ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ

# ПОВОЛЖЬЯ

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

ФАБРИКА ОКОН И ДВЕРЕЙ ДВЕРИ, ОКНА, ЖАЛЮ3И остекление и отделка БАЛКОНОВ и ЛОДЖИЙ РАСПРОДАЖА - 70% ул. Московская, 14 т. (8464) 33-00-97



№ 12 (12) Среда, 20 октября 2010 года

### ПЛАНЕТА СТР

(Франция) ВЕРТИКАЛЬНЫЕ и ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ

ТЦ "Пирамида", ул. Октябрьская, 48А, 3 этаж, офис 18 91-03-72, 98-07-37, 8-927-029-72-73, 8-927-029-63-66

ОТОПЛЕНИЕ ВОДОСНАБЖЕНИЕ

СКИДКИ, ПОДАРКИ, РАССРОЧКА, КРЕДИТ



без выходных

**ТРЕБУЮТСЯ** МОНТАЖНИКИ, МЕНЕДЖЕР Остекление и отделка балконов и лоджий под ключ



отделка откосов

ВХОДНЫЕ и МЕЖКОМНАТНЫЕ

ВЕРИ



РАССРОЧКА БЕ3 ПРОЦЕНТОВ **КРЕДИТ** СКИДКИ

91-63-63 91-47-47 8-927-614-47-47



• ул. Ст. Разина, 46/48 **"Эконом**" ТЦ "Пирамида", ул. Октябрьская, 48а 1 этаж новый магазин ТЦ "Монгора", 2 корп. 2 этаж









РАССРОЧКА НА 10 МЕСЯЦЕВ без первоначального взноса

ул. 50 лет Октября, 24, 🕿 96-10-60 ул. Рабочая, 99, 🖀 90-30-03 . ул. Красильникова, 43, 🕿 37-50-06

ТЦ "Гера и К", 1 эт., сек. 58, ☎ 90-26-89 ТЦ "СтройСити", 2 этаж, ☎ 33-37-38

KBE



- Пластиковые подоконники, вагонка
- Плинтус с кабель-каналом

ул. Октябрьская, 48 "А" тел.: 33-08-55 www.ortocentr.ru





второе окно денежная премия

РАССРОЧКА без % СКИДКА - 20%

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ (Франция, Россия)

За каждое монтаж окна В ПОДАРОК

REHAU

пер. Берлинского, 44 т. 98-58-00

пр-т 50 лет Октября, 44 т. 96-55-45

ул. Лазо 3, т. 34-99-11



• ССУДЫ ПОД ЗАЛОГ АВТОМОБИЛЯ

• срочный выкуп автомобилей

ул. Советская 32, оф. 1 тел: 91-09-08, 8-927-614-09-08



ул. Интернациональная, 28, тел.: 33-23-91, сот. 8-9171-31-61-91 ул. Ульяновское ш., 15/56, тел.: 37-52-81, сот. 8-9270-210-005

### Анна Киселева: "Танцую с трех лет"



Анна Киселева учит танцевать малышей и взрослых. Вместе с мужем Андреем Анна преподает в школе спортивного танца "Виртуоз". Сама же Анна Киселева окончила в 2003 году Саратовскую Государственную Консерваторию (СГК) им. Собинова как музыкант и дирижер. В 2007 г. получила второе высшее образование как хореограф в Самарской Государственной Академии Культуры и Искусства (СГАКиИ). В 2006 г. стала

#### - Как давно Вы занимаетесь танцами?

туры года".

- Преподаю танцы я с 2001 года, а сама танцую

лауреатом областного конкурса "Работник куль-

#### - То есть танцы были всегда самым главным в жизни?

- Не сразу так сложилось. Я занималась спортивной гимнастикой, училась в хореографической школе, в музучилище по классу баяна, потом поступила в консерваторию. Во время учебы в консерватории я и начала заниматься спортивными бальными танцами.

#### - Как создавалась Ваша школа?

переехали сюда. В Сызрани живем с 2003 года, здесь создали школу спортивного танца "Вирту-оз". Точнее, сначала был создан спортивно-танцевальный клуб (СТК) "Гармония" в 2004 году. Тогда же этот клуб вошел в состав областной федерации танцевального спорта. А в 2006 году СТК "Гармония" изменил свое название на "Вир-

#### - Вашу школу называют "кузницей чемпионов". Действительно ли, каждый, кто приходит заниматься, достигает вершин?

- Быть чемпионами всем невозможно. Общее развитие мы даем всем детям, а уже спортом занимаются единицы. Те, кто способен, идут впереди, развиваются. Для того, чтобы лидировать, нужно очень многое – и талант, и трудолюбие, и поддержка близких.

#### - Что Вы считаете значительными достиже ниями в вашей работе за последнее время?

Самое большое достижение прошлого года мы ездили на чемпионат в Москву и заняли там четыре первых места.

#### - Вы работаете только в направлении спортивных танцев?

Не только. Также я работаю с ансамблем. Там не ставятся целью спортивные достижения, но тем не менее успехи есть и в этом направлении. На международном конкурсе "Кораблик надежды" мы заняли третье место.

### - Над чем работаете сейчас, чем занимае-

- Этот сезон начался достаточно хорошо, прошли два областных турнира, и открытый региональный турнир. Мы вошли в число призеров, все детки стали финалистами

Впереди большой двухдневный турнир на стадионе "Динамо". Туда мы везем одну пару.



