

тираж 6 000
12+

№ 14⁽²²⁰⁾ 22 апреля 2021

ТВ-программа
с 26 апреля по 2 мая 2021 г.

В КАЖДОМ ДОМЕ

Салон мебели
«УЮТ»

- кухни
- гостиные
- мягкая мебель
- спальни
- прихожие
- шкафы-купе

Карта Халва

МЕБЕЛЬ



г. Кувандык, ул. Ленина, 154
г. Медногорск, ул. Гайдара, 14 «А»
ТЦ «СКАЛА»

Доставка! Сборка! Кредиты! Рассрочка!

kolesadrom ШИНЫ • ДИСКИ
АКБ • СЕРВИС

ШИНОМОНТАЖ В ПОДАРОК!

ПРИ ПОКУПКЕ КОМПЛЕКТА ШИН

- ✓ 4000 типов размеров шин
- ✓ 35 000 моделей дисков
- ✓ 100 000 автомобилей
- ✓ Автозапчасти
- ✓ Аккумуляторы
- ✓ Профессиональный шиномонтаж
- ✓ АВТОМОЙКА

г. Кувандык,
пр-т Мира, 31, тел.: 8-987-848-92-20

*Акция действует с 01.02.2021 г. по 30.06.2021 г. Подробности об организаторе акции, правила ее проведения, количестве подарков, порядке, сроках и месте их получения на сайте kolesadrom.ru

14 500 р. **Балконы** Алюминиевые и ПВХ

37 300 р. **Ворота** Секционные гаражные

8 400 р. **Двери** Входные

6 800 р. **Окна** Пластиковые

- КОНДИЦИОНЕРЫ
- РОЛЬСТАВНИ
- ЖАЛЮЗИ

НИЗКИЕ ЦЕНЫ
РАССРОЧКА 0%
КРЕДИТ**

www.eвростандарт56.рф

г. Медногорск, ул. А. Гайдара, 21
(здание военкомата), т.: 8-961-941-08-01
г. Кувандык, ул. Ленина, 20
т.: 8(35361)32065, 8-909-602-22-10

15 лет на рынке!

ОКНА Качественные и теплые окна в Ваш дом!

Формула уюта

- ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ
- ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ, ЛОДЖИЙ
- ЖАЛЮЗИ, РУЛОННЫЕ ШТОРЫ

г. Кувандык, ул. Ленина, 41
м-н «Чайка»

РАССРОЧКА СКИДКА 20%

8-912-846-24-69

ОКНА И ДВЕРИ ЕВРОКОМФОРТ

Завод. изготовление ОРЕНПЛАСТ
Балконы «под ключ».

Жалюзи. Рулонные шторы.
Ремонт москитных сеток.

г. Кувандык, ул. Ленина, 20 м-н «Хард»
Тел.: 8-919-868-46-51, 8-932-856-99-80, 8-912-349-79-85

Гарантия! Рассрочка 0%!

светофор

Минтай, с/м 96⁰⁰ руб.

Приправа Kamis 31⁰⁰ руб.

Батончик ХИТ с кокосом 8 шт x 40 гр. 101⁰⁰ руб.

FAIRY средство для мытья посуды, 1л 71⁰⁰ руб.

Камбала, с/г, с/м Камчатский край 89⁵⁰ руб.

Детские подгузники ID Kids Junior (11-25 шт, 34 кг) 312⁰⁰ руб.

Светильник настен. Старт Солар 215⁰⁰ руб.

г. Медногорск, ул. Гайдара, 1/2

«Мир ковров»

НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ!

КОВРЫ и ПАЛАСЫ
КОВРОВЫЕ ДОРОЖКИ
КОВРОЛИН
ДЕТСКИЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ КОВРЫ

Кредит! Рассрочка!
Карта Халва!

Прямые поставки из Турции, Ирана, Белоруссии, России!

