь с одинокой, доброй, хозяйственной женщиной 60 лет, независимой от детей, для дружбы, общения и серьезных отношений. Жду звонка по тел. 8-950-182-74-60.

► **МУЖЧИНА**, 45 лет, из Оренбурга. Инвалид II гр. Познакомлюсь с женщиной-инвалидом без вредных привычек. Т. 8-903-391-89-51.

► **ЖЕНЩИНА**. Желаю познакомиться с мужчиной 55-60 лет, без вредных привычек, независимым от детей. Для общения на его территории. Иногородних прошу не беспокоить. Т. 8-922-825-56-63.

► **ПАРЕНЬ**, 30 лет. Познакомлюсь с серьезной девушкой для серьезных отношений. Т. 8-906-839-36-08.

► **ЖЕНЩИНА**. Живу в Оренбурге. Познакомлюсь с мужчиной до 55 лет. Т. 8-953-453-95-93.

► **МУЖЧИНА**, 68 лет. Живу в Оренбурге. Без вредных привычек. Приглашаю на свою территорию женщину 58-68 лет для создания семьи. Т. 8-932-544-33-16.

► **МУЖЧИНА**, 63 года, 162/67. Живу в Оренбурге. Вдовец. Без м/ж проблем и вредных привычек. От детей не завишу. Познакомлюсь с одинокой женщиной не старше 55 лет для серьезных отношений и совместного проживания. Т. 8-932-851-26-64.

► **ДАНИИЛ**, 28 лет, 175/60. Не курю, не пью, работаю, много читаю, смотрю документальные фильмы, люблю рыбалку. Ищу девушку до 25 лет, возможно, с одним ребенком. Т. 8-922-545-49-38.

► **МАКСИМ**, 30 лет. Живу и работаю в Оренбурге. Брюнет спортивного телосложения с голубыми глазами. Увлекаюсь спортом. Ищу спутницу жизни без детей, 20-40 лет, только из Оренбурга, для серьезных отношений. Т. 8-987-853-87-45.

► **МУЖЧИНА**, 57 лет. Желаю познакомиться с женщиной 55-60 лет, которая не ищет выгоду. Для серьезных отношений на всю оставшуюся жизнь. Т. 8-922-816-05-98.

► **КАЗАШКА**, 62 года. Живу в Оренбургском районе. Познакомлюсь с хозяйственным, добрым мусульманином. Т. 8-922-870-63-20.

► **ПАВЕЛ**, 61 год, 163/70. Живу в Оренбурге. На пенсии, но работаю. Познакомлюсь с приятной невысокой женщиной до 58 лет. Все подробности по тел. 8-922-883-34-74.

► **ЖЕНЩИНА**, 66 лет, 165/80. Живу в Оренбурге. Вдова. Желаю познакомиться с вдовцом 56-66 лет, желательно бывшим военным. Дисциплинированным, без вредных привычек и судимости. Желательно с автомобилем, т. к. есть дача. Т. 8-987-898-56-87.

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

► **ТАТЬЯНА**, 42 года, 160/47. ВИЧ-инфицированный человек. Живу и работаю в Оренбурге. Приятная внешность. Желаю познакомиться для серьезных отношений с мужчиной от 40 до 50 лет из Оренбурга, свободным от прошлых отношений. Все подробности по тел. 8-905-897-63-62.

► **КАЗАШКА**, 34 года. Скромная, порядочная, добрая. Для серьезных отношений и финансовой поддержки познакомлюсь с высоким казахом от 29 до 35 лет, имеющим авто и жилье. Пьющих, судимых и альфонсов прошу не беспокоить. Т. 8-961-922-35-62.

► **МУЖЧИНА**, 31 год. Живу и работаю в Оренбурге. Надежный, порядочный, симпатичный. Без вредных привычек и м/ж проблем. Познакомлюсь со стройной девушкой до 30 лет, только из Оренбурга. Т. 8-951-030-36-27.

► **НЕЗНАКОМКА**, 61 год, рост 160 см, средней полноты. Вдова. Порядочная. Живу одна. Познакомлюсь с порядочным мужчиной славянской национальности от 60 до 65 лет, без вредных привычек, из Оренбурга или пригорода. Т. 8-912-342-78-30.

► **ЮЛИЯ**, 64 года. Живу в Оренбурге. Познакомлюсь с порядочным, добрым, хозяйственным мужчиной до 70 лет для дружбы, общения. Желательно из Оренбурга. Т. 8-906-841-83-25.

Дорогую Наталью Николаевну Каширских поздравляем с юбилеем!

Пятьдесят пять - прекрасный возраст
Для женщины, которая верна
Себе, семье, работе, близким,
Ведь жизнь еще не выпита до дна!
И впереди еще свершений много,
И радостей, и счастья, и забот.
Здоровья и благословения от Бога
Желаем Вам! И дел - невпроворот!
Чтобы не было времени плакать,
И грустить, и болеть - никогда!
Пусть любовью и радостью светлой
Дни наполнены будут всегда!

С уважением, семья Тимоновых.

Дорогого Михаила Александровича Герасименко поздравляем с юбилеем!

65 тебе сегодня лет -
С юбилеем, дорогой мужчина!
Пусть не будет в твоей жизни бед,
Счастье вьется, как из серпантина!
И достать желаем мы билет
В вечное здоровье и удачу!
Мудрость верный даст тебе совет
И решит труднейшую задачу!

Жена, дети, внуки.

Поздравляем с днем рождения!

Тамару Емельянову,
Любовь Павлычеву,
Галину Кожевникову,
Гулию Баймухаметову,
Айгуль Казиеву,
Веру Бекетову,
Галину Гурееву,
Равилю Абдульманову,
Амира Сабашева,
Анастасию Сермягину,
Валентину Ласыгину,
Ольгу Митину,
Жанну Кутыгину,
Веру Синдееву,
Лидию Терехову,
Шарифуллу Хамитову,
Надежду Ляпину,
Елену Велишаеву,
Фелюру Миникаеву,
Наталью Газизову,
Тагира Душмуканова,
Наталью Старкову,
Елену Кромскую,
Юлию Терентьеву,
Екатерину Войтаник,
Светлану Винокурову,
Михаила Максимова,
Татьяну Кондратьеву,
Раису Гулай,
Людмилу Леонову,
Валентину Осину,
Василия Панченко,
Ниля Олукаева!

С днем рожденья поздравляем,
От души мы вам желаем
Радости, удачи, смеха...
И побольше вам успехов!

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 Веру Ивановну Завалишину поздравляем с 70-летием!

Ждут сегодня угощенья,
И гора подарков ждет,
Будет праздник этот сладким,
Как душистый мед!
Здоровья, счастья, солнечных дней и светлых людей вокруг.
Мы тебя любим!

Семьи Финошкиных, Донковцевых, с. Городище.

Поздравляем нашу дорогую Диану Исламову с 16-летием!

С тех пор, как ты пришла на свет,
Прошло уже шестнадцать лет.
Будь хороша, неотразима,
Успешна, горячо любима…
Пусть все мечты сбываются,
Плохое забывается
В счастливое мгновение,
В прекрасный день рождения!