#### - Вы устраивали танцевальные соревнова-Мы начали преподавать в Саратове, потом ния в Сызрани. Расскажите об этом.

- В 2005 и 2006 г.г. мы проводили открытые турниры по спортивным танцам "Кубок Мэра г. Сызрани". Гостями и участниками стали спортивные пары из Москвы, Сызрани, Саратова, Самары, Ульяновска, Новокуйбышевска, Пензы и др. городов. Много мы провели больших конкурсов, которых никогда не было до этого, можно сказать международного уровня, было много гостей, всем понравилось.

#### Вы занимаетесь только с детьми или есть и взрослые ученики?

У нас было много взрослых. Одна пара, которая сейчас уже закончила нашу школу, в прошлом году на международном турнире заняла

#### А как могут помочь родители своим танцующим детям?

- Родители должны очень сильно поддерживать своих детей, чтобы был какой-то результат.

#### - Что для Вас главное, важное в работе с детьми?

- Любовь к детям, желание передать мастерство, но в первую очередь – сделать из них хороших людей. Очень приятно, когда дети в коллективе сдруживаются, начинают быть командой, "болеют" друг за друга, дорожат друг другом.

#### - Что бы Вы хотели пожелать нашим читателям?

- Жизнь прекрасна! Танец – отражение нашей жизни. Танцуйте и будьте счастливы!

#### Интервью провел Евгений Недобуга







АГЕНТСТВО ПРАЗДНИЧНЫХ УСЛУГ

### НАМ 6 ЛЕТ!



### Установка пластиковых окон

- Отделка откосов
- Остекление балконов и лоджий
- Жалюзи на заказ
- Натяжные потолки
- Установка труб и

радиаторов для отопления

REHAU

ТЦ "Пирамида", ул. Октябрьская, 48а, 3 эт., офис 13 т.: 90-32-82, 91-01-17, 8-927-614-01-17, 8-927-269-98-95

### Оптово-розничному складу требуются на работу

- Сотрудники в офис (для работы с бумагами)Кладовщики

- Торговые представители
- Экспедиторы-курьеры Менеджеры по сбыту

Возможно без опыта. Обучение за счет организации. 3/п от 12 т.р.. Соц. пакет

тел.: 8-927-780-37-61

### ПЛАСТИКОВЫЕ OKHA от 8000 рублей - монтаж в подарок - после монтажа Евро пылесосим и моем окна\*

### БАЛКОН-СЕРВИС



- АЛЮМИНИЕВЫЕ РАМЫ-КУПЕ
- КРЫШИ
- ВЫНОС, УКРЕПЛЕНИЕ
- РЕЗКА ПРОЕМОВ, УТЕПЛЕНИЕ
- ОБШИВКА, ТЕПЛЫЙ ПОЛ

**OT 16000** рублей

Экологичные оконные

системы



ул Советская, 12 2 этаж

911-081



### ТВ ПРОГРАММА ПОНЕДЕЛЬНИК 25 октября 2010 г.

ПЕРВЫЙ 05:00, 09:00, 12:00, 15:00, 03:00 Новости

05:05 Доброе утро

09:20 Жить здорово! 10:30 Контрольная закупка

11:00 ЖKX 12:20 Модный приговор

13:20 Детективы

14:00 Другие новости

14:20 Понять. Простить

15:20 Хочу знать

15:50 T/c "Обручальное кольцо"

16:50 Федеральный судья

18:00 Вечерние новости 18:20 След

19:00 Давай поженимся!

20:00 Жди меня

21:00 Время 21:30 Побег

22:30 Спецрасследование. "Колдуны" 23:30 Ночные новости

23:50 Т/с "Обмани меня" 00:40 Х/ф "Опустевший город"

03:05 Х/ф "Обитель зла: Вырождение"

### РОССИЯ 1

05:00 Утро России 09:05 Большой-большой ребенок. Юрий Богатырев

10:00 Tok-шоу "О самом главном" 11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести

11:30, 14:30, 16:30, 20:30 Местное время. Вести-Самара

11:50 T/c "Маршрут милосердия" 12:50 Настоящая жизнь

13:45, 04:45 Вести. Дежурная часть 14:50 Т/с "Дворик"

15:25 Кулагин и партнеры

16:50 Т/с "Слово женщине

17:55 Т/с "Ефросинья"

18:55 Т/с "Институт благородных девиц"

20:50 Спокойной ночи, малыши! 21:00 Т/с "Сонька. Продолжение легенды"

23:50 Вести+

00:10 X/ф "Прости-прощай" 01:40 X/ф "Тростинка на ветру"

### CTC

06:00 М/с "Трансформеры. Энергон" 06:55 М/с "Смешарики" 07:00 M/c "Приключения Вуди и его друзей" 07:30, 15:30 T/c "Папины дочки" 08:30, 19:30 Т/с "Воронины"

09:00, 09:30, 12:40, 23:40 Т/с "6 кадров" 10:00, 16:30 Галилео 11:00 Х/ф "Такси"

13:00, 00:00 T/c "Как я встретил вашу маму" 13:30 М/с "Росомаха и люди Икс" 14:00 М/с "Соник Икс"

14:30 М/с "Клуб "Винкс" - школа волшебниц" 15:00 M/c "Каспер"

17:30 T/c "Нанолюбовь" 18:30, 19:00 Т/с "Даешь молодежь!" 20:30 Т/с "Маргоша"

21:30 Х/ф "Назад в будущее" 00:30 Кино в деталях 01:30 Т/с "Зачарованные" 05:05 Музыка на СТС

05:55 НТВ утром 08:30 Кулинарный поединог 09:30, 15:30, 18:30 Обзор.

Чрезвычайное происшествие 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:15 Сегодня 10:20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.

Обзор за неделю 10:55 До суда 12:00 Суд присяжных 13:30 T/c "Закон и порядок"

16:30 Т/с "Возвращение Мухтара" 19:30 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 21:30 Х/ф "Братаны"

23:35 Честный понедельник 00:25 Ток-шоу "Школа злословия 01:15 Профессия - репортер

01:45 X/ф "Снежное путешествие" 04:05 Т/с "Жизнь - поле для охоты"

### **TBL**

06:00 Настроение 08:25 Х/ф "К Чёрному морю" 09:45 Х/ф "Приказано взять живым" 11:30, 14:30, 17:30, 19:50, 20:30 События 11:45 Постскриптум 12:55, 00:20 Культурный обмен 13:25 В центре событий 14:45 Деловая Москва 15:10, 17:50 Петровка, 38 15.30 Т/с "Приключения мага"

16:30 Ток-шоу "Врачи" 18:15 M/ф "Каникулы в Простоквашино", "Домашний цирк"

18:40 Т/с "Оружие" 19:55 Порядок действий. "Сладкие гадости" 21:00 Х/ф "Танец горностая" 1-2 с. 22:50 Доказательства вины."Страсти по пластике"

23:45 События. 25-й час 00:45 Д/ф "Жизнь господина де Фюнеса" 01:35 Детектив "Пуаро Агаты Кристи"

03:35 Комедия "Роковая красотка" 05:35 М/ф "Винни-Пух", "Король черепах"

### ТВ ПРОГРАММА ПОНЕДЕЛЬНИК 25 октября 2010 г.

#### **RENTV**

06:00 Неизвестная планета "Новая Зеландия На краю океанов", ч.1 06:30, 11:00 Час суда 07:30, 13:00 Званый ужин 08:30 Т/с "Солдаты-11. Прапорщик" 09:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:30 Новости 24 10:00 В час пик. "Силиконовая жизнь" 12:00, 16:00, 19:00 Экстренный вызов 14:00 Не ври мне! 15:00 Давайте разберемся! 17:00 Х/ф "Бездна" 20:00 Т/с "Хорошие парни" 22:00, 03:40 Рабыни страны Советов 23:00 Дураки, дороги, деньги 00:00 Три угла 01:00 Репортерские истории 01:45 Х/ф "Страшный суд", ч.2 04:40 Неизвестная планета. "Возвращение пророка"

#### **TB3**

06:00 М/с "Пинки и Брейн' 07:00 Д/ф "Мир в разрезе" 07:30, 16:00 Как это сделано 08:00 Д/ф "Современные чудеса" 09:00 Д/ф "Разрушители мифов" 10:00, 18:00 Т/с "Ангар 13" 11:00 Х/ф "Мистер крутой" 13:00 Д/ф "Не такие. Подземный экстрим" 14:00 Д/ф "Дикая планета". "Черная дыра земли"

05:30 Ночной музыкальный канал

15:00 Разрушители мифов 16:30 Д/ф "За пределами науки" 17:00 Д/ф "Война полов. Зависть" 19:00 Т/с "Касл" 20:00 Т/с "Дежурный ангел" 21:00 Д/ф "Загадки истории". "Тайны Атлантиды"

22:00 Х/ф "Черный рой 00:00 Д/ф "Охотники на монстров" 01:00 Т/с "За гранью возможного"

### Муз ТВ

05:00, 02:00 Муз-ТВ хит 06:30 Муз-заряд: музыка, звезды, мульты 08:30 Наше 09:20, 18:50 РКО-обзор 09:50 Планета Шоу-биз. Звездные страхи 10:15 Напросились 10:50 Лаборатория чувств 11:50 Мы умеем зажигать! 12:45 Стилистика 13:15, 19:45 Топ модель по-американски 15:00 Муз-ТВ Чарт 16:00 v\_PROkate 16:25, 22:30 Игра Крокодил Новый сезон 17:25 Испытание верности

17:55 Укрощение строптивых 19:20 SEX-Битва 21:30 Папарацци 22:00, 00:30 PRO-новости 23:30 Звезды зажигают 01:00 Русский чарт

### РОССИЯ 2

10:00, 14:00, 18:45, 00:00, 07:30 Новости 10:20, 18:30, 00:20, 07:50 Связь времен 10:25, 13:45 Формула гармонии 10:40, 18:40, 00:25, 07:55 Байки старого болельщика 10:45 Шахматное обозрение

11:15 Американский футбол. Чемпионат NFL 14:15 Фигурное катание. Гран-При "NHK Trophy" Показательные выступления

16:40, 23:00 Обзор матчей чемпионата NHL 17:00 Вызов Дениса Панкратова 18:00, 23:20 Железный фактор

18:35 Программа передач на завтра 19:00, 08:00 Большой ринг 21:00, 02:30 Маслаченко Плюс

21:30, 03:00 9xn 00:30 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины

"Звезда" (Россия) - "Подравка" (Хорватия) 04:30 Американский футбол. Чемпионат NFL. "Dallas Cowboys" - "New York Giants". Прямая трансляция

### 5 КАНАЛ

06:00 Д/ф "Погружение в дикую природу" 07:05 Д/ф "Никита Карацупа. Следопыт из легенды

08:00, 12:00, 15:00, 19:00, 22:00 Сейчас 08:30, 21:00 Суд времени 09:30 Х/ф "Все решает мгновение" 11:25, 12:30 Х/ф "Возвращение резидента" 14:40 Д/с "Самые загадочные места мира"

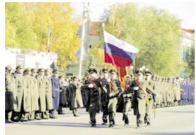
15:35 Т/с "Отряд специального назначения" 17:00 Открытая студия 18:00 Программа передач

19:30 Реальный мир 20:00 Д/ф "Сталинградский апокалипсис. Непобежденные", ф. 1

22:30 Х/ф "Золотой эшелон" 00:20 Шаги к успеху 01:20 Ночь на пятом 01:50 Х/ф "Настоящая любовь" 04:15 Д/ф "Тиранозавр" 05:15 Д/с "Мир будущего"

### СВВАУЛ – гордость Сызрани

СВВАУЛ на сегодня - это единственный военный вуз в России, занимающийся подготовкой вертолетчиков для Вооруженных сил и других силовых ведомств государства и стран СНГ. Здесь обучаются также слушатели из Алжира, Албании, Йемена, Китая, Республики Чад, Буркина Фасо, Лаоса.



Из двадцати тысяч выпускников Сызранского ВВАУЛа пятьдесят один удостоен звания Героя Советского Союза и Российской Федерации, пятьдесят один стал генерал-майором, четырнадцать – генерал-лейтенантами, два – генерал-полковниками, тысячи – орденоносцами, Сто три выпускника удостоены звания "Заслуженный военный летчик"

Шестнадцатого октября этого года сто семьдесят три молодых вертолётчика выпустились из стен Сызранского ВВАУЛ, семь молодых людей выпустились со спецфакультета. Пятнадцать молодых лейтенантов получили красные дипломы об окончании военного ВУЗа. Золотые медали получили М.А. Тарасов и А.А. Айтбаев. Из ста семидесяти трех выпускников одиннадцать человек подготовлены для военно-морского флота. Остальные выпускники получили распределение в подразделения Министерства обороны России, Министерства внутренних дел, Министерства чрезвычайных ситуаций, Федеральной службы безопасности. Пятьдесят седьмой раз молодых лейтенантов СВВАУЛ выпускает уже в качестве филиала Военного учебного научного центра "Военновоздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина".

На протяжении всей истории училища его выпускники всегда показывали себя профессионалами высочайшего класса. Так было при выполнении специальных заданий по спасению людей и по перевозке грузов во время весенних паводков, обеспечении поиска и эвакуации космических объектов.



Серьезным испытанием для выпускников СВВАУЛ стали Афганистан, ликвидация последствий аварии на Чернобыльской АЭС, борьба с международным терроризмом на терригории Северного Кавказа.

Незадолго до торжественного 57 выпуска в СВВАУЛе произошло еще одно знаменательное событие. 8 октября 2010 г. в Сызранский филиал Военного учебного научного центра ВВС "Военно-воздушная академия" (так с недавних пор именуется Сызранское высшее военное училище летчиков СВВАУЛ) прибыли три первых учебно-тренировочных вертолета "Ансат-У". Перегон машин с Казанского вертолетного завода на аэродром СВВАУЛ "Троекуровка" выполнили заместитель начальника училища по летной подготовке полковник Александр Панцев, майор Анатолий Анафричук и подполковник Иван Гнетецкий из Центра боевого применения и переучивания летного состава армейской авиации (г. Торжок). Именно в Торжокском ЦБП на трех поступивших туда ранее в этом году с КВЗ вертолетах "Ансат-У" сызранские летчики-инструкторы прошли переучивание на новый для них тип авиатехники.

В училище "Ансаты" придут на смену ранее использовавшимся для первоначальной летной подготовки будущих вертолетчиков устаревшим Ми-2. Как сообщается на официальном сайте г. Сызрань, в ближайшее время в Сызранский филиал ВУНЦ ВВС "ВВА" прибудут еще два вертолета "Ансат-У", а в 2011 г. Казанский вертолетный завод поставит сюда четыре такие машины.

Прибытие первых "Ансатов" в Сызрань начальник училища Герой России полковник Николай Ярцев назвал 'историческим событием''. В этом году, впервые за долгие годы, единственное в стране военное вертолетное училище, отметившее в июне свое 70-летие, смогло приступить к получению новой авиатехники. В июне сюда прибыли четыре новых Ми-8МТ, и вот теперь началось долгожданное

перевооружение на "Ансаты". Текущий 2011 год для СВВАУЛа – юбилейный. Сызранское училище недавно отметило свое 70-летие. Торжественный выпуск молодых военных и вручение дипломов традиционно прошло на площади им Ленина. С выпуском курсантов поздравили первые лица города, представители духовенства и руководители ВУНЦ BBC BBA. По сложившейся традиции там же прошла передача ключей от неба. Затем на площади прошел плацконцерт и церемония прощания со знаменем училища.









- мягкая мебель REHAU кухни и корпусная KBE мебель на заказ по размерам SALAMANDER клиента

откосы в

ПОДАРОК

Акция Саламандер SL по цене 2D ул. Ульяновское шоссе, 17, т.: 37-03-24, 8-927-028-88-12 ул. Лазо, 22, т.: 34-40-48, 8-917-138-11-42 ул. Московская, 25, м-н "Железнодорожник", т.: 98-00-15

Mou



- Слесарей-ремонтников
   Электромехаников по лифтам,
  монтажников
   Электромонтеров
   Электромонтеров
   Электромонтеров
   Электрогазосварщиков
   Крановщиков, компрессорщиков
   Машинистов погрузчиков
   Слесарей КИПиА котельных и
  газового оборудования
   Слесарей котельных, лаборантов ХВО
   Лифтеров, стропальщиков
   Оператор товарный
   Маляр-инструктор
   Машинист насосных установок
   Слесарь-сантехник

- Операторов заправочных станций Машинистов дорожно-транспортных машин Специалистов по организации перевозок грузов и пассажиров автотранспортом Водителей автомобилей и специалистов по перевозок опасных грузов Ответственных лиц за грузоподъемные краны, лифты, газовое и паросиловое хоз-во, сосуды под давлением, трубопроводы пара и горячей воды, электро и тепловое хозяйство Оператор технологических установок Рабочих всех строительных специальностей (более 56 наименований) Оператор AT3C Монтажники стальных железобетонных конструкций

ул. Советская, 11-13, 2 эт. 🛭 🕿 98-33-91





### Секреты финансового роста

Если Вы уже начали вести учет доходов и расходов, но сумма превышения отражается только на бумаге, а в кошельке в конце месяца не густо, тогда Вам могут помочь наши советы. Ниже приведены практические советы, которые помогут контролировать содержание своего кошелька и счета, а также сформировать "финансовую подушку"



Консервативная стратегия ори-

ентирована на людей, не склонных

к риску. В портфель консервативно-

го инвестора входят высоконадеж-

ные финансовые инструменты. Как говорилось выше, риск поте-

ри денежных средств, при данной стратегии, минимален, так же неве-

лика и доходность подобного пор-

тфеля. Данный портфель содержит

высоконадежные финансовые инс-

• депозиты в коммерческих бан-

Рассмотрим каждый инструмент

Вклады – инструмент, которым

имеет смысл пользоваться в случае,

когда деньги понадобятся через ко-

роткий период времени (полгода,

год). Основные преимущества данно-

• Фиксированная доходность;

• Дополнительные гарантии Правительства РФ при сумме вклада

• Низкая сумма для начала инвестирования денежных средств;

Данный инструмент имеет и су-

• Ограниченный срок инвестиро-

•В случае выхода из депозита

• Риск банкротства банка, в кото-

Низкая доходность инструмента.

• Максимальная доходность – 15%

• Максимальная доходность в ме-

•Порог вхождения – 1 000 руб-

Приобретать недвижимость са-

мостоятельно можно при наличии

большой суммы денег и времени на

• Возможна высокая доходность

• Возможность получать допол-

инструмента в периоды экономи-

нительный доход при сдаче недви-

выбор объекта инвестирования

Плюсы данного инструмента:

Экспресс-анализ инструмента:

в рублях, 10,00% в Долларах США,

сяц – 1,25% в рублях; 0,83% – в Дол-ларах США; 0,83% – в ЕВРО;

раньше срока весь (или часть) до-

расходы на конкретную сумму;

меньше 700 000 рублей;

• Высокая ликвидность.

щественные недостатки:

ром был открыт депозит;

10,00% в ЕВРО (годовых);

ческого роста страны:

жимости в аренду;

вания;

хода теряется;

• Возможность планировать свои

трументы, такие как:

• недвижимость;

• страхование.

в отдельности.

го инструмента:

ках;

Инструменты

консервативной стратегии

мента.

1. Попробуйте проконтролировать свои расходы в течение 2-3 месяцев. Контроль может осуществляться следующими способами: установление лимитов на укрупненные статьи расходов, либо установление лимитов на расходы в течение одного дня.

2. Покупки продуктов питания в магазине делать по заранее приготовленному списку, не приходить в магазин в состоянии голода.

3. Составить план крупных покупок на 6-8 месяцев – телефон, техника, одежда, мебель и т.д.; 4. Стараться покупать одежду во время сезон-

5. Не забывать учитывать те расходы, по которым бумажных чеков не выдают, либо они не сохраняются – оплата телефона, оплата стоянки за автомобиль, оплата с помощью пластиковой

карты и т.д. 6. Заранее планировать праздники и подарки, попробовать в том и другом сделать нужные акценты: праздники – веселыми, а подарки – с душой (для этого не всегда нужно тратить много

7. Надо помнить, что есть вещи не совместимые – большой аппетит и хорошая фигура, известный бренд и маленькая цена и т.д. (есть, конечно, и исключения из этих правил, но они очень редки).

8. Детально оценить свой гардероб и посчитать количество одежды, которую Вы носили не больше 1-2 раз в год, если такой одежды больше 20% – стоит задуматься – зачем ее покупать;

9. Стараться делать покупки продуктов 2-4 раза в месяц в магазинах оптимальных по соотношению "цена – качество".

10. Не хранить деньги "под подушкой". Вариантов инвестирования много – купить акции, металл, валюту, недвижимость и др. Чаще всего выделяют 3 основных инвестиционных стратегии:

Консервативную,

Сбалансированную,

• Агрессивную.

Данные виды стратегий отличаются по уровню риска и доходности финансовых инструментов.

Консервативная стратегия – высоконадежные финансовые инструменты: банковские депозиты, облигации государственного займа и др. Доходность финансовых инструментов портфеля, сформированного в соответствии с консервативной стратегией, будет сравнима с доходностью депозита в банке и составит от 12 до 18% годовых.

Сбалансированная стратегия: облигации коммерческих компаний, паи облигационных фон-дов, монеты, металлы и др. Доходность подобного портфеля варьируется от 20% до 40%

Агрессивная стратегия: характеризуется высоким значением риска, но ему соответствует и максимальный размер доходности. Средняя величина доходности в этой группе начинается от 30% и может достигать 100% годовых и выше.

К этой категории инструментов относится: создание бизнеса, акции, ПИФЫ и т.д.

инвестиционная компания

### ТВ ПРОГРАММА **ВТОРНИК** 26 октября 2010 г.

ПЕРВЫЙ

05:00, 09:00, 12:00, 15:00, 03:00 Новости

05:05 Доброе утро

09:20 Жить здорово! 10:30 Контрольная закупка

11:00 **ЖКХ** 

12:20 Модный приговор

13:20 Детективы

14:00 Другие новости

14:20 Понять. Простить 15:20 Хочу знать

15:50 Т/с "Обручальное кольцо"

16:50 Федеральный судья 18:00 Вечерние новости

18:20 След 19:00 Давай поженимся!

20:00 Пусть говорят 21:00 Время

21:30 Гаражи

22:30 Смерть по рецепту

23:30 Ночные новости

23:50 Врата

00:40 Х/ф "Власть страха" 02:40, 03:05 Х/ф "Больше, чем игра"

РОССИЯ 1

05:00 Утро России 09:05 Гибель "Воздушного Титаника.

Стратонавты' 10:00 Ток-шоу "О самом главном"

11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести

11:30, 14:30, 16:30, 20:30 Местное время Вести-Самара

11:50 Т/с "Маршрут милосердия"

12:50 Настоящая жизнь

13:45, 04:45 Вести. Дежурная часть 14:50 Т/с "Дворик"

15:25 Кулагин и партнеры

16:50 T/c "Слово женщине"

17:55 Т/с "Ефросинья" 18:55 Т/с "Институт благородных девиц"

20:50 Спокойной ночи, малыши! 21:00 Т/с "Всегда говори "всегда" - 5"

23:50 Вести+

00:10 Х/ф "Мэрия"

02:20 Т/с "Девушка-сплетница-2"

CTC

06:00 М/с "Трансформеры. Энергон"

03:15 Х/ф "Труффальдино из Бергамо" 1 с.

06:55 М/с "Смешарики" 07:00 М/с "Приключения Вуди и его друзей"

07:30, 15:30 Т/с "Папины дочки"

08:00, 17:30 Т/с "Нанолюбовь"

09:00, 09:30, 13:10, 23:30, 00:00 Т/с "6 кадров"

10:00, 20:30 Т/с "Маргоша"

11:00 X/ф "Назад в будущее'

13:30 М/с "Росомаха и люди Икс"

14:00 М/с "Соник Икс"

14:30 M/c "Клуб "Винкс" - школа волшебниц"

15:00 M/c "Каспер"

16:30 Галилео

18:30, 19:00 T/c "Даешь молодежь!"

19:30 Т/с "Воронины"

21:30 Х/ф "Назад в будущее – 2" 00:30 Инфомания

01:00 Т/с "Зачарованные"

05:10 Музыка на СТС

HTB

05:55 НТВ утром

08:30 Квартирный вопрос 09:30, 15:30, 18:30 Обзор.

Чрезвычайное происшествие 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:15 Сегодня

10:20 Чрезвычайное происшествие. Расследование

10:55 До суда

12:00 Суд присяжных

13:30 Т/с "Закон и порядок"

16:30 Т/с "Возвращение Мухтара" 19:30 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 21:30 Х/ф "Братаны"

23:35 Х/ф "Кровавая работа"

01:40 Главная дорога

02:20 X/ф "Кенгуру Джекпот" 04:00 Т/с "Жизнь - поле для охоты"

**TBL** 

06:00 Настроение 08:35 Х/ф "Родная кровь" 10:20 "Романовы. Закат

Российской империи", ф. 1 11:30, 14:30, 17:30, 19:50, 20:50 События

11:45 Х/ф "Танец горностая" 1-2 с.

13:40 Доказательства вины."Замурованная"

14:45 Деловая Москва 15:10, 17:50 Петровка, 38

15:30 Т/с "Приключения мага"

16:30 Ток-шоу "Врачи"

18:15 М/ф "Петух и краски", "Башмачки" 18:40 T/c "Оружие"

19:55 Лицом к городу

21:10 Х/ф "Танец горностая" 3-4 с.

23:00 Д/ф "Короли без капусты"

23:55 События. 25-й час

00:30 Детектив "Белая стрела" 02:25 Х/ф "Приказано взять живым"

04:05 Х/ф "Последний шанс"

ПОКУПКА И ПРОДАЖА АКЦИЙ РОССИЙСКИХ КОМПАНИЙ ОПЕРАТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

ДЕНЕЖНЫМИ СРЕДСТВАМИ ИНТЕРНЕТ-ТРЕЙДИНГ

КОНСУЛЬТАЦИИ, СЕМИНАРЫ

СВЫШЕ 15 ЛЕТ РАБОТЫ НА РОССИЙСКОМ ФОНДОВОМ РЫНКЕ

г.Сызрань, ул.Советская,48 тел. (8464) 92-15-04 www.gasinv.ru



• Низкий уровень риска инстру-

• Необходима большая сумма де-

• Инвестирование может осущест-

• Что связано с особенностями на-

• Низкая ликвидность, требует до-

полнительного времени для прода-

нежных средств для инвестирова-

вляться лишь на длительный срок;

Минусы инструмента:

жи объекта недвижимости.

ния в недвижимость:

логообложения

За 2009 год данный инструмент показал отрицательную доходность, среднее снижение цен составило 12,30%. Другие характеристики инструмента:

 Максимальная доходность наблюдалась в 2006 году, цены выросли с января по октябрь на 88-100%;

• Уровень риска – низкий: Порог вхождения – 500 000 руб-

лей;

Страхование следует предпочесть, если Вы хотите оградить себя от непредвиденных жизненных ситуаций и обеспечить надежное будущее своей семье.

Существенным недостатком данного инструмента является неразвитость рынка накопительного страхования.

Доходность финансовых инструментов портфеля, сформированного в соответствии с консервативной стратегией, будет сравнима с доходностью депозита в банке и I2 до 18% годо

Каждый из инструментов обладает плюсами и минусами, и может приносить хороший и стабильный доход. Главный принцип при инвестировании денежных средств последовательность действий, грамотность операций и информированность о состоянии, перспективах и возможностях финансового рынка и отдельных его инструмен-

ДЕНЬГИ ЗА ДЕНЬ На развитие бизнеса ■ На неотложные нужды На образование "ДЕНЬГИ ДО ЗАРПЛАТЫ" на две недели БЕЗ ПОРУЧИТЕЛЕЙ БЕЗ КОМИССИИ МИНИМУМ ДОКУМЕНТОВ <u>СЫЗРАНЬ:</u> ул. Октябрьская, д. 1, кв. 2, тел.: (8464) 33-32-16 (рядом с ТЦ "Гера и К") <u>ШИГОНЫ:</u> Торговая площадь, д. 1а, тел.: 8(84648) 2-24-21



ООО "Поволжский кредитный альянс" ХВАТИТ МЕЧТАТЬ – ПОРА ПОКУПАТЬ!

КРЕДИТ НАЛИЧНЫМИ АВТОКРЕДИТ

в т.ч. по 2-м документам, решение за 1 день, 0% первый взнос

ИПОТЕКА в т.ч. 0% первый взнос, сроком до 30 лет

ПРИХОДИТЕ И НЕ НАДО БЕГАТЬ ПО БАНКАМ г. Сызрань, ул. Московская, д. 14, т.: 330-730, 8-927-614-12-61 ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ: 8-927-614-<mark>08-3</mark>1

КАЧЕСТВО СЕРВИСА

### ЦЕНТР КОНСУЛЬТАЦИИ БУХГАЛТЕР-СЕРВИС В ПОМОЩЬ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЮ

Мы рады предоставить следующий спектр услуг:

Ведение бухгалтерского и налогового учета ИП

Регистрация, перерегистрация, ликвидация ООО и ИП Бухгалтерский учет различных систем налогообложения (ОСНО, УСНО, ЕНВД, некоммерческие организации)

• Передача налоговой отчетности ПФ ФСС ул. Бабушкина, д.8, офис 3 тел./факс: 98-59-59, 92-26-20



### ТВ ПРОГРАММА **ВТОРНИК**

26 октября 2010 г.

### **RENTV**

06:00 Неизвестная планета. "Новая Зеландия: на краю океанов", ч.2 06:30, 11:00 Час суда

07:30, 13:00 Званый ужин

08:30 Т/с "Солдаты-11. Прапорщик"

09:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:30 Новости 24

10:00 Честно."Бомбилы"

12:00, 16:00, 19:00 Экстренный вызов

14:00 Не ври мне!

15:00 Давайте разберемся!

17:00 Х/ф "Бесстрашный"

20:00 Т/с "Хорошие парни" 22:00, 04:00 Прощай, любимый, мы горим...

23:00 Дураки, дороги, деньги 00:00 Х/ф "Шрам"

01:35 Церемония вручения Национальной премии в области спутникового, кабельного и интернет-телевидения "Золотой Луч"

02:35 Военная тайна

03:35 Я - путешественник 05:00 Неизвестная планета."Масоны Израиля"

05:30 Ночной музыкальный канал

#### **TB3**

06:00 М/с "Пинки и Брейн" 07:00 Д/ф "За пределами науки" 07:30, 16:00 Как это сделано 08:00 Д/ф "Современные чудеса"

09:00, 15:00 Разрушители мифов 10:00, 18:00 Т/с "Ангар 13"

11:00, 19:00 Т/с "Касл" 12:00, 20:00 Т/с "Дежурный ангел"

13:00 Д/ф "Война полов. Зависть"

14:00 Д/ф "Загадки истории: тайны Атлантиды" 16:30 Д/ф "Искривление времени"

17:00 Д/ф "Святые. Тайны чудотворца Спиридона" 21:00 Д/ф "Загадки истории: бойня на побережье"

22:00 X/ф "Фантомы" 00:00 Д/ф "Охотники на монстров"

01:00 Т/с "За гранью возможного"

02:00 X/ф "Черный рой"

04:00 Т/с "Ангел" 05:00 Т/с "Зена - королева воинов"

### Муз ТВ

05:00, 06:05, 02:00 Муз-ТВ хит 06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:50, 15:00, 18:50, 22:00, 00:30 PRO-новости

06:30, 07:05, 08:05 Муз-заряд: музыка, звезды, мульть

08:30, 09:05 Наше 09:50 Мультфильмы

10:20 Тур без купюр: Копенгаген

11:15 Русский чарт

12:15 10 самых коротких юбок по мнению Love Radio 12:45, 17:25 Испытание верности

13:15, 19:45 Топ модель по-американски

15:30, 23:30 Звезды зажигают

16:30 Тур без купюр: Мальта 17:00, 19:20 SEX-Битва

17:55 Укрощение строптивых

21:30 Отар против инопланетян

22:30 Игра Крокодил. Новый сезон 01:00 ТорНіт чарт

### РОССИЯ 2

10:00, 14:00, 18:35, 21:20, 00:00, 03:15, 07:30 Новости 10:20, 21:35, 00:20, 03:35, 07:50 Связь времен

10:25, 13:15 Формула гармонии

10:40, 21:45, 00:25, 03:40, 07:55 Байки

старого болельщика 10:45, 18:50 Американский футбол. Чемпионат NFL.

"Dallas Cowboys" - "New York Giants" 13:30 Железный фактор

14:15 Маслаченко Плюс

16:15, 21:50 Обзор матчей чемпионата NHL 16:35 Плавание. Этап Кубка мира в Японии. День 1-й

21:40 Программа передач на завтра

22:10 Фигурное катание. Гран-При "NHK Trophy". Произвольный танец 00:30 Фигурное катание. Гран-При "NHK Trophy". Пары. Произвольная программа

02:30 Неделя в NBA

03:45 Вызов Дениса Панкратова 05:00 Хоккей. Чемпионат NHL. "Calgary Flames" -

"Edmonton Oilers". Прямая трансляция 08:00 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. "Звезда" (Россия) - "Подравка" (Хорватия)

### 5 КАНАЛ

06:00 Д/ф "Погружение в дикую природу" 07:05 Д/ф "Гений русского дзюдо. Спорт и разведка" 08:00, 12:00, 15:00, 19:00, 22:00 Сейчас 08:30, 21:00 Суд времени

09:30 Х/ф "Начальник Чукотки" 11:15, 12:30 Т/с "Гардемарины, вперед!"

14:45 Д/с "Самые загадочные места мира"

15:35 Т/с "Отряд специального назначения"

17:00 Открытая студия 18:00 Программа передач

19:30 Реальный мир

20:00 Д/ф "Сталинградский апокалипсис. Непобежденные", ф. 2

22:30 Х/ф "Шоколад"

00:55 Ночь на пятом

01:30 Х/ф "Бассейн" 03:50 Д/ф "Гепард: несмотря ни на что"

04:55 Д/ф "Страна оружия"

### Как покупают квартиры "профессиональные" покупатели?

В одной известной американской книге по инвестициям в недвижимость автор рассказывал, как он сам покупает оную: "Смотрю сто вариантов, выбираю де́сять, а из оставшихся де-сяти – один подойдет на 99%". Поразило в этом высказывании не количество просмотренных объектов! А рациональный подход – человек заработал свои миллионы, покупая и продавая недвижимость, он профессиональный покупатель и, тем не менее, не кидается на "дешевые" или привлекательные варианты, а каждый раз тщательно выбирает.

Но наши люди, как известно, на такси в булочную не ездят. А потому и к покупке жилья относятся как-то уж слишком по-русски: очень часто слишком эмоционально или на "авось", или излишне доверчиво.

Ну не американцы мы! Вот такие эмоциональные! Только, в отличие от американцев, которые меняют жилье в зависимости от потребностей (рождение детей, новая работа и т.д.), мы квартиры чаще всего приобретаем один или два раза в жизни!

Итак, первые враги при выборе жилья – эмо-ции. Причем одинаково вредны и негативные эмоции, и вдруг возникшая эйфория. Как этого избежать? Никогда не ходить на просмотр квартиры (или тем более частного дома) в одиночку. Пригласите с собой друга (подругу) или дальнего родственника. Почему не родителей или детей? Потому что в данном случае семейные отношения – это сложная устоявшаяся система эмоциональных взаимодействий, а эмоции – это враг! С Вами рядом должен быть кто-то нейтральный, к мнению которого Вы бы смогли прислушаться. А уж потом обсуждать в семье и повторно смот-

Второй враг – это солнце! Виновато оно в том, но не в нашем случае. Практически невозможчто вечером не светит! А ведь в основном все но заставить любителей животных расстаться просмