



тираж 6 000
12+
РЕКЛАМНОЕ ИЗДАНИЕ

В КАЖДЫЙ ДОМ!

№ 43⁽²⁴⁹⁾ 18 ноября 2021

ТВ-программа с 22 по 28 ноября 2021 г.

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!

ОКНА
Евростандарт

г. Медногорск, ул. А. Гайдара, 21
(здание военкомата)
☎ 8-961-941-08-01

- ОКНА
- БАЛКОНЫ
- ДВЕРИ

Первый взнос 50%

Рассрочка 0%

26 ноября с 09.00 до 18.00
Кувандык, ДК «Машиностроитель», ул. Школьная, 5Г

Приедет ярмарка!
ДУБЛЕНКИ · МЕХА · КОЖА
ШАПКИ И ПУХОВИКИ
РАССРОЧКА + КРЕДИТ без первоначального взноса
Старые меняем на новые

колеса даром
ШИНОМОНТАЖ
В ПОДАРОК*
ПРИ ПОКУПКЕ КОМПЛЕКТА ШИН

г. Кувандык пр. Мира, 31

*АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ С 01.07.2021 ДО НЕОПРЕДЕЛЕННОГО СРОКА ЗАВЕРШЕНИЯ. ПОДРОБНОСТИ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, ТОВАРЕ УЧАСТВУЮЩИМ В АКЦИИ - НА САЙТЕ KOLESА-DAROM.RU ОГРН 1091690060186, ООО «КОЛЕСА ДАРОМ», г. КАЗАНЬ, ПР. ИБРАГИМОВА, 12.

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
г. Медногорск, ул. Суворова, 1
(напротив ТЦ «Скала»)
☎ +7-986-774-95-12

от 0,5%

РЕМОНТ
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
ПЫЛЕСОСОВ
МИКРОВОЛНОВОК
МЯСОРУБОК

Выезд на дом!
Гарантия!
Недорого! **тел.: 8-909-707-45-45**

центрофинанс
деньги на ваши цели

ДЕНЬГИ ВСЕМ*
ОТ СТУДЕНТОВ
ДО ПЕНСИОНЕРОВ

0% в день

Медногорск, ул. Герцена, д. 1
Кувандык, ул. Ленина, д. 41
8 800 777-37-37
звонок по России бесплатно

*Займы предоставляются ООО МКК «Центрофинанс Групп» (ИНН 2902076410) при условии соответствия Заемщика требованиям, предъявляемым кредитором.
**Условия, определяющие фактическую стоимость займа «Под ноль» для клиентов, ранее не заключавших договоры с Обществом, сумма займа — от 2000 руб. до 5000 руб. на срок от 12 до 21 дня. Процент за пользование займом за период с 1 по 11 день (льготный период) составляет 0,0% в день (0% годовых), с 12 по 21 день пользования займом — 1,0% в день (365% годовых). На льготный период проценты не начисляются.

«Мир ковров»

НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ!

КОВРЫ НАПОЛЬНЫЕ
ПАЛАСЫ
ДЕТСКИЕ И
РАЗВИВАЮЩИЕ КОВРЫ

Прямые поставки из Турции, Ирана, Белоруссии, России!

Кредит! Рассрочка! Карта Халва!
Кувандык, ул. Ленина, 53А

ДОБРОЦЕН
МАГАЗИН НИЗКИХ ЦЕН

Кофе растворимый
Якобс Моноарх
150г пакет

163⁹⁰

Майонез Печагин
Провансаль 67%
800 мл дой пак

96⁵⁰

г. Кувандык, ул. Заводская, 1
РЕЖИМ РАБОТЫ: 09.00 – 21.00 / БЕЗ ПЕРЕРЫВОВ И ВЫХОДНЫХ

РЕМОНТ
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
ПЫЛЕСОСОВ
МИКРОВОЛНОВОК
МЯСОРУБОК

Выезд на дом!
Гарантия!
Недорого! **тел.: 8-909-707-45-45**

**УДАЛЕНИЕ КАТАЛИЗАТОРА
УСТАНОВКА ПЛАМЕГАСИТЕЛЯ**

ПРОШИВКА ЕВРО-2
8-901-080-33-42

ГОТОВИМСЯ К НОВОМУ СЕЗОНУ ВМЕСТЕ!