Кувандык,
ул. Ленина, 53А

БЫСТРЫЕ ДЕНЬГИ

от 1000 до 15 000 рублей до ЗАРПЛАТЫ или ПЕНСИИ

- ✓ Без справок и поручителей
- ✓ Без скрытых комиссий, штрафов
- ✓ Без коллекторов
- ✓ Выгодная фиксированная ставка
- ✓ Оформление за 15 минут
- ✓ Индивидуальный подход к каждому клиенту

от 0,5%* в день

г. Кувандык, ТД «Семья»
1 этаж, секция №7

+7-987-895-05-83

ООО МКК Карнавал, юридический адрес: 456880, Челябинская обл., с. Арзаны, район Арзаныский, ул. 8 Марта, д. 26, пом. 9. ИНН/КПП 460404737/460401001, ОГРН 1197456836282. Ред. № в гос. реестре МФО: 3902475000443 от 19.11.2019 г. *Предоставление займа Кредитором осуществляется в пределах сумм и сроков, предусмотренных договором займа и согласованным Заемщиком. Кредитор предоставляет займы в размере от 1000 до 15000 рублей на срок до 30 дней. Проценты за использование займа начисляются на остаток суммы займа со дня, следующего за днем получения займа, и на дату полного возврата займа включительно. Процентная ставка применяется для расчета ежедневного платежа за пользование займом, в зависимости от вида займа, составляет: Займ «0.7%» - 255,500 процентов годовых; Займ «0.5%» - 182,500 процентов годовых; при расчете процентов за пользование займом количество дней в году принимается 365 календарных дней. Подробные условия предоставления на сайте www.chellmoney.com. Не является публичной офертой.

РЕМОНТ

СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
ПЫЛЕСОСОВ
МИКРОВОЛНОВОК
МЯСОРУБОК

Выезд на дом!
Гарантия!
Недорого!

Тел.: 8-909-707-45-45

Косметика из Южной Кореи

- ✓ крема ✓ сыворотки ✓ маски
- ✓ патчи ✓ пенки для умывания
- ✓ шампуни ✓ филеры для волос

100% оригинальная продукция!
Только проверенные бренды

PETITFÉE ekēL Elizavecca Lador

Доставка в Кувандык и Медногорск!

Instagram: koreabeauty56
Тел.: 8-901-113-05-25

АВТОТОК

НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ
НИЗКИЕ ЦЕНЫ

8 (987) 899-29-67
г. Кувандык ул. Октябрьская, 44

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
ЖАЛЮЗИ
ОКНА, БАЛКОНЫ

ВНУТРЕННИЕ И НАРУЖНЫЕ
ОТДЕЛОЧНЫЕ РАБОТЫ

АКЦИЯ! 1+1=3

8-987-348-75-91

КОРМУшка магазин

КОРМА от производителя по САМЫМ НИЗКИМ ЦЕНАМ для:

- БРОЙЛЕРОВ
- НЕСУШЕК
- УТОК, ГУСЕЙ
- ИНДЮКОВ

Акция! Подарки!

Кувандык, пр-т Мира, 36 тел.: 8-986-777-57-21

ПАМЯТНИКИ
из гранита и мрамора

Виды работ:

- Нанесение графических и фотоизображений на памятники
- Гравировка знаков
- Доставка и установка

наш сайт: www.мастерскаяпамятники.рф

г. Кувандык, ул. Соседова д. 2, т.: 8-961-919-25-10

магазин ритуальных товаров

«Млечный путь»

- памятники мраморные от 5000 руб.
- гранитные от 7000 руб., семейные от 8000 руб.;
- цветники, надгробия, оградки, столы, лавочки;
- гравировка портретов, рисунков, фрезировка;
- фото и надписи на металле, керамике;
- мраморная крошка, цветы, венки;
- химия («Фрейдер» - полностью уничтожает сирень, вишню, шиповник, клен и прочую растительность);
- благоустройство мест захоронений;
- беспроцентная рассрочка на 6 МЕСЯЦЕВ.