Тетя Луиза, бабушка и дедушка, с. Биккулово Октябрьского района.

Поздравляем Виктора Зацепилина с днем рождения!

Поздравляем тебя с днем рожденья!
Пожелаем вагончик везенья,
Сохранить позитивные краски,
Быть всегда молодым и прекрасным!
Ярких дней, полных радости, смеха
И в делах тебе только успеха,
А в душе - только счастья огней…
И во всем - лишь поддержки друзей!

Семья Герасименко.

Дорогую маму, бабушку, прабабушку Раису Зямиловну Валишеву поздравляем с юбилеем!

Мамочка наша, родная, любимая,
Бабушка славная, незаменимая,
С днем рожденья тебя поздравляем,
Всяческих благ в твоей жизни желаем!
Чтобы ты никогда не болела,
Чтобы ты никогда не старела,
Чтобы вечно была молодой,
Веселой, доброй и нежной такой!

С любовью, твои дети, внуки, правнуки, с. Чесноковка.

Поздравляем с коралловой свадьбой дорогих Василия и Надежду Осиных!

Вы путь прошли уже немалый -
Вы вместе тридцать пять годков!
Пусть счастье ваше продолжается,
За пеленою лет пусть не теряется,
И пусть уют и счастье день за днем
Лишь наполняют искренне ваш дом!

Дети, семьи Осиных, Шнякиных, Федоровых, Вальман, Кобелевых, Князевых.

Дорогого мужа, папу, дедушку Анатолия Ивановича Троякина поздравляем с юбилеем!

Сколько прожито лет?
Их не стоит считать!
В юбилейный твой день
Мы хотим пожелать:
Не грустить, не скучать
И еще много лет
День рожденья встречать!

Жена, дети, внуки, с. Подстепки.

Поздравляем дорогую Валентину Николаевну Гумерову с днем рождения!

Не скрывай свой возраст, ты прекрасна!
Пусть тебе сегодня сорок пять,
Красотой своей ты покоряешь,
Заставляя сердце трепетать.
Смейся, пой, шути и улыбайся,
Будь собой, танцуй, лови кураж,
Ведь тебе, как прежде, восемнадцать…
Это - возраст, остальное - стаж!

Наиля, Эльмира, Юля, с. Зубочистка-2.

Уважаемую, дорогую Веру Николаевну Пущаеву поздравляем с 65-летием!

Сегодня Вы само очарованье,
Как, впрочем, и всегда, ведь сквозь года
Вы пронесли красу и обаянье,
Тепло души и доброту в глазах!
Вас с юбилеем ярким поздравляем,
Приятных впечатлений Вам желаем,
Еще желаем крепкого здоровья,
Не обращаться за леченьем к докторам,
Пускай недуги побеждаются любовью
И будет место в жизни чудесам!

Литературно-досуговый клуб «Собеседник», с. Краснохолм.

Любимых дочку Анну Николаевну и зятя Виктора Юрьевича Сисимовых поздравляю с днем рождения!

Желаю вам я жизни долгой
Без грусти, горестей, тревог,
Чтоб счастье облаком безбрежным
Переступало ваш порог.
Я, сколько буду жить на свете,
Прожить без бед буду желать,
Ведь нет для мамы счастья больше,
Чем счастье детей своих наблюдать!

Мама, с. Мустаево.

Любимую дочку, внучку, племянницу и сестру Анастасию Александровну Черкасову поздравляем с днем рождения!

14 лет! У тебя день рожденья!
Так здорово, весело праздник встречать!
Пусть будет отличным всегда настроенье…
Мечты исполненья! Во всем побеждать!
Пусть жизнь твоя радостной будет, прекрасной,
И много улыбок подарят друзья.
Чудесных событий, огромного счастья…
Мир добрый и яркий открыт для тебя!

С любовью, родители, бабушки, дедушка, тетя и сестра.

Поздравляем с юбилеем уважаемую Любовь Филипповну Сударикову!

Мы Вам на восемьдесят пять
Хотим сердечно пожелать
Приятных встреч, красивых слов,
И комплиментов, и цветов,
Чтоб все исполнились мечты,
От жизни - только доброты…
Чтоб каждый день была у Вас
Улыбка радости в глазах!

Литературно-досуговый клуб «Собеседник», с. Краснохолм.

Уважаемую Татьяну Петровну Галееву поздравляем с днем рождения!

Пожелаем весны мы в душе,
Пожелаем мы женского счастья,
Слез, тревог не узнать вообще,
Стороной пусть обходят ненастья!
И наполненных радостью дней,
И здоровья, и много везенья,
Воплощения в жизнь всех идей
И побольше тебе наслажденья!

С уважением, коллектив Мустаевской СОШ.

Дорогую мамочку и бабулю Нину Степановну Тимофееву поздравляем с юбилеем!

Сегодня будем самую родную поздравлять,
Ей 70, но дело ведь не в том,
Что много лет, а в том, что трудно устоять
Перед ее спокойными глазами,
Которые нас видят всех насквозь…
Всегда подскажет и поддержит нас,
Как в жизни бы нам плохо ни пришлось!
Спасибо, человек наш дорогой,
За ласку и тепло, любовь и доброту.
За то, что с нами ты, мы благодарны Богу!

Дети и внуки.

Любимую дочку Екатерину Николаевну Черниченко поздравляю с 30-летием!

В этот прекрасный твой юбилей
Желаю я встретить лишь добрых людей.
Чтоб солнце тебе улыбалось с небес,
Чтоб в жизни твоей было больше чудес.
Семейного счастья и много тепла,
Доченька милая, радость моя!
Дай Бог никогда тебе горя не знать,
Всегда лишь от счастья парить и летать!

Мама, с. Мустаево.

Любимую дочку, жену, маму, бабулю Наталью Ивановну Болотную поздравляем с днем рождения!

Будь самой веселой и самой счастливой,
Хорошей и нежной, и самой красивой,
Будь самой внимательной, самой любимой,
Простой, обаятельной, неповторимой,
И доброй, и строгой, и слабой, и сильной.
Пусть беды уходят с дороги в бессилии,
Пусть сбудется все, что ты хочешь сама…
Любви тебе, веры, надежды, добра!

Мама, муж, дети, внуки, с. Подстепки.

Телефон рекламной службы
77-68-42

ПРОФИЛАКТИКА

Внимание: грипп и ОРВИ!

По данным статистики, каждый взрослый человек в среднем болеет респираторными инфекциями два раза в год, школьник - три раза, дошкольник - шесть раз.

Грипп - это острое инфекционное заболевание с коротким инкубационным периодом, вызываемое вирусами типов А, В и С, протекающее с развитием интоксикации и поражением эпителия слизистой оболочки верхних дыхательных путей, чаще трахеи. Заболевание склонно к быстрому и глобальному распространению. Наиболее опасным осложнением гриппа является внебольничная пневмония, которая может стать причиной летального исхода.

Особенно опасен грипп для лиц, страдающих хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной систем, сахарным диабетом, ожирением. Заболевание у таких людей может привести к тяжелым осложнениям. У детей вследствие гриппа могут сформироваться хроническая бронхолегочная или аллергическая патологии, гаймориты, тонзиллиты, отиты и т. д.

Острые респираторные вирусные инфекции вызываются целой группой вирусов. Общим для них является поражение верхних дыхательных путей человека, сопровождающееся насморком и болями в горле. ОРВИ протекает легче гриппа с менее выраженной интоксикацией организма, реже вызывает тяжелые осложнения.

О ПОЛЬЗЕ ПРИВИВОК

В настоящее время одним из эффективных способов профилактики является вакцинация. Оптимальные сроки для ее проведения - сентябрь - ноябрь.

После вакцинации антитела в организме привитого человека появляются через 12-15 дней, иммунитет сохраняется в течение года. Вакцины против гриппа производятся каждый сезон, в их состав входят не менее трех актуальных штаммов гриппа, циркуляция которых прогнозируется ВОЗ.

Современные вакцины против гриппа, помимо формирования специфического иммунитета к определенным вирусам, повышают общую устойчивость организма к другим респираторным вирусам. Так, отечественные инактивированные вакцины содержат в своем составе иммуномодулятор полиоксидоний, который еще до выработки специфического иммунитета способствует повышению защитных сил организма при встрече с респираторными вирусами.

Конечно, прививка не дает 100% защиты от заболевания, однако у привитых лиц оно протекает в более легкой форме, без серьезных осложнений.

Прививки против гриппа приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ с 2011 года включены в Национальный календарь прививок. Согласно этому документу, вакцинации против гриппа подлежат дети с шести месяцев, школьники, студенты, работники медицинских и образовательных учреждений, транспорта, коммунальной сферы и др., лица старше 60 лет. Эти категории прививаются бесплатно - вакцинами, поставляемыми в субъекты Российской Федерации за счет средств федерального бюджета.

Вакцинация остальных категорий граждан проводится вакцинами, приобретаемыми за счет средств субъектов РФ, муниципальных образований, предприятий или на личные средства.

Установлено, что иммунизация более 20% граждан, проживающих на территории области, района или города, создает коллективный иммунитет к гриппу и оказывает существенное влияние на снижение заболеваемости.

ПО СОВЕТУ ВРАЧА И... БАБУШКИ

В настоящее время фармацевтический рынок предлагает широкий перечень препаратов для профилактики гриппа и ОРВИ отечественного и зарубежного производства. Для профилактического лечения необходимо обратиться к участковому врачу, который назначит оптимальный комплекс неспецифической профилактики с учетом возраста и соматических заболеваний.

Не стоит забывать и про давно известные народные средства: прием натурального витамина С в виде настоя шиповника, ягоды клюквы, брусники, черной смородины, цитрусов, использование природных фитонцидов, особенно чеснока.

Соблюдение личной гигиены также играет немаловажную роль в предупреждении заболевания гриппом и ОРВИ. Ведь рукопожатие, поручни в общественном транспорте, ручки дверей в организациях и зданиях и т. д. - это источники повышенного риска в передаче вируса. Потому необходимо чаще мыть руки, проветривать помещения и проводить влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств.

Не стоит забывать и о тепловом режиме: одеваться по погоде и не допускать переохлаждения. На сопротивляемость организма также влияет питание. Нужно употреблять больше белка, цитрусовые, квашеную капусту, отвар шиповника и др.

В период эпидемии не стоит посещать массовые мероприятия, особенного в закрытых помещениях. Лучше чаще бывать на свежем воздухе и не пренебрегать медицинской маской для защиты органов дыхания.

ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ...

При повышении температуры, насморке и першении в горле не следует ходить на работу, в школу и детский сад. Нужно вызвать врача на дом для установления диагноза, назначения лечения и исключения пневмонии.

При лечении гриппа и ОРВИ на дому, в случаях существенного повышения температуры, усиления слабости или появления одышки, необходимо срочно вызвать скорую. Нельзя отказываться от предложенной госпитализации. Своевременно начатое лечение в стационаре позволит избежать возникновения неблагоприятных последствий.

Отделение профилактики ГБУЗ «ГКБ №5» г. Оренбурга.

Часто болеющие дети. Мифы и реальность

Очень часто в семье складывается знакомая всем ситуация, когда родители практически не видят ребенка здоровым - малыш больше болен, чем здоров, поскольку одна простуда сменяет другую. И если врач спрашивает их: «На что жалуетесь?», они отвечают: «Ребенок часто болеет».

МИФ №1

Часто болеющие дети (ЧБД) - диагноз.

Реальность

ЧБД - это не диагноз. Это группа детей, которые подвержены частым острым респираторным заболеваниям (ОРЗ) в результате транзиторных (временных), но корригируемых отклонений в иммунной системе.

ОРЗ - самые частые заболевания дыхательного тракта. В большинстве случаев (97%) они вызываются разнообразными вирусами, которых насчитывается 180 видов. В редких случаях причиной ОРЗ становятся бактерии.

Часто болеющими считаются дети до 1 года, если выявляются 4 и более случаев ОРЗ в год; дети от 1 до 3 лет - при 6 и более ОРЗ в год; дети от 3 до 5 лет - при 5 и более ОРЗ в год; дети старше 5 лет - при 4 и более ОРЗ в год.

Нередко ребенок болеет не только часто, но и длительно (продолжительность одного ОРЗ - более 10-14 дней). Длительно болеющие дети также могут быть отнесены к категории ЧБД.

МИФ №2

Часто болеющего ребенка надо изолировать от сверстников, чтобы избежать контакта с инфекцией.

Реальность

Не следует растить ребенка «под колпаком», ограждать его от общения с другими детьми - вряд ли это правильное решение с точки зрения психологии. У такого ребенка могут развиваться различные психологические комплексы. Прежде всего, это ощущение неуверенности в себе. Невозможность из-за частых болезней общаться с ровесниками, заниматься спортом приводит к дезадаптации и нарушению качества жизни - ребенок становится замкнутым, раздражительным, избегает сверстников.

МИФ №3

Ребенок часто болеет, т. к. контактирует и заражается от других детей.

Реальность

Если ребенок часто болеет, это значит, что его иммунитет ослаблен.

Функции иммунной системы начинают формироваться еще внутриутробно, поэтому неполноценное питание беременной женщины, курение, заболевания во время беременности, внутриутробное инфицирование плода являются основными причинами, приводящими к ослаблению иммунитета, и могут впоследствии вызвать то, что ребенок станет часто болеть.

Важным фактором формирования иммунитета ребенка является материнское молоко, поэтому дети, находящиеся на грудном вскармливании, редко болеют ОРЗ, и, наоборот, раннее искусственное вскармливание может привести к тому, что уже на первом году жизни ребенок начинает болеть простудными заболеваниями.

Фоновые состояния (рахит, анемия, дисбактериоз кишечника, гиповитаминоз), которые возникают на первом году жизни или в более старшем возрасте в результате различных неблагоприятных факторов, также ослабляют иммунитет.

Большое значение для нормального функционирования иммунной системы ребенка имеют правильное сбалансированное питание и режим. Ребенок может часто болеть, если в его рационе не хватает витаминов или его питание однообразно, например, в пище много углеводов, но мало белков и жиров.

Наличие у ребенка хронических очагов инфекции также способствует ослаблению защитных механизмов и может стать причиной того, что ребенок часто болеет. Такими очагами инфекции могут быть хронические гайморит, тонзиллит, аденоидит.

МИФ №4

Ребенок часто болеет, так как простужается.

Реальность

Повышенная восприимчивость к респираторным инфекциям у часто болеющих детей связана с незрелостью функциональных систем растущего организма и снижением устойчивости к изменяющимся факторам внешней среды. В связи с этим большое значение имеют методы рационального физического воспитания и закаливания. Ребенка не нужно перекутывать, его следует одевать по погоде и своевременно начинать закаливающие процедуры. Под влиянием закаливания нормализуется состояние вегетативной нервной системы, улучшается иммунитет и повышается устойчивость организма к различным климатическим воздействиям. Однако надо помнить, что детям закаливающие процедуры показаны не ранее 5-го дня после перенесенного ОРЗ. И, конечно, закаливание ребенка лучше проводить после консультации со специалистами.

Очень важно проводить закаливающие процедуры систематически, постепенно увеличивая нагрузку.

МИФ №5

Часто болеющий ребенок - это не опасно для здоровья, организм сам справится.

Реальность

У часто болеющего ребенка на фоне ослабленного иммунитета формируется «порочный круг»: ребенок заболевает ОРЗ, которое в свою очередь еще больше ослабляет иммунитет и нарушает механизмы возрастной адаптации. Это приводит к отставанию в физическом и нервно-психическом развитии. И, что очень печально, формируются хронические очаги инфекции и соматические заболевания - хронические тонзиллит, фарингит, синусит, пиелонефрит. Поэтому ребенку надо помочь.

Для этого необходимо обеспечить рациональный режим дня, исключить занятия и игры, приводящие к перевозбуждению и переутомлению ребенка. Показаны дневной сон, прогулки на свежем воздухе. Продолжительность ночного сна нужно увеличить на 1-1.5 часа. Кроме того, для нормального функционирования иммунной системы необходимо обеспечить оптимальное питание, чтобы в рационе ребенка было необходимое количество белка и жиров животного происхождения (молочные и кисломолочные продукты, мясо, рыба), витамины, основным источником которых являются овощи и фрукты.

Для восстановления нарушенной иммунной системы нужно использовать различные иммуномодуляторы, которые в терапевтических дозах оказывают направленное воздействие на разные звенья иммунной системы.

Большое значение для детей имеют лекарственные препараты растительного происхождения, обладающие комплексным противовоспалительным, антисептическим, противовирусным и мягким иммуномодулирующим действием, которые могут использоваться как для лечения, так и для профилактики острых респираторных заболеваний у часто болеющих детей. Среди них особого внимания заслуживает Тонзилгон Н, который разрешен к применению у детей с первого года жизни как с профилактической, так и с лечебной целью. Этот препарат готовится из специального сбора растительного сырья по современным технологиям выращивания, подготовки, экстракции и создания лекарственных форм, что повышает его лечебную эффективность и безопасность использования.

Тонзилгон Н - комбинированный препарат, в состав которого входят корень алтея, цветы ромашки, трава хвоща и тысячелистника, одуванчик, листья ореха и кора дуба. Действующие вещества обеспечивают многостороннее иммуномодулирующее действие Тонзилгона Н: усиливаются защитные свойства слизистых оболочек дыхательных путей, существенно активизируется фагоцитоз, при этом в несколько раз повышаются уровни иммуноглобулинов А и М в крови, увеличивается содержание в слюне лизоцима. Полисахариды, эфирные масла и флавоноиды ромашки, алтея и тысячелистника, танины коры дуба оказывают также противовоспалительное и обволакивающее действие, способствуют уменьшению отека, нормализуют проницаемость слизистой оболочки дыхательных путей и уменьшают боль в горле. При использовании Тонзилгона Н поверхность миндалин становится гладкой, санируются лакуны, улучшается состав лимфоидной ткани. Препарат способствует повышению эндогенной продукции интерферонов - активных соединений, обладающих мощным противовирусным действием.

Такие сочетанные эффекты Тонзилгона Н позволяют использовать препарат в острый период при выраженных проявлениях респираторной инфекции, особенно при остром тонзиллите, фарингите или аденоидите: 5-6 раз в день в возрастной дозировке курсом 10-14 дней,а также для профилактики ОРЗ у часто болеющих детей - 3 раза в день курсом 4-6 недель.

Наш опыт свидетельствует, что Тонзилгон Н является эффективным и безопасным средством лечения и профилактики ОРЗ у часто болеющих детей.

Нашу дорогую Раису Герасимовну Решетову поздравляем с юбилеем!

С днем рождения, родная!
Мы сегодня поздравляем
Все тебя наперебой,
Очень дорожим тобой!
В море счастья ты купайся,
Всегда доброй оставайся
И всегда везучей будь -
Светлым жизни станет путь!

Муж, дочь, внук, с. Мустаево.

Поздравляем уважаемого Махмуда Инжигалиевича Наурзалиева с юбилеем!

Позвольте Вас поздравить с днем рожденья!
Сегодня третий раз Вам 20 лет.
Пусть этот день не будет исключеньем,
А станет стартом будущих побед!
А потому Вам искренне желаем:
Пускай задуманные спорятся дела.
Мы от души Вас с юбилеем поздравляем!
Здоровья, радости, любви Вам и тепла.

Коллектив МБДОУ «Радуга», п. Чебеньки.

Любимого, дорогого сына, брата, дядю Рифа Робертовича поздравляем с юбилеем!

Желаем быть всегда любимым,
Красивым, статным, молодым!
Желаем быть необходимым
Всем-всем - и близким, и родным!
Желаем мудрости с годами,
Здоровья крепкого, добра,
Чтобы с попутными ветрами
Плыла заветная мечта!

Папа, мама, Еремеевы, Габдуллины.

Уважаемую Веру Васильевну Баеву поздравляем с 75-летием!

С праздником Вас, с юбилеем,
Благ Вам земных и добра!
Пусть никогда не стареет
Добрая Ваша душа!
Пусть наполняется сердце
Лаской и теплотой,
В мире любви много места,
Чтобы остаться собой.
Женщиной, нежной и чуткой,
Вы оставайтесь всегда:
Даже когда будет трудно,
Даже когда и нельзя!

Семья Евтушенко.

Дорогую коллегу Альфию Ильетовну Абушахмину поздравляем с юбилеем!

Вы - украшенье коллектива,
Поздравить Вас - большая честь!
Умна, талантлива, красива...
Достоинств всех не перечесть!
Вас поздравляем с днем рожденья,
Прекрасный день для нас для всех.
Пусть ждут Вас новые свершенья,
Удача, счастье и успех!

Коллектив д/с «Солнышко», с. Имангулово-2.

Дорогую Розу Равиловну Адигамову поздравляем с юбилеем!

Пусть будет радостью вся жизнь полна,
Дней чудесных и удачи мы желаем,
Настроения отличного всегда!
Пусть судьба благополучие подарит,
Много счастья ожидает впереди,
И успех любое дело завершает,
Исполняются заветные мечты!

Роберт, Фагиля.

Дорогого племянника Серика Уразбаева поздравляю с днем рождения!

Серик, солнышко, свети,
Будь здоровым и расти
Добрым, умным и счастливым,
Милым, ласковым, любимым.
Скоро в школу ты пойдешь -
И пятерки принесешь!

С любовью, тетя Таня, с. Рождественка.

Дорогую нашу Наталию Петровну Попову поздравляем с юбилеем!

Душевных разговоров, хороших новостей,
Сюрпризов, комплиментов и дорогих гостей!
Пусть радостью и счастьем наполнится твой дом,
Удача и везенье поселятся пусть в нем!

С уважением, твои подружки, с. Краснохолм.

Дорогого внука Ярослава Мухамбеткалеева поздравляем с днем рождения!

Ты мальчишка просто класс:
Смех, задор, сиянье глаз!
Заряжаешь всех весельем
И отличным настроеньем!
Будет все пускай чудесно,
Ярко, клево, интересно!

С любовью, бабушка и дедушка, с. Рождественка.

Дорогую внучку Юлию Мухамбеткалееву поздравляем с днем рождения!

Хороший возраст - 14 лет!
Открытий время и побед.
С каждым днем взрослеешь ты,
С тобой растут твои мечты.
Желаем счастья! Что еще?
Всегда улыбаться хорошо,
Творить, придумывать, мечтать,
Больших успехов достигать!

С любовью, бабушка и дедушка, с. Рождественка.

Дорогую и любимую Светлану Николаевну Дементьеву поздравляем с днем рождения!

Будь здоровой и счастливой,
Бодрой, ласковой, любимой.
Пусть подарит день рожденья
Изобилье ярких красок,
Чтобы с этого мгновенья
В сердце жил все время праздник,
Чтобы видеть только радость
На родных, любимых лицах,
Чтоб все то, о чем мечталось,
Поскорей осуществилось!

Дочка Софья, родители, Саша, Таня, Настя.

АКЦИЯ

Призы уже готовы

В Оренбуржье продолжается акция «В Новый год - без долгов!», объявленная компанией «ЭнергосбыТ Плюс», которая традиционно накануне Нового года поощряет добросовестных и ответственных жителей региона, не имеющих задолженности за энергоресурсы - тепло, электроэнергию, горячую воду и другие коммунальные услуги.

В этом году своих владельцев ждут более 100 призов: телефоны, микроволновые печи, пылесосы, мультиварки, пароварки, электрочайники, блендеры, комплекты энергосберегающих ламп и многое другое.

Главный принцип акции: нет долгов - есть подарок. Чтобы стать участником акции «В Новый год - без долгов!», надо до 31 декабря 2016 года погасить имеющуюся задолженность за энергоресурсы и внести рекомендованный платеж за ноябрь вместе с декабрьским авансом.

После этого клиент автоматически становится участником розыгрыша ценных призов: электроники, бытовой техники и различных энергосберегающих товаров.

Итоги акции будут подведены в феврале 2017 года. Выбор победителей проводится с помощью генератора случайных чисел.

Итоги розыгрыша призов будут опубликованы в средствах массовой информации, а также на официальном сайте организатора www.esplus.ru.

На сегодня общий долг предприятий и жителей нашего региона за потребленные ресурсы перед Оренбургским филиалом ОАО «ЭнергосбыТ Плюс» превысил 4 млрд руб. Из них за тепло и горячую воду жители Оренбурга, Орска и Медногорска задолжали порядка 1,5 млрд руб, долг предприятий составил 382,5 млн руб. Более 2,3 млрд руб - это долги за электроэнергию.

Компания «ЭнергосбыТ Плюс» призывает оренбуржцев вступить в новый, 2017 год без долгов и принять участие в призовой акции.

Оренбургский филиал ОАО «ЭнергосбыТ Плюс».

Государственная инспекция труда информирует

Работники должны быть обучены

Все поступающие на работу в организацию лица, в том числе и внешние совместители, обязаны проходить обучение по охране труда и проверку знаний вне зависимости от того, проходил ли человек обучение в период работы в другом хозяйствующем субъекте.

Проверка знаний требований охраны труда проводится после прохождения обучения в соответствии с Порядком обучения, утвержденным Постановлением № 1/29 от 13.01.2003 г. Минтруда России и Минобразования России.

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.

АФИША

Оренбургский государственный драматический театр им. М. Горького

10 ноября, 18.30 - **«ГРИБНОЙ ЦАРЬ»** 16+
11 ноября, 18.30 - **«ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ»** 12+
12 ноября, 17.00 - **«МИЛЫЕ ЛЮДИ»** 12+
13 ноября, 17.00 - **«ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ»** 12+
15 ноября, 18.30 - **«СВИДАНИЯ В ПРЕДМЕСТЬЕ»** 12+
16 ноября, 18.30 - **«ПИСЬМА ПАМЯТИ»** 12+

Т.: 77-94-84, 77-43-19.

Оренбургский государственный театр музыкальной комедии

9 ноября, 18.30 - **«ИНКОГНИТО ИЗ ПЕТЕРБУРГА»** 12+
10 ноября, 18.30 - **«СИЛЬВА»** 12+
11 ноября, 18.30 - **«НОЧЬ ПЕРЕД РОЖДЕСТВОМ»** 12+
12 ноября, 17.00 - **«БАБИЙ БУНТ»** 12+
13 ноября, 17.00 - **«ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ ДОН ЖУАНА»** 12+
16 ноября, 18.30 - **«ЗА ЖИЗНЬ», песенное ревю** 12+
Для детей
13 ноября, 11.00 - **«ПРИНЦЕССА И ТРУБАДУР»** 0+

Т.: 77-50-33, 77-49-11.

Оренбургский государственный татарский драматический театр им. Файзи

11 ноября, 18.00 - **концерт, посвященный 70-летию заслуженного деятеля искусств РФ и РТ Растама Абдулаева** 12+
12 ноября, 17.00 - **«НЕЖДАННОЕ СЧАСТЬЕ»** 12+
13 ноября, 17.00 - **«СОН»** 12+

Т.: 77-19-25, 77-19-26.

РАБОТА

► Требуются кладовщики. 12 000 р. Т. 90-45-95. (239)

► МБДОУ №75, расположенному по адресу: г. Оренбург, ул. Литейная, д.16а (проезд автобусами №17, 25 до ост. «Станкозавод»), на работу требуется воспитатель. (230*)

► Требуется администратор на ресепшен. Оплата 18 000 руб. Т. 8-908-323-50-28. (233)

► Требуются администратор на ресепшен (оплата 19 000 руб), вахтер-консультант (оплата 17 000 руб). Т. 8-950-187-66-48. (234)

► Требуется вахтер-администратор, оплата 17 000 руб. Т. 8-951-034-04-65. (235)

НЕДВИЖИМОСТЬ

► Сдается комната в трехкомн. кв-ре в Степном. Проживание с хозяйкой. Т. 8-987-197-23-48. (240*)

► Сдается однокомн. кв-ра на ул. Диагностики, 2/1. Т. 8-932-843-41-44. (241*)

Частные объявления в газету «Оренбургская сударыня» вы можете подать по адресу: ул. Юн. Ленинцев, 8 (Горсправка) с 10.00 до 19.00. Тел. 63-82-01. Без выходных.

Свое – чужое счастье

Катерина долгие годы не общалась со своей сестрой Верой. И лишь у ее гроба попросила прощения.

Катерина, будучи на десять лет младше сестры, на фоне взрослой Веры всегда выглядела бойкой и моложавой девчушкой. Заводная, живая и громкая, она всегда обращала на себя внимание мужчин. Вера снисходительно относилась к ветреной сестре. «Успеет еще хлебнуть трудностей, пускай веселится», - думала она.

У Веры к тому времени уже была своя семья: муж, сын, дочь. Катерина, казалось бы, не одобрявшая семейные узы, в мыслях иногда ставила себя на место Веры. Особенно часто она примеряла на себя не роль матери двух детей, а роль жены Вериного мужа. Катерине казалось, что именно она должна быть с таким мужчиной, как Сергей.

Как все вышло дальше, никто никогда не хотел вспоминать. Но сегодня, в день похорон, Катерина невольно вернулась в прошлое. «Прости меня, Вера. Я так и не стала счастливой с Сергеем, промучилась всю жизнь, да и только. Прости меня. Теперь я точно знаю, что на чужом несчастье счастья не построишь».

...Когда-то в отношениях Веры и Сергея промелькнул холодок. Психологи часто говорят, что этап кризиса бывает у всех семейных пар. Молодая чета не знала о таких тонкостях. Просто что-то вдруг изменилось, и между ними произошел маленький разлом. Им бы в тот момент сесть и поговорить по душам, взявшись за руки, вместе преодолеть тяжелый момент... Но казалось, что все само собой решится.

А в это время в образовавшийся между супругами разлом пролезла Катерина. Она сверкала глазами, задорно смеялась и стала часто бывать в гостях у сестры. Сергей был измучен трудностями, и ему захотелось снова ощутить себя легким на подъем и молодым.

Через год они с Катериной поженились. Молодая жена вскоре родила ему дочь. И Сергей снова очутился там, где уже был: семья, кризис... Никто и не знал, как жалела о своем поступке Катерина, которая получила то, о чем мечтала. Она плакала и не понимала, почему не была так счастлива с Сергеем, как ее сестра. Муж, дочь, дом, достаток. Но Сергей отчего-то все чаще заглядывал в рюмку и вечерами шатался перед входной дверью не в состоянии ее открыть.

...На похороны Катерина принесла цветы, срезанные в своем саду. Она положила их у ног сестры, и к горлу подкатил ком. Катерина искренне раскаивалась и жалела Веру, но в то же время злилась на нее. Почему Вера не надавала ей тумаков, не повыдирала косы, когда она лезла в чужую семью?! Почему Вера не постояла за свое счастье?! Возможно, тогда бы она, Катерина, так сильно не обожглась…

Развод, раздел имущества… Время шло, и Вера во второй раз вышла замуж. Константин, ее муж, был как малый ребенок, нуждающийся в опеке. Вера окружала его вниманием как могла. Прошлые события внесли корректировку в ее характер, и Вера все чаще ворчала и причитала, хотя по-прежнему оставалась добрейшей женщиной.

Не простив обиду сестре и бывшему мужу, Вера с возрастом приобрела много болезней. Но самым уязвимым органом, хранящим горечь, было сердце. Его болезнь и стала причиной смерти.

Проводить Веру в последний путь пришли и оба ее мужа, и сестра. Все они были уже пожилые люди, у которых лучшие годы остались за спиной. Все молчали, но каждый в этот день думал, как по-другому могла сложиться жизнь.

Катерина так и не нашла счастья в браке с Сергеем. В молодости ей так хотелось чужого мужчину, что, возможно, она упустила своего. Теперь лицо Катерины покрывали морщины, но она все вспоминала своих ухажеров. Николай… Он красиво ухаживал и всегда нравился ей. Но мысль заполучить то, что было у сестры, затмила глаза. А ведь жизнь с Николаем могла бы сложиться более счастливо!..

Сергей же всегда любил Веру. И только в день ее похорон понял, насколько сильным было его чувство. Вера была лучиком света, который освещал Сергею путь. Жалел ли он о том, что ушел из семьи? Он не думал об этом. Но заливал свое решение водкой много лет. В результате цвет его лица стал нездоровым. Некогда красивые кудрявые локоны теперь похожи на старый нечесаный парик. Если бы Вера когда-нибудь позвала его обратно, он бы вернулся и бросил новую семью. Но Вера не звала. Он вспомнил день, когда еще был женат на ней. День, когда младшая сестра жены впервые положила ему руку на колено. А он отдался этой страсти настолько сильно, что очнулся, уже будучи женатым на Катерине. Сергей не понимал, почему все это произошло. И даже подумывал, что его приворотным зельем напоили.

Константин, второй муж Веры, весь день похорон плакал. У него был вид потерянного человека. Он любил Веру. С паникой во взгляде он думал, кто теперь о нем позаботится. Кто теперь будет ворчать, чтобы он меньше курил? Кто будет прятать от него бутылку и заставлять позавтракать? Он столкнулся с действительностью, в которой о нем некому позаботиться. В шестьдесят с лишним лет, оказалось, очень сложно взрослеть.

Жизнь Веры уже была закончена.

Смогли бы все они сделать свои судьбы иными, если бы им дали второй шанс? Возможно. Но, к сожалению, в жизни такого не бывает.

Ирина, п. Переволоцкий.

ИСПОВЕДЬ

Женщины для мужчин – это пазлы

Я понимала, что который месяц живу лишь надеждой и ежедневными телефонными разговорами. Леша отвечал мне коротко и как-то недовольно. Сам не звонил никогда. То я его заставала за обедом своим звонком, то он был на важном совещании, то за рулем...

- Дашка, очнись! Ты ему не нужна, неужели не видишь?

Моя подруга, конечно, дама резкая, но честная. Я сама ей позвонила и напросилась в гости.

- Понимаешь, Вика, у нас была такая любовь, такая, - мне не хватало слов описать, какой огромный смысл я вкладываю в это понятие. - Не верю, что все так глупо закончится.

- Почему глупо? - она не обращала внимания на мои попытки что-то нарисовать из воздуха. - Все закончится закономерно. Как у всех. Вернее, уже закончилось.

- Не может быть!

Я готова была расплакаться. Не шестнадцать уже, а в сказки верю. Но, если не верить, как тогда жить? Если не надеяться, не мечтать, не любить?

- Даша, не надо так нервничать, - Вика смягчила тон и говорила со мной, как с больным ребенком. - Пойми, мужчины - те же дети. Когда они получают новую игрушку, то носятся с ней и не расстаются, даже в кровать с собой берут. Так ведь?

- Да.

Я вспомнила трехлетнего племянника, который даже лопатку пытался прятать перед сном под подушку. Но проходило пару дней - и он терял интерес и требовал новые игрушки.

- А женщины для мужчин - это пазлы, - продолжала подруга. - Их нужно собрать по картинке, не просто так, не хаотично. Приложить усилия, понимаешь? Подключить ум, логику, сообразительность, терпение. С женщиной то же самое. От сложности картинки и количества деталей в ней зависит длительность достижения цели. А когда сложишь - на скотч и на стенку. Либо обратно в коробку. Все, игра окончена. Так и ты сейчас у своего Леши на стенке висишь, как давно собранная картинка. Ходит мимо каждый день и в ту сторону даже не смотрит.

- Да?

Я застыла. Перед глазами возник мой племянник: он быстро собрал уточку из восьми больших частей, потом разломал картинку и убежал прочь. Я знаю, видела. Сама ему пазлы на Рождество подарила…

- Вика, что же мне делать?

Слезы блестели на глазах, готовые сорваться в ту же секунду.

- Наконец-то, - облегченно вздохнула подруга, - начинаешь выздоравливать. Во-первых, перестань ему звонить. У тебя своя жизнь, зачем тебе Леша?! Во-вторых, не отвечай на его звонки. Эту ситуацию надо переломить. Ты должна перетерпеть. Он уверен, что ты никуда не денешься, нуждаешься в нем, любишь и ждешь. Ты должна его мозг снова возбудить, дать все пазлы, а один припрятать. Чтоб картинку сложить не смог, не получалось. Поступи нестандартно.

- И что потом?

- Посмотрим. Я своим мужчинам вообще только по одному пазлу выдаю.

Мы смеялись и еще долго разговаривали. Я ушла домой с твердым решением не повторять глупых ошибок.

Слова подруги нашли подтверждение очень скоро. Леша впервые за два месяца позвонил сам, а я с замиранием сердца смотрела на телефон и душила попытки протянуть руки к аппарату.

- Вика, он звонил три раза! - сообщила я подруге при встрече. - Представляешь? А я не ответила. А вдруг ему что-то надо? Вдруг что-то случилось? Требуется моя помощь и…

- Стоп! - она подняла руку, останавливая мою пылкую речь. - Если очень надо, перезвонит еще раз. Видишь, у него уже пазлик из картинки выпадать начал. Пусть подумает, что надо сделать, чтобы тебя вернуть.

- Я не смогу долго. Боюсь, что не выдержу и отвечу.

- Ответь. Только говори быстро, скажи, что занята. Беззаботно пожелай ему удачи.

...Но Лешкины звонки прекратились, и я малодушно подумала, что это конец. Проклинала свою прежнюю решительность и Викины советы, а еще тех, кто придумал любовь. То и дело поглядывала на молчаливый телефон и постепенно впадала в отчаяние.

Мой день рождения в офисе ничем не отличался от всех предыдущих. Я угостила коллег тортом и бутербродами, приняла стандартный букет от начальника и раньше обычного пошла домой. В квартиру возвращаться не хотелось. Но сырой октябрьский ветер гнал с улицы, хотелось горячего чаю и задушевных разговоров. Решила позвонить Вике:

- Давай встретимся?

- Не могу, меня мужчина пригласил в ресторан.

- Везет тебе, - я вздохнула и завершила разговор.

Но мой телефон вновь засветился. Мне звонил Лешка. Наверное, в моей голове что-то щелкнуло бесповоротно, и я пропела в трубку:

- Витенька?

- Какой еще Витенька? Это Алексей. Даша, ты где пропала?

- А-а-а… Я? Я не пропала.

Мозг лихорадочно пытался придумать что-нибудь эдакое, но кроме обрывочных, заготовленных на всякий случай фраз ничего на ум не шло.

- Даша, я звоню тебя поздравить!

- С чем? - перепуганно спросила я, а в голове выстроилась целая феерия разножанровых картинок.

- С днем рождения, - менее уверенно продолжал мужчина.

- Ах, да. Ну, поздравляй.

- Даша, я… - он как-то замялся. - Я желаю тебе счастья. Хотел подарить цветы, увидеться сегодня, но…

И пока он не сказал прощальные слова, я быстро затараторила:

- Ой, прости, дорогой. Надо бежать, друзья ждут, вечеринка начинается, мне звонили…

- Да-да, все понимаю. К сожалению, буду в Оренбурге только завтра. Командировка, - он говорил севшим голосом. - И если ты найдешь время, то… В общем, позвони, ладно?

Я ничего не смогла ответить. Слезы комом стояли в горле.

Все-таки пазлы - это женская игра...

Дарья, г. Оренбург.

Гадание на картах
ТАРО
- помощь от алкоголизма
- помощь в семейной жизни
- верну любимого
- сохраню семью
- привлеку финансы
- сниму порчу, сглаз
8-912-907-04-18
Серафима
Уверена: безвыходных ситуаций не бывает
ИП Меришан Свидетельство №00237 от 15 мая 2012 г.

Астрологический прогноз с 9 по 15 ноября

Овен

Тщательно следите за своим здоровьем. В делах в это время вам может сопутствовать неожиданная удача. Многие мечты способны осуществиться благодаря поддержке друзей. Будьте внимательны к поступающей информации: возможны неясные ситуации и интриги.

Телец

Сложное время для Тельцов. Это может отразиться на эмоциональном состоянии, возможны подавленность, чувство одиночества. Повышенная рассеянность может вести к несчастным случаям и травмам. Больше отдыхайте.

Близнецы

Перемены где-то очень близко, и вы сами их торопите! Хорошее время, чтобы начать что-то новое. К выходным у вас много планов, но помешать их воплощению может любимый человек. Возможно обострение хронических болезней.

Рак

Больше времени сейчас уделите детям, семье. Домашние дела в этот период будут решаться удачно, если вам удастся сохранить хорошие отношения с со второй половинкой. В личных отношениях в это время возможны интриги, тайны, недоверие.

Лев

Финансовая сфера приобретает особую важность. Многое сейчас будет зависеть от ваших врожденных способностей, умения распоряжаться имеющимися деньгами. Выходные проведите в тихой умиротворенной обстановке, чтобы полностью восстановить свои силы.

Дева

Многие представители знака смогут проявить целеустремленность и честолюбие. Чтобы ситуация развивалась так, как вам нужно, будьте терпимы к окружающим. В этот период велик риск разрыва отношений, споров и столкновений.

Весы

Время укрепления ваших позиций в обществе, в том числе и благодаря финансовому благополучию. Но возможны и расходование материальных запасов, обращения за помощью к близким людям. Недвижимое имущество может приносить не только доходы, но и расходы.

Скорпион

Неоднозначный период, когда прилив сил может чередоваться с их упадком, желание действовать - с приступами лени. Сейчас лучше заняться привычной работой, а вот о новых проектах пока и не мечтайте! Больше ходите пешком, гуляйте.

Стрелец

В этот период вы сможете успешно решить многие дела благодаря контактам. В отношениях с родственниками или партнером по браку не исключены бурные конфликты. Чтобы их избежать, старайтесь сдерживать свои чувства.

Козерог

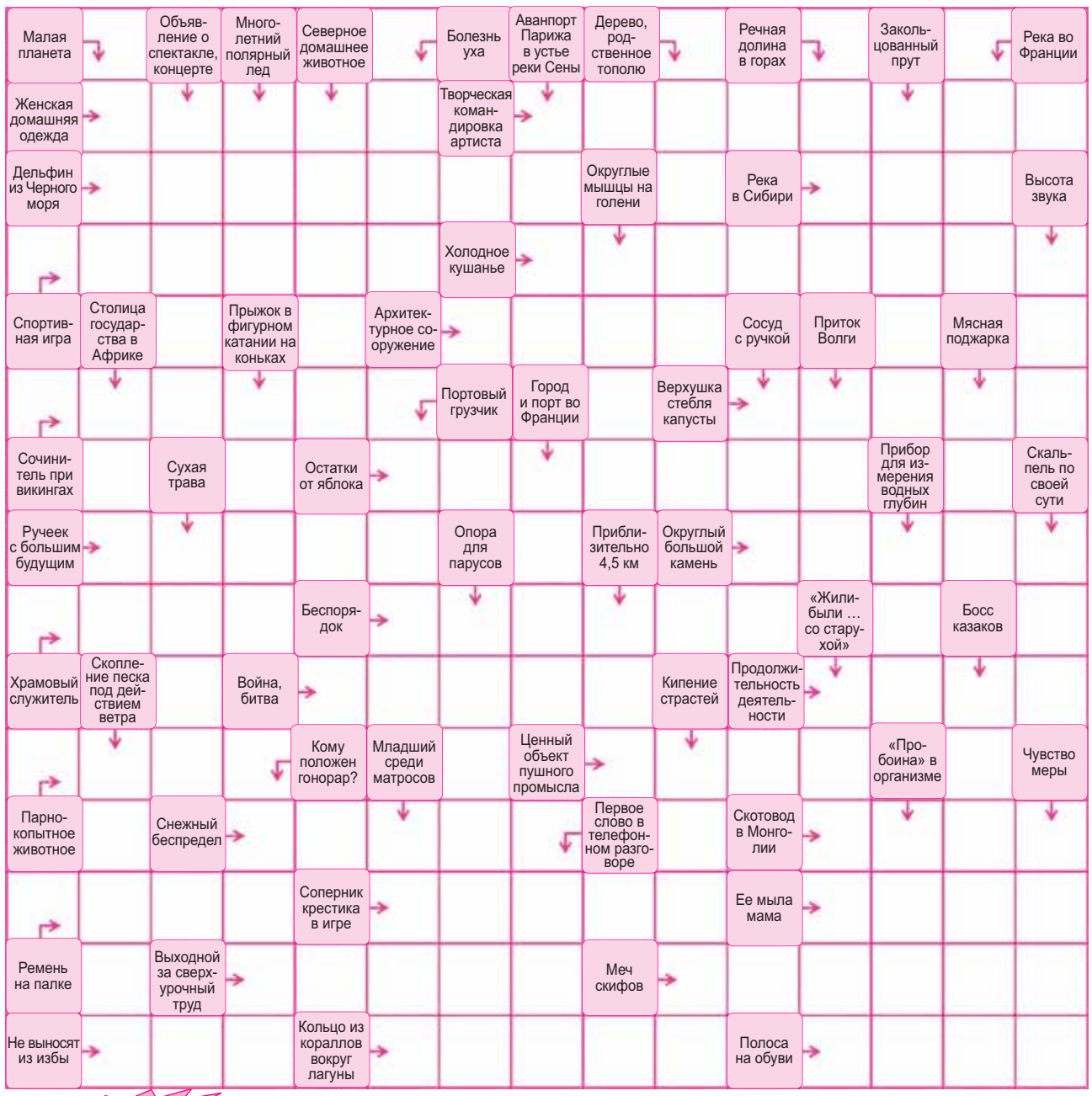
Вероятны незапланированные расходы, потери. Даже если ваш потенциал велик, он не может полностью раскрыться в профессии, бизнесе, карьере. В этот период не ссорьтесь с родителями, это будет иметь очень далекоидущие последствия.

Водолей

Вас ожидает большое количество работы, и это заранее портит вам настроение. Сейчас ваше физическое состояние зависит от рациона и режима питания, а также от эмоционального настроя, чувства уверенности и стабильности. В выходные вероятна приятная встреча.

Рыбы

Для финансового успеха вам понадобятся умение быстро думать, легко принимать верные решения в изменяющихся ситуациях. К рабочим делам добавятся просьбы о помощи от знакомых, родственников и детей. Какие-то события вызовут всплеск эмоций.



ДЕТСКИЙ УГОЛОК

Ответы на сканворд из №43:

По горизонтали: Свист. Бремя. Караоке. Фарфор. Атолл. Индусы. Гладь. Клерк. Абака. Мажордом. Ожог. Орленок. Груз. Ода. Акын. Оплот. Лото. Лоза. Том. Журавль. Ант. Тьма. Ямб. Рулон. Угол. Оборона. Лавра. Одр. Накал.

По вертикали: Оскал. Миро. Утка. Ватага. Упырь. Ирод. Жезл. Амур. Сальто. Отвага. Стол. Рост. Кедр. Льяло. Белл. Олово. Мед. Забор. Кефир. Наган. Манка. Трон. Лярд. Бокал. Ура. Фураж. Котелок. Трос. Копыто. Она. Рычаг. Номинал.

ХА! ХА! ХА!

- Вовочка, почему у тебя в диктанте такие же ошибки, как у твоей соседки по парте?
- Так у нас ведь одна учительница, Марьиванна!

* * *

- Графиня! Вы почему арбуз не едите?
- Уши пачкает!

* * *

Когда жена меня спрашивает: «Что ты хочешь на ужин?», я никогда не угадываю.

* * *

- А ты кто по профессии?
- Ландшафтный дизайнер.
- Интересно...
- Да, на бульдозере работаю...

Присоединяйтесь к нашей группе на сайте «Одноклассники», добавляйте свое фото – и о вас узнает вся область!

http://ok.ru/orsud

4 605481 987152

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

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

Газета издается при участии Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям РФ.
Номер отпечатан в ООО «ОрскПресс» (460024, г. Оренбург, ул. Пороховая, 2).
Объем 7 п.л. Тираж 17 400 экз. Заказ №44/192.
Время подписания в печать по графику - 7 ноября в 23.00.
Фактическое время подписания в печать - 7 ноября в 23.00.