АВТОТОК

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

магазин ритуальных товаров

«Млечный путь»

ЗИМНИЕ СКИДКИ до 1 марта

- памятники мраморные от 5000 руб.;
- гранитные от 7000 руб. в наличии и на заказ;
- гравировка портретов, цветная гравировка;
- фото и надписи на металле, керамике;
- цветы, венки, полумесяцы, корзины, вазы, свечи, именные ленты, лампадное масло;
- беспроцентная рассрочка на 6 МЕСЯЦЕВ.

мы на одноклассниках www.ритуал-кувандык.рф

г. Кувандык, ул. Индустриальная, 3/1-16
Тел.: 8-919-868-33-76

ЧЁРНАЯ ЧЁРНАЯ ПЯТНИЦА
начинается с 20 ноября

НА ВСЮ МЕБЕЛЬ -10%*
за нал.расчет

мебельный салон
ГОЛЬФСТРИМ
*с 20 по 28 ноября 2021 г.
г. Кувандык, ул. М. Жукова, 4А, тел.: 8-903-396-36-98

ЛУЧШЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ideal
натяжные потолки

УСПЕЙ ЗАКАЗАТЬ НАТЯЖНОЙ ПОТОЛОК

1+1=3*
* при заказе двух потолков, третий потолок (до 6 кв.м.) В ПОДАРОК!!!

ЗВОНИ: 8 987 77 51 123

Фабрика Чистоты

СТИРАЕМ ЧИСТО И БЫСТРО!

ПЛЕДЫ, ПОКРЫВАЛА, ОДЕЯЛА, ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ, ШТОРЫ, ТЮЛЬ КУРТКИ, ПУХОВИКИ, СПЕЦ.ОДЕЖДУ и прочее Работаем с организациями и физ.лицами!

Кувандык, пр-т Мира, 27 «И», тел.: 8-909-606-29-38

Дезинфекция стиральной машины (гелем капающей стиркой)

ВАЛЕНТИНЫЧ

Чистка ковров, паласов, ковровых покрытий, мягкой мебели!

8-919-861-56-85
8-922-882-29-53

ТОРТЫ на ЗАКАЗ

Детские, свадебные, праздничные

☎ (3536) 86-0-44, 8-951-034-27-88
☎ 8-912-358-06-71 @Cakevzhav

МЕДТЕХНИКА

— для дома —

БАНДАЖИ: ДО и ПОСПЕРОДОВЫЕ, КОЛЕННЫЕ, ЛОКТЕВЫЕ и др. КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ, КОРРЕКТОРЫ ОСАНКИ, КОРСЕТЫ, ПОДУШКИ, ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ОБУВЬ, СТЕЛЬКИ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Кувандык, ул. Ленина, 73 • тел.: 8-932-845-12-22

КОНДИЦИОНЕРЫ

ПРОДАЖА УСТАНОВКА ЗАПРАВКА ОБСЛУЖИВАНИЕ

☎ 8-912-348-41-76

КУПЛЮ

радиодетали, изм. приборы, микросхемы, диоды, тиристоры, реле, разъемы, шунты, км и др.

☎ 89167394434

ГЛАЗНОЙ ЦЕНТР ВЗОР

1. Подбор очков любой сложности врачом - офтальмологом.
2. Изготовление и ремонт очков любой сложности в течении 1 часа.
3. Подбор, обучение правилам пользования, продажа контактных линз от ведущих мировых производителей.
4. Проводится диагностика, лечение заболеваний и травм глаза.
5. Диспансерное наблюдение больных с хроническими заболеваниями глаз.

г. Кувандык, ул. Ленина, 73!
(ост. автобуса "Сельпо")

тел.: 8-932-845-12-22

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому.

т.: 8-986-774-68-69

ВЫКУП АВТО

ВАЗ 04,05, 06, Москвич, УАЗ, Ока, легковые прицепы.

8-919-860-99-96

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

Качество. Гарантия.

☎ 8-919-852-73-15

ВРАЧ

психиатр-нарколог

Консультация по лечению АЛКОГОЛИЗМА

☎ 8-906-838-52-77
☎ 8-912-354-30-66

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ТРУДОУСТРОЙСТВО

В организацию требуются дробильщики и оператор дробильной установки. Тел.: (35379) 3-38-67

Ищу работу сиделки с проживанием. Кувандык. Тел.: 8-912-359-09-66

ТАКСИ DU

быстро
своевременно
надежно

☎ 8-987-844-84-90
☎ 8-909-600-38-30

Сельчанка хотела поиграть на бирже

В октябре 58-летняя жительница одного из сел Кувандыкского городского округа самостоятельно зарегистрировалась на интернет-сайте биржевой торговой системы. После этого женщине на мобильный телефон позвонил неизвестный мужчина и предложил инвестировать денежные средства в покупку акций, пояснив, что для игры на бирже ей необходимо будет перейти по ссылке, которую он ей пришлет, и самостоятельно зарегистрироваться.

Женщина согласилась с предложением и выполнила требования неизвестного, в результате чего был создан личный кабинет с виртуальным денежным счетом на ее имя.

Затем женщина перевела на свой виртуальный денежный счет денежные средства в размере 7217 рублей, которые отобразились

в ее личном кабинете на интернет-сайте биржевой торговой системы.

В дальнейшем неизвестный под предлогом приобретения акций различных компаний убедил 58-летнюю женщину перечислить различные суммы денежных средств на указанный им биткоин-кошелек, что она и сделала, перечислив со своей банковской карты в течение 5 дней денежные средства общей суммой 1 857 217 рублей.

После этого лже-сотрудники биржевой торговой площадки перестали выходить на связь, а женщина поняла, что ее обманули, и обратилась в полицию.

Возбуждено уголовное дело по ст. «Мошенничество». Санкциями данной статьи предусмотрено максимальное наказание в виде лишения свободы сроком до 10 лет.

Прокуратура требует обеспечить зиянчуринских школьников учебниками

Кувандыкская межрайонная прокуратура выявила нарушения законодательства в сфере обеспечения школьной библиотеки учебниками.

Установлено, что вопреки требованиям закона, в библиотеке МБОУ «Зиянчуринская средняя общеобразовательная школа Кувандыкского городского округа» отсутствуют необходимые учебники по предмету «История» для учащихся 5-9 классов.

Имеющиеся в наличии учебные пособия не соответствуют требованиям, утвержденным приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 N 254.

По результатам проверки прокурором

района принят комплекс мер реагирования, направленных на устранение нарушений прав несовершеннолетних на образование.

В адрес начальника Управления образования Кувандыкского округа направлено представление об устранении нарушений законодательства. Однако учебники приобретены не были.

В связи с неисполнением требований прокурора в Кувандыкский районный суд направлено исковое заявление с требованием обязать образовательное учреждение приобрести необходимую учебную литературу.

Исковое заявление находится на стадии рассмотрения в суде.

Подрядчик оштрафован за нарушение срока исполнения контракта

Кувандыкской межрайонной прокуратурой проведена проверка исполнения законодательства о контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для муниципальных нужд.

Установлено, что индивидуальный предприниматель не выполнил в установленные сроки обязательства по капитальному ремонту спортивных помещений общеобразовательного учреждения, предусмотренные условиями договора.

Межрайонной прокуратурой в адрес индивидуального предпринимателя внесено представление, которое находится на

рассмотрении.

Кроме того, по факту выявленных нарушений в отношении индивидуального предпринимателя возбуждено дело об административном правонарушении, по результатам его рассмотрения постановлением мирового судьи судебного участка № 2 г. Кувандыка и Кувандыкского района виновное лицо привлечено к административной ответственности и назначен штраф в размере около 56 тысяч рублей.

Постановление вступило в законную силу. Фактическое устранение нарушений контролируется межрайонной прокуратурой.

Кувандычанину грозит до 5 лет тюрьмы за причинение вреда здоровью

Ранее судимый 29-летний житель Кувандыка, находясь возле одного из магазинов города, в ходе ссоры, возникшей на почве личных неприязненных отношений, нанес несколько ударов деревянной палкой по голове 34-летнему мужчине.

За совершение данного преступления

злоумышленник был задержан сотрудниками полиции.

Возбуждено уголовное дело по ст. «Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью». Санкциями данной статьи предусмотрено максимальное наказание в виде лишения свободы сроком до 5 лет.

Осужден за незаконное приобретение наркотических средств

Медногорский городской суд вынес приговор по уголовному делу в отношении 48-летнего жителя г. Кувандыка, который был признан виновным в незаконном приобретении без цели сбыта наркотических средств, в значительном размере.

Установлено, что подсудимый, ранее привлекавшийся к уголовной ответственности за совершение тяжкого преступления в сфере незаконного оборота наркотиков, посредством сети Интернет оформил заказ на приобретение наркотического средства. Получив адрес месторасположения

оформленного заказа, прибыл на участок местности, указанный в сообщении, расположенный в гаражном массиве г. Медногорска, где забрал сверток с веществом внутри, но был задержан сотрудниками полиции. В ходе судебного разбирательства подсудимый вину признал в полном объеме.

В результате рассмотрения уголовного дела ему было назначено наказание в виде лишения свободы на срок 1 год с отбыванием наказания в исправительной колонии общего режима.

Приговор суда не вступил в законную силу.

МЧС: выходить на лёд осенью опасно!

Ежегодно тонкий лёд становится причиной гибели людей, чаще всего среди погибших оказываются дети, которые гуляют вблизи замерзших водоемов без присмотра родителей, и рыбаки, выходящие на свой страх и риск на непрочный и коварный лёд. Многие рыбаки-любители, провалившись раз под лёд, идут снова и снова, надеясь на авось... и очередное везение, однако, такая самоуверенность приводит только к непоправимой трагедии.

ГУ МЧС России по Оренбургской области предупреждает, безопасная толщина льда для:

- ✓ одного человека не менее 7 см;
- ✓ сооружения катка 12 см и более;
- ✓ совершения пешей переправы 15 см и более;

- ✓ проезда автомобилей не менее 30 см.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ: отпускать детей на прогулку вблизи водоемов без взрослых, выходить на лёд в состоянии алкогольного опьянения, прыгать и бегать по льду, собираться большим количеством людей в одной точке, выходить на тонкий лёд, который образо-

вался на реках с быстрым течением.

Избежать происшествий можно, если соблюдать правила и меры личной безопасности. Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах – безответственное поведение людей в состоянии алкогольного опьянения. Люди становятся беспомощными, притупляется чувство самосохранения, реакции замедляются, и они не могут адекватно реагировать на чрезвычайную ситуацию.



«Кувандык365» перейдет в государственное управление

Горнолыжный комплекс ООО «Кувандык365» поэтапно перейдет в государственное управление. Такое решение принято на этой неделе на заседании регионального правительства.

Процесс передачи планируется завершить до 1 декабря.

На базе комплекса начнет работу спортивная школа по зимним видам спорта «Кувандык365». Здесь будут работать тренеры и проходить подготовку горнолыжники из детско-юношеской спортивной школы г. Кувандыка. Это позволит круглогодично использовать инфраструктуру объекта для тренировочного процесса спортсменов и активного отдыха любителей горнолыжного спорта.

«Кувандык 365» – популярный курорт, важный объект туристической инфраструктуры региона. Зимой сюда приезжают со всего Оренбуржья и не только. Потенциал у объекта огромный. Нужно организовать бесперебойное функционирование комплекса, чтобы он был востребован и летом. Открытие спортивной школы в этом плане — отличное решение, – отметил Денис Паслер.

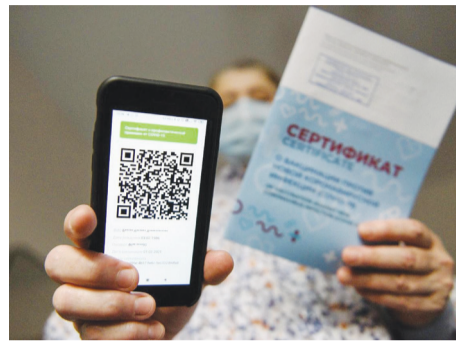
Привился, но заболел: что будет с QR-кодом

QR-код для вакцинированных от коронавируса россиян, которые все же заболели COVID-19, будет действовать 6 месяцев после перенесенного ковида. Это следует из приказа Минздрава РФ, утверждающего форму сертификата вакцинации от COVID-19.

Приказ опубликован на интернет-портале правовой информации. Если человек привился и переболел COVID-19, действительной будет дата наступления наиболее позднего из этих событий.

После прививки от коронавируса QR-код действителен в течение года, после болезни — полгода. При положительном ПЦР-тесте у вакцинированного его цифровой пропуск аннулируется, а после завершения болезни начинает действовать QR-код на полгода о перенесенной болезни.

В приказе Минздрава сказано также, что справку о прививке от новой коронавирусной инфекции, перенесенной болезни или противопоказаниях россиянин может получить по устному запросу в больнице или МФЦ. Документ о вакцинации также доступен в электронном виде на сайте Госуслуг, оттуда его также можно распечатать.



Форму справки о вакцинации против коронавируса нового типа или наличии медицинских противопоказаний к прививкам российский Минздрав утвердил накануне. Также утверждена форма нового сертификата.

Премьер-министр РФ Михаил Мишустин ранее сообщил, что с 16 ноября бумажные сертификаты о вакцинации будут выдаваться в МФЦ гражданам, не имеющим возможность самостоятельно распечатать документ. Заявителями могут быть физлица – совершеннолетние россияне, иностранцы, лица без гражданства либо их законные или уполномоченные представители.

В отделе культуры новый руководитель

17 ноября 2021 года исполняющим обязанности начальника отдела культуры администрации МО Кувандыкский городской округ назначена Наталья Анатольевна Мальцева.

Наталья Анатольевна родилась 04.10.1972 г. в Кувандыке. В 2014 году окончила Челябинскую государственную академию культуры и искусства.

Имеет опыт работы в сфере культуры. С 12 января 2011 г. по 31 декабря 2015 г. работала директором МБУ «Центр культуры и спорта муниципального образования город Кувандык Кувандыкского района».

Руководила вокальным коллективом ДК «Криолит».

С 19 января 2016 года по 16 ноября 2021 года замещала должность муниципальной службы – ведущий специалист отдела по молодежной политике администрации округа.

Напомним, 10 ноября 2021 г. по собственному желанию был уволен начальник отдела культуры администрации Сергей Зобенко.

Также уволилась с 10 ноября директор МБУК «ЦКС» Кувандыкского городского округа Марина Аксюк.

Пресс-служба администрации Кувандыка.

Где купить уголь?

В 2021 году поставщиком твердого топлива для бытовых нужд жителям Оренбургской области в домах с печным отоплением по итогам конкурсного отбора определено АО «ОРЕНБУРГТОППРОМ».

Реализация угля населению осуществляется поставщиком по регулируемым ценам, установленным Правительством Оренбургской области. Розничная цена за тонну с 1 июля 2021 года – 2 476,24 рублей.

Уголь поставляется населению с 9 пунктов. Склад для Медногорска и Кувандыкского городского округа находится в Кувандыке по ул. Дзержинского, №1а.

Поставщик твердого топлива для бытовых нужд оренбуржцев на 2022 год будет определен по результатам конкурсного отбора в декабре.

Вакцинация от гриппа

В Кувандыкском городском округе против гриппа привито 18790 человек, в том числе детей – 4372, взрослых – 14418 (данные на 10 ноября 2021 г.). Сообщает пресс-служба администрации Кувандыка.

При появлении первых признаков гриппа у ребенка ему нельзя посещать школу, детский сад, ясли, нельзя заниматься самолечением т.к. возможны осложнения (пневмонии) после перенесенного гриппа или ОРВИ.

При гриппе больной не должен идти в поликлинику, необходимо вызвать врача на дом.

«Горячая линия» по услугам такси

С 15 по 26 ноября в Управлении Роспотребнадзора по Оренбургской области и ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Оренбургской области» работает тематическая «горячая линия» по услугам такси и каршеринга (прокат и аренда автомобилей).

Специалисты дадут разъяснения по вопросам правил оказания транспортных услуг, защиты прав потребителей при пользовании такси и каршерингом, безопасности пользования этими услугами.

Горячая линия работает в рабочие дни с 10:00 до 16:30 (обед с 13:00 до 13:45) по телефонам 8 (3532) 44-23-54, 31-72-10, 43-08-19.

Звонок также ждут по телефону Единого консультационного центра Роспотребнадзора 8 800 555 49 43 (бесплатно, круглосуточно).

Роскачество обнаружило небезопасные одеяла на российском рынке

Роскачество выявило превышение уровня токсичности у пуховых одеял нескольких торговых марок. Кроме того, производители могут комбинировать заявленный на этикетке гусиный пух с более дешёвым наполнителем — утиным. Такие выводы содержатся в исследовании института по показателям безопасности, качества и достоверности маркировки среди 18 торговых марок, представленных на российском рынке.

Так, Роскачество исследовало одеяла из гусиного пуха и пера, произведённые в России, Швеции и Австрии, стоимостью от 5 до 33 тысяч рублей. В результате выявлено нарушение требований ТР ТС 017/2011 по токсичности — у одеял TM AIVItek, Askona, Ikea, говорится в отчёте.

Кроме того, в одеялах 12 марок обнаружены пылевые клещи, но только фрагментарно. К счастью, живых паразитов не выявлено, говорится в сообщении. Однако и фрагменты клещей могут быть опасны для аллергиков. В домашних условиях невозможно определить, есть ли в одеяле пылевые клещи. Тем не менее стоит регулярно обрабатывать пуховые одеяла и подушки от клещей. Что именно можно сделать, рассказывает зам. генерального директора ООО «БАСК» по научной работе Ольга Богданова:

- Поддерживать температуру 21 °С – это ниже оптимальной температуры для размножения клещей.

- Регулярно проветривать и просушивать



одеяло (но не на солнце). Можно выдерживать зимой одеяло на морозе.

- Кварцевать помещения УФ-лампой – хорошее бактерицидное средство против клещей.

- Минимизировать влажность.
- Использовать пылесосы с фильтром HEPA.

- Использовать химические средства против пылевых клещей.

Девять торговых марок из 18 вместо обещанного гусиного пуха или пера

используют в качестве наполнителя комбинацию гусиного пуха с утиным или полностью подменяют утиным.

15 торговых марок используют в наполнителе перья при заявленном составе «100-процентный пух».

«Часто производитель добавляет вместо утилителя шлейс - рубленое перо, которое относится к «прочим элементам», а не к перу», — отмечает Роскачество. Этикетка оказалась правдивой только у одеял трёх марок, резюмируют в институте.

Из аэропорта Оренбурга в декабре будут открыты рейсы в Казань

Авиакомпания «Оренбуржье» открыла продажу билетов на рейсы «Оренбург-Казань-Оренбург» на период с 1 по 31 декабря 2021 года.

Вылеты будут осуществляться по понедельникам и пятницам на самолетах L-410. Время в пути составит 2 часа.

Из Оренбурга вылеты в 08:00, из Казани – 09:00. Время местное для каждого аэропорта. Возможны изменения.

С расписанием можно ознакомиться на сайте авиакомпании «Оренбуржье».

Оренбургские дороги перейдут в федеральную собственность

Речь идет об отдельных участках автомагистралей.

В их число вошла автомобильная дорога Обход города Оренбурга. В соответствии с планом перспективного развития сети автомобильных дорог общего пользования федерального значения, одобренного правительственной комиссией по транспорту, и по обращению Главного управления дорожного хозяйства области депутаты Законодательного Собрания рассмотрели возможность передачи ее в федеральную собственность. Этот вопрос обсудили на заседании комитета по собственности, природопользованию и

строительству.

Трасса Нижняя Павловка – Холодные Ключи также может быть отнесена к автомобильным дорогам общего пользования федерального значения. Она соединяет М-5 «Урал» Москва – Рязань – Пенза – Самара – Уфа – Челябинск и А-305 Оренбург – Илек – граница с Республикой Казахстан. Тем самым обеспечивает сквозной километраж транспортного коридора Европа – Западный Китай.

После передачи в федеральную собственность расходы по содержанию, ремонту и реконструкции этих дорог будет нести федеральный бюджет. Сообщает Заксоб.

Здоровое питание

Питание 65+: для поддержания здоровья

По определению Организации Объединенных Наций (ООН), пожилыми называются люди старше 60 лет. В нашей стране, как и во всем мире, пожилых становится все больше. Сохранить активность в пожилом возрасте и избежать грозных спутников старости — подагры, остеопороза, сахарного диабета, атеросклероза, онкологических заболеваний — поможет правильное питание.

КАК РАЦИОН ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖЕН МЕНЯТЬСЯ С ГОДАМИ?

С годами обмен веществ замедляется, снижается физическая активность, а с ней потребность в белках, жирах, углеводах и клетчатке. Калорийность дневного рациона каждые десять лет жизни после 40 лет становится ниже в среднем на 7%. У людей старше 60 лет среднесуточная калорийность должна составлять от 1800 (у женщин) до 2200 ккал (у мужчин). Однако после 60 лет остается высокой и даже возрастает потребность в минеральных веществах, таких как кальций, магний, калий, железо, и в витаминах А, D, E, B12.

МЯСО, РЫБА И ЯЙЦА В РАЦИОНЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

В пожилом возрасте меняется тело человека — возрастает процент жира, меньше становится мышечной массы. Чтобы не терять ее слишком быстро, нужно употреблять достаточно белка.

Среди источников животного белка выбирайте нежирную рыбу, молоко, белок яиц. Пожилый человек может позволить себе 2–3 яйца в неделю (лучше всмятку или в виде омлета).

Мясо, птицу и рыбу, даже нежирные, следует употреблять с осторожностью, не более одной порции в день (80–100 г), только в отварном виде: они богаты пуриновыми основаниями, которые могут вызвать подагру. Наиболее вреден бульон — в него при варке переходит подавляющая часть пуринов. Первые блюда на бульоне допускаются не более 2–3 раз в неделю, в остальное время выбирайте вегетарианские супы (крупяные, молочные, овощные и фруктовые).

Предпочтительные виды мяса и рыбы — маложирные: говядина, телятина, козлятина, ягнятина, мясо кролика, курица, индейка, речная рыба (судак, щука, карп), из морской — тресковые сорта.

1–2 раза в неделю пожилым людям желательны устраивать дни без мяса.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЕЛКИ В РАЦИОНЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

До трети белка в день людям в возрасте 60 лет и старше нужно получать из молочных продуктов — они содержат много кальция, необходимого для профилактики остеопороза.

Ежедневно съедайте по 100 г обезжиренного творога и 10–30 г нежирного несоленого сыра.

При хорошей переносимости можно выпивать 300–400 мл молока в день. Если свежее молоко стало плохо переноситься с возрастом из-за снижения активности ферментов, его можно кипятить или добавлять в небольших количествах в чай или кофе.

Особенно полезны кисломолочные продукты — кефир, простокваша, ацидофилин. Они содержат молочнокислую палочку, которая поддерживает нормальный состав кишечной микрофлоры. Это предотвращает гнилостные процессы в кишечнике и позволяет печени эффективнее выводить токсины.

Ежедневно перед сном рекомендуется употреблять 200 г кефира, в который для профилактики запоров можно добавить одну столовую ложку растительного масла, хорошо размешав.

Полезно употребление молочнокислых продуктов с пробиотиками — лакто- и бифидобактериями. Такие продукты обычно имеют приставку «био» в названии.

Половину белков в рационе должны составлять растительные — зерновые и бобовые (если они хорошо переносятся). Из каш наиболее полезны гречневая и овсяная. Хлеб ешьте ржаной, из муки грубого помола, из цельного зерна или с добавлением отрубей (всего до 300 г в день).

ЖИРЫ ПОСЛЕ 60

Жиров в пище пожилых людей должно быть немного. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний или при их наличии необходимо ограничить продукты, которые содержат холестерин и насыщенные жирные кислоты (печень, почки, мозги, жирные сорта мяса, икра рыб, яичные желтки, говяжий, бараний, свиной, утиный, гусиный, куриный и другие животные жиры). Можно употреблять в день одну столовую ложку сметаны или добавлять в пищу 5–10 г сливочного масла.

В рационе должно присутствовать ежедневно по 20–25 г растительного масла (подсолнечного, оливкового, кукурузного, хлопкового, соевого, рапсового и др.). Также необходимо употреблять по 300–400 г в неделю запеченной или консервированной морской жирной рыбы (скумбрия, сардина, лосось, палтус, сельдь иваси), которая содержит необходимые организму полиненасыщенные жирные кислоты омега-3.

УГЛЕВОДЫ И ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА В ПИТАНИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Углеводов в рационе пожилых людей должно быть не больше 300 г в день. В первую очередь ограничиваются сахар и сладости



— их можно есть 30–50 г (не более 10% от общей калорийности рациона). Предпочтение следует отдавать фруктам, ягодам и меду, где сахар представлен в виде фруктозы.

Важно употреблять зерновые, овощи и фрукты, в которых содержатся пищевые волокна. Эти вещества нормализуют свертываемость крови, препятствуют всасыванию глюкозы и холестерина в тонкой кишке, благодаря чему снижается их содержание в крови.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА В РАЦИОНЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Пожилым людям рекомендуется ограничить соль до 5 г в день, полностью отказаться от соленых продуктов (сельдь, соленые огурцы, грибы), злоупотребление которыми повышает артериальное давление, затрудняет работу сердца и вызывает отеки.

В пожилом возрасте важно получать достаточное количество витаминов — как с пищей, так и в виде БАД (витаминово-минеральных комплексов). Особенно полезны вещества-антиоксиданты, которые защищают организм от оксидантного стресса, многих болезней и замедляют старение.

Антиоксидантами являются витамины E, C, каротиноиды (бета-каротин, лютеин и ликопин, которые присутствуют в оранжевых овощах, фруктах и в темно-зеленых овощах), а также минеральные вещества (цинк, медь, селен) и другие компоненты пищи (флавоноиды, изофлавоны, индолы, фенольные кислоты, катехины, антоцианы и др.).

Ошибачка, неудача	Вид сельхозработ	Форма рельефа	Равновесие	Легкая постройка с открытой верандой	Дети детей	Студент-ежедневник	Колонна	Дорога через реку	Предмет посуды	Прибыль, барыш, выгода	Голо-систое искусство
		Океан вод в шумеро-аккадских мифах			Убежище зверя			Круча			
Венцы для избыв	Река в Европе		Невежественный человек				Сок при отжиме винограда			Один из Малайских островов	
		Минимальная единица речи			«Сменщик» пряника			Вялый и безвольный человек			
Римский бог любви	Рыба семейства лососевых			Древний народ			Ворчание льва	Измерительный инструмент	Кино-звезда		
		Поступат в геометрии	Освежающий напиток	Государство в Азии	Мягкий коврик каратиста	Род ивы					
						Очень много	Охлаждает двигатель		Микро-булочка		
		Шумное веселье	Часть ноги	Потоп, ковец и он	Зонтичная специя						
							Арабская мужская одежда				
Получение в долг денег	Ванда, дикарь	Человек, опытный в морском деле	Сухой корм буренок		Недобрая улыбка	Вежливое обращение к замужней женщине				Индустриальный бог	Большой кипятильник
			Кондитерское изделие	Египетский религиозный деятель	Религиозно-философское учение			Спутник Юпитера	Город и порт в Португалии		
Целебная трава с желтыми цветками	Стадо овец				Южное плодородное дерево	Офицерский титул в Османской империи	Нательная графика			Трава с целебным корнем	
					Спутник мадам Гипотенузы				Смесь углей для получения кокса		
Плодовый сахар	Мера длины		Военный противник			Сорт груши				Спец по коповству	
					Грязевой поток					Поза йога	

Ответы на сканворд прошлого выпуска газеты. По горизонтали: Читво. Тьма. Рвение. Арка. Ааре. Иордан. Нептун. Атос. Капимляр. Мэр. Жена. Трение. Ёлка. Кант. Форма. Рана. Анфас. Вал. Лорд. Рислинг. Диско. Акцент. Отрава. Блок. Таити. Роза. Ротанг. Клан. Кров. Оракул. Бассейн. Рало. По вертикали: Земляника. Пэк. Трафарет. Осина. Транжир. Стирка. Ива. Мел. Торс. Веранда. Икитос. Монета. Аве. Горн. Атеист. Гон. Ара. Маркер. Кар. Кардан. Развилка. Капитал. Аул. Здание. Нло. Калибр. Яма. Осло. Наркоз. Прут. Дока.

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 №43, 18 ноября 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 19 по 24 ноября

Начало сеанса	Фильм	Стоимость билета, руб.
19 ноября		
10:00	Друг на продажу, 16+	120
12:05	Плюшевый бум, 6+	150
13:35	Вечные, 18+	150
16:35	Последняя дуэль, 18+	180
19:30	Небо, 12+	230
22:00	Последняя дуэль, 18+	200
20 - 21 ноября		
10:00	Друг на продажу, 16+	140
12:05	Плюшевый бум, 6+	180
13:35	Вечные, 18+	180
16:35	Последняя дуэль, 18+	200
19:30	Небо, 12+	230
22:00	Последняя дуэль, 18+	200
22- 24 ноября		
10:00	Друг на продажу, 16+	120
12:05	Плюшевый бум, 6+	150
13:35	Вечные, 18+	150
16:35	Последняя дуэль, 18+	180
19:30	Небо, 12+	210
22:00	Последняя дуэль, 18+	180

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