мы на одноклассниках www.ритуал-кувандык.рф

г. Кувандык, ул. Индустриальная, 3/1, тел.: 8-986-784-20-84
г. Медногорск, ул. Гайдара, 25, тел.: 8-987-859-28-14
Руководитель тел.: 8-919-868-33-76

У НАС НЕ МЕБЕЛЬ ДЕШЕВАЯ,
ЦЕНЫ НИЗКИЕ

ДОМ МЕБЕЛИ
12 стульев

www.12stulev-orsk.ru

г. Кувандык, ул. Чапаева, 4
тел.: 8 (35361) 2-62-12

г. Медногорск, ул. Оренбургская, 2
тел.: 8 (35379) 3-99-12

КУХНЯ КАТЯ 1.6 8820 → 7056

СТОЛ ТУМБА 3800 → 2880

ASKONA BALANCE SMART 2X1.6 5499

КРОВАТЬ АЛТА ШАТУРА 7570 → 6435

КУПЕ МАЭСТРО 16200 → 12960

Паводок и инфекции

Весной, во время активного таяния снега в воду рек и других водоемов с талым снегом попадает мусор, загрязненная вода. Это увеличивает вероятность попадания в водоёмы болезнетворных микроорганизмов, которые могут вызвать различные заболевания.

Особенно это опасно, если недалеко от источника питьевого водоснабжения расположены свалки мусора, скотомогильники, нефтебазы, склады или предприятия по производству ядохимикатов и пестицидов.

К сожалению, родники и колодцы тоже являются ненадежными в эпидемиологическом отношении, так как питание происходит из незащищенных, расположенных рядом с поверхностью водоносных горизонтов, и качество воды во многом зависит от сезона года, оборудования источника и санитарного состояния прилегающей территории.

Какие заболевания могут возникнуть при употреблении загрязненной питьевой воды?

Брюшной тиф, паратиф, сальмонеллез. Эти инфекционные заболевания вызываются различными видами сальмонелл. В водоёмы попадают с загрязнённой водой. Бактерии поражают тонкий кишечник, вызывая кишечные расстройства с интоксикацией, высокой температурой, сыпью, помрачением сознания.

Сальмонеллы могут жить в речной воде около полугода, не гибнут при замерзании или высушивании. Уничтожить их можно кипячением или хлорированием воды.

Дизентерия. «Виновница» кишечной инфекции – бактерия шигелла. Дизентерийные бактерии поселяются в толстой кишке и выделяют токсины, которые разъедают слизистую кишки до кровоточащих язв. Именно поэтому для дизентерии характерны кровавый понос и острая боль в животе. В пресных водоёмах шигелла может жить 3 месяца. При кипячении воды погибает мгновенно.

Лептоспироз. Это типично «водное» инфекционное заболевание. Возбудитель – спирохета лептоспира. Она попадает в воду вместе с крысиным пометом. Заразиться можно как употребляя воду с лептоспирами, так и купаясь в «грязном» водоёме.



Лептоспироз может протекать в двух формах – желтушной и безжелтушной. Обе проявляются высокой температурой, головной болью, болями в мышцах. При желтушной форме страдают печень и почки, наблюдается пожелтение кожи, белков глаз, слизистых, возникают кровотечения: из носа и кишечные. Заболевание смертельно опасно: по данным ВОЗ, погибают от 35% больных.

Лептоспиры очень живучи: в реке они могут жить до 5 месяцев, не боятся замораживания. Гибнут при хлорировании и подкислении воды, повышении температуры до 30 градусов, не выносят солнечного света.

Вирусный гепатит Е – заболевание печени, возбудителем которого является вирус гепатита Е. Вирус встречается повсеместно и эпидемические вспышки, как правило, связаны с водоёмами загрязненными фекалиями животных (свиней, птиц, грызунов).

При гепатите Е высок процент случаев тяжелого течения с развитием осложнений – острой печеночной и почечной недостаточности, нарушений свертываемости крови. К типичным симптомам заболевания относятся: небольшой жар (температура около 37,5°C), снижение аппетита, тошнота и рвота, продолжающиеся несколько дней. Классическим признаком поражения печени является развитие желтухи (пожелтение кожи и белков глаз), потемнение мочи и бледный

стул, увеличение печени.

Чаще всего через загрязненную воду можно получить кишечную инфекцию. Возбудитель – бактерии.

Как избежать инфекционных заболеваний в паводковом период?

Откачать жидкие бытовые отходы из выгребной ямы до начала паводка (если Вы проживаете в частном секторе).

Употреблять воду из родников и колодцев для питьевых нужд и приготовления пищи, особенно в паводковый период, только после ее обеззараживания, например, кипятить или использовать для питья бутилированную воду.

Хорошо термически обрабатывать продукты.

Регулярно и тщательно мыть руки.

Каждый может защитить себя и своих близких, придерживаясь этих простых правил.

Помните! При возникновении симптомов острого инфекционного заболевания (повышение температуры тела, появление рвоты, жидкого стула и др.) не занимайтесь самолечением, как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью.

Выполняя меры профилактики, Вы сможете избежать заболеваний и сохранить свое здоровье.

Управление Роспотребнадзора по Оренбургской области

Поздравляем с наступлением благословенного месяца Рамадан!

Уважаемые братья и сестры!

По милости Всевышнего с 13 апреля 2021 года мы разделяем чувства радости со всеми мусульманами земного шара, которые в течение всего года с нетерпением ждали наступления священного месяца Рамадан. Этот месяц дарует нам большую возможность провести анализ нашей жизни за прошедший год, покаяться за свои грехи пред Всевышним.

Для мусульман пост в месяц Рамадан – это испытание крепости веры, милосердия помыслов и благородства поступков. Рамадан – это милость Аллаха, ведь недаром Священный Коран – идеальное руководство, призывающее к благу и удерживающее от запретного, – был ниспослан верующим как бесценный дар именно в этот месяц.

Пророк Мухаммад, мир ему, возвестил нам о том, что начало Рамадана – это милость Аллаха, середина – прощение, конец – спасение от мук ада. Рамадан – месяц Корана. В нем есть ночь, которая лучше тысячи месяцев. Всевышний Аллах повелел нам поститься в этом месяце.

Надеюсь, что такое великое благо, как свободное время, позволит нам с вами уделить больше внимания духовному росту, переосмыслить свою жизнь, настроиться на благо, ибо размышления о Создателе –

лучшее поклонение.

Помимо отказа от еды, питья и интимных отношений, верующий в этот месяц должен уберечь свой взор от лицемерия запретного, свой язык от сплетен и сквернословий. Наш взор должен быть обращён на страницы Священного Корана. Язык должен быть занят чтением сур и повторением слов и фраз поминаний Аллаха. Слух мусульманина в дни поста должен слышать прекрасную речь Всевышнего и праведные наставления духовных лидеров и богословов.

О, братья и сестры! В этот Рамадан откажитесь от ссор и споров. Наряду с обязательными видами поклонения спешите совершать больше добрых дел.

Пост, молитвы, чтение и изучение Корана – это всё то, что должен совершать верующий каждый Рамадан. Но хотелось бы, чтобы Рамадан этого года отличался увеличением благотворительности в мусульманской среде. Ведь так важно, чтобы в месяц, когда был ниспослан Священный Коран – кладёшь божественных знаний и руководство для верующих, мусульмане не ограничились лишь изучением заповедей Бога, но всецело притворяли их в жизнь.

И да укрепит Он наши ряды искренними верующими. И да облегчит Аллах нам

исполнение наших обязательств пред Собой. Искренне уповая на милость и милосердие Всевышнего, просим Его о ниспослании благословения на наши земли. Просим Аллаха Милостивого простить нам наши прегрешения и недостойные поступки. Просим уберечь нас от зла наших душ, наущения нафса и лукавого. И да обрадует нас всех Всемиловитый Своим милосердием и прощением, и удостоит чести воссоединиться в Раю с праведниками, и стоять под знаменем Его Посланника (мир ему). Пусть Всевышний уберёжет всех нас, нашу землю от горя, бед и несчастий, от обид и разочарований.

Прошу Создателя Миров в Рамадан уберечь верующих от совершения греховных поступков, помочь нам исполнить все веления Творца и предписания Благородного Корана, увеличить богобоязненность мусульман и дать нам возможность совершать как можно больше милосердных поступков и с Его благословением встретить праздник в честь окончания поста «Ураза байрам», который в этом году состоится 13 мая, 12 мая последний день поста.

С уважением и добрыми молитвами, Имам-хатыб Соборной мечети г.Кувандык Тюрибаев Р.А. Председатель приходского совета Соборной мечети Давлетбаков Б.К.

Все на субботник

В субботу, 24 апреля, пройдет Всероссийский субботник. Мероприятие приурочено к инициативам по охране окружающей среды.

В Кувандыке субботник пройдет в парке п. Криволи. Начало в 11.00.

В Медногорске — городской парк. Начало в 09.00.

«Диктант Победы»

29 апреля 2021 года пройдет Всероссийский исторический диктант.

Площадки для проведения Диктанта Победы на территории Кувандыкского городского округа созданы на базе Школы № 2 (пр-т Мира, 24А) и Центральной библиотеки им. П. И. Федорова (ул. Ленина, 78).

Стать участником Диктанта можно, обратившись на ближайшую площадку его написания и зарегистрировавшись на сайте диктантпобеды.рф или в мобильном приложении «Диктант Победы».

«Бессмертный полк»

Началась подача заявок на участие в онлайн-шествии «Бессмертного полка».

В 2021 году виртуальный народный онлайн-парад состоится 9 мая в 15.00 по местному времени в регионах России, включая Оренбуржье. К акции также присоединятся около ста стран.

В 2020 году трансляция шла 20 дней. Её посмотрели почти 25 миллионов человек во всем мире, было подано около трех миллионов заявок из разных стран.

В 2021 году из-за увеличения числа желающих принять участие пересмотрен технологический подход. Все трансляции пройдут в рядах онлайн-шествия в один день – 9 мая. Общая сетка будет разделена по регионам с учетом местного времени, чтобы в каждом субъекте России люди смогли увидеть своих родных и близких, защищавших Родину на фронтах Великой Отечественной войны и ковавших Победу в тылу. Трансляции организуют на местных телеканалах, на городских экранах и в социальных сетях.

Заявить об участии можно с 20 апреля по 7 мая в личном кабинете на официальном сайте «Бессмертного полка онлайн».

Авторы одобренных заявок до 7 мая получат уведомление о том, когда именно покажут трансляцию с портретом их родственника. Все пользователи смогут получить запись шествия.

Рейд на тонировку

С 19 по 28 апреля на территории Медногорска и Кувандыкского городского округа проходит профилактическое мероприятие «Тонировка».

В ходе рейда сотрудники ГАИ выявят нарушения, связанные с управлением транспортным средством, на котором установлены стекла, светопропускание которых не соответствует требованиям технического регламента о безопасности колесных транспортных средств.

Госавтоинспекция напоминает, что такое «правильная» тонировка:

◆ При наличии с обеих сторон наружных зеркал заднего вида, тонирование задних стекол (включая задние и боковые) никак не нормируется. Запрещена только зеркальная тонировка.

◆ Светопропускание лобового и боковых передних стекол должно составлять не менее 75% и 70% соответственно.

◆ В верхней части лобового стекла допускается цветная, но не зеркальная полоска шириной не более 14 см.

Нарушение данного требования ПДД влечет наложение административного штрафа, в размере 500 рублей (ч.3.1 ст. 12.5. КоАП РФ)

30 апреля ПЯТНИЦА

Страстная пятница



05.00, 09.15 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00 Новости
09.55 Жить здорово! 16+

РОССИЯ 1

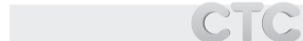
05.00, 09.30 Утро России
09.00, 14.30, 21.05 Местное время.
Вести Оренбуржья

01.35 Х/ф "Работа над ошибками" 12+

03.40 Т/с "Право на правду" 16+



05.05 Т/с "Литейный" 16+
06.00 Утро. Самое лучшее 16+



06.00, 05.50 Ералаш 0+
06.10 М/с "Фиксики" 0+



06.00, 17.15 Х/ф "Потомки" 16+
06.35 Х/ф "Валерий Чкалов" 0+



07.00, 07.30 ТНТ. Gold 16+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00,
10.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30

16+
05.45, 06.10, 06.35 ТНТ. Best 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 06.20 6 кадров 16+
06.35, 04.40 По делам
несовершеннолетних 16+



06.00 Настроение
08.15, 11.50 Х/ф "Свадебные
хлопоты" 12+

02.40 Хроники московского быта.
Трудный ребёнок 12+



06.00, 07.00, 08.05, 09.00, 15.30,
17.00, 19.00, 20.30, 23.30, 01.55
Новости дня 12+

08.30, 13.50, 15.50, 18.50, 22.40
Видеоблокнот 12+

ТРУДОУСТРОЙСТВО

Требуются рабочие для выращивания бахчевых культур
(с проживанием). Тел.: 8-905-815-11-05

В пекарню г. Медногорска требуются пекарь и помощник
пекаря. Тел.: 8-919-864-27-80

В рыбокопильных цех на постоянную работу приглашается
рабочий (мужчина). Тел.: 8-987-787-22-45, (35361) 36-2-15

Требуются работник в птичник. З/п от 20000 руб.

Тел.: 8-987-864-20-02



1 мая СУББОТА

ПРАЗДНИК ВЕСНЫ И ТРУДА
Великая суббота.
Международный день
астрономии.



06.00 Доброе утро. Суббота
09.00 Умницы и умники 12+

РОССИЯ 1

04.30 Х/ф "К тёще на блины" 12+

12+
10.10 "Сто к одному". Телеигра 12+



04.55 Х/ф "Мужские каникулы" 16+

03.10 Т/с "Пятницкий. Глава вторая" 16+

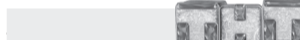


06.00, 05.50 Ералаш 0+
06.05 М/с "Фиксики" 0+



05.50 Х/ф "Тот самый Мюнхгаузен" 0+

15.55 Х/ф "Хорошо сидим!" 16+



07.00, 07.30 ТНТ. Gold 16+

05.40, 06.00, 06.30 ТНТ. Best 16+

ДОМАШНИЙ

06.30, 06.25 6 кадров 16+



05.30 Х/ф "Отчий дом" 12+

Христа" 12+



06.00, 17.35 Энциклопедия.
Возвращение к истокам 12+

2 мая ВОСКРЕСЕНЬЕ

Пасха. Воскресение Христово.
День Блаженной Матроны
Московской.



05.45, 06.10 Россия от края до
края 12+

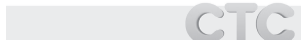
РОССИЯ 1

04.30 Х/ф "Папа для Софии" 12+

Кизяковым 12+



05.20 Х/ф "Кровные братья" 16+



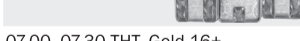
06.00, 05.45 Ералаш 0+

06.15 М/с "Том и Джерри" 0+



06.00, 16.05 Большая страна 12+

Воскресение" 0+



07.00, 07.30 ТНТ. Gold 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 Пять ужинов 16+



05.40 Х/ф "Она вас любит" 12+



06.00, 14.20, 20.10 Рыболовные
истории 16+

▼ Здоровое питание

Топ-5 растительных источников белка

Диетологи рекомендуют потреблять растительный и животный белок в соотношении 50/50.

Белок – строительный материал для клеток, основа для химических процессов, он играет одну из ключевых ролей в работе иммунной системы. Мышцы, сосуды, ткани внутренних органов, клетки крови, антитела, ферменты и гормоны – все это есть в нашем теле благодаря белкам.

Эти сложные органические соединения состоят из аминокислот. Разные их последовательности кодируют разные белки. Всего существует 20 аминокислот, но их комбинаций гораздо больше.

Некоторые аминокислоты организм может синтезировать сам – они называются заменимыми, и их большее количество. Но есть и другие – незаменимые. Их всего восемь, и они обязательно должны поступать с пищей: триптофан, лизин, валин, лейцин, изолейцин, фенилаланин, метионин, треонин. Все эти белки можно получить из животной или растительной пищи. Животный белок, конечно, предпочтительнее – организму его легко усвоить и преобразовать в аминокислоты.

Растительный белок – хорошая альтернатива. К ней можно прибегнуть по медицинским показаниям, во время диет и поста. Из каких же продуктов его получить?

БОБОВЫЕ

К группе бобовых относятся, собственно, различные виды бобов, фасоль, горох, соя, нут, чечевица, маш, а также арахис, хотя на потребительском уровне его чаще причисляют к орехам. Все бобовые содержат огромное количество растительного белка, который усваивается организмом на 80%. Также в них много жира от 2 до 4%, крахмала 38–34%, пищевых волокон 6–12%, железа 3–1%. Все это делает бобовые трудноусвояемым продуктом.

КРУПЫ

Эти продукты по большей части являются результатом переработки злаковых культур, которые от природы содержат много белков. Овес, пшеница, рис, кукуруза, ячмень достаточно популярны в качестве альтернативы. Крупы насыщают организм не только белком, но и целым спектром необходимых микро- и макроэлементов. Но злаковые содержат глютен в разной концентрации, что может вызвать аллергическую реакцию. Есть две крупы – гречка и киноа, ядра которых не содержат этого вещества, и именно они являются чемпионами по содержанию белка (больше 12%).

СОЯ

Соевые бобы – самый белковый растительный продукт. Он содержит до 50 г белка на 100 г, что вдвое превышает содержание протеина в мясе. А это не шутки. Соевые бобы перерабатывают, а на выходе получают богатый ассортимент продуктов: тофу,



молоко, муку. Изготавливается также текстурированная соя, известная как соевое мясо.

Большинство опасений у противников сои вызывает тот факт, что она содержит фитоэстрогены – белки, структурно похожие на эстрогены. Хотя они способны влиять на те же рецепторы организма, но уровень этого влияния весьма ограничен. Для женского организма эти вещества полезны, а для мужского безопасны в тех дозах, в которых поступают.


ГРИБЫ

Грибы называют «мясом» вегетарианцев. Хотя они не отличаются рекордными показателями по содержанию

белка, но имеют богатый аминокислотный состав. К примеру, шампиньоны содержат 18 аминокислот. Самые обогащенные белком грибы – сушеные. Такой способ обработки повышает содержание протеинов в 10 раз! Существенный минус грибов – они тяжело перевариваются. На начальном этапе, когда организм еще не привык, легкоусвояемым источником белка дары природы отлично заменят животные продукты. Со временем их количество можно сократить, чтобы не перегружать пищеварительную систему.

ОРЕХИ И СЕМЕНА

Орехи тоже помогают заменить мясо. Несмотря на дефицит аминокислот в белке орехов, они обладают высокой пищевой ценностью за счет высокого содержания жирового компонента (45–60%) и являются высококалорийными продуктами (550–650 ккал на 100 г). Орехи содержат высокое количество калия, магния, кальция, фосфора, железа, селена, марганца, молибдена, никеля, кобальта, витаминов В1, В2, РР, Е, жирных кислот, в том числе омега 3. По исследованию ученых ежедневная порция орехов, равноценная порции мяса, снижает риск ишемической болезни сердца на 30%.

	Весенняя страда земледельца	→	Часть машины допускающая прокол	→	Вид бабочки	→	Небольшая отлогая горка	→	Церковная книга	→	Равнина среди гор			
	Многолетняя болотная трава	→					Столица Норвегии	→						
	Повозка	→	Линейка для кривых линий	→	Восточная сладость	→					Город во Франции на реке Рона			
		→					Душистая добавка к чаю	→						
Кружащиеся осадки	→	Слесарный инструмент	→	Бег лошади вскачь	→	Физическая величина	→	Места не столь отдаленные	→	Письменное заявление в суд	→	Форма спасательного круга		
		→										Механизм для надувательств		
				Южное хвойное дерево	→	Злые, коварные умыслы	→					Спортивная одежда		
Скотовод в Монголии	→						Инструмент кучера	→	Остров среднего моря	→	Кормовая трава из семейства зонтичных	→		
Лечебное учреждение	→											Выжигание сухой травы, остатков посевов	→	Кадка
Короткий фильм		Остров	→						Ягодный кустарник	→	Краткая приветственная застольная речь	→		
				Зернохранилище	→	Город во Франции, на реке Сомма	→	Канал для стока нечистот	→					
«Сосед» Ганга		Укрепленная огневая точка	→	Сигнал опасности	→			Послестовая анекдота	→	Город и порт в Алжире	→			
				Детская вертушка	→	Олифа, мир	→							
Благородный олень	→													
						Спутник Сатурна	→							
Учебное заведение	→	Прошибающее бревно	→											



Телефоны редакции: 8-909-606-20-20, 8-912-346-58-68

СКИМ В каждый дом!
Учредитель: Индивидуальный предприниматель Трофимова Оксана Александровна
Гл. редактор: Трофимова О.А.
Выпуск №14, 22 апреля 2021 г. Время подписания в печать по графику – 16:00, фактически 16:00
Тираж 6000 экз. Бесплатно.

Адрес редакции: 460038, Оренбургская обл., г. Оренбург, пр. Дзержинского, 14.
Адрес издателя: 460050, Оренбургская область, г. Оренбург, ул. Терешковой, д. 138/3, кв. 104.
Адрес типографии: 460024, г. Оренбург, ул. Пороховая, 2. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ56-00401 от 18.12.2012 г., выдано

Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Оренбургской области
Издание рекламное. За содержание частных объявлений и рекламных текстов редакция ответственности не несет.

За содержание частных объявлений и рекламных текстов редакция ответственности не несет. Точка зрения редакции не обязательно совпадает с мнением автора

Кинотеатр "Урал"

АФИША с 23 по 28 апреля

Начало сеанса	Фильм	Стоимость билета, руб.
23 апреля		
10:00	100% Волк 2D, 6+	120
12:10	Чернобыль 2D, 12+	150
15:05	Гнев человеческий 2D, 18+	150
17:40	Чернобыль 2D, 12+	180
20:35	Гнев человеческий 2D, 18+	230
23:10	Мортал Комбат 2D, 18+	200
24-25 апреля		
10:00	100% Волк 2D, 6+	140
12:10	Чернобыль 2D, 12+	180
15:05	Гнев человеческий 2D, 18+	180
17:40	Чернобыль 2D, 12+	200
20:35	Гнев человеческий 2D, 18+	230
23:10	Мортал Комбат 2D, 18+	200
26-28 апреля		
10:00	100% Волк 2D, 6+	120
12:10	Чернобыль 2D, 12+	150
15:05	Гнев человеческий 2D, 18+	150
17:40	Чернобыль 2D, 12+	180
20:35	Гнев человеческий 2D, 18+	210
23:10	Мортал Комбат 2D, 18+	180

г. Медногорск, ул. Советская, 11.
Телефон: 8 (35379) 3-96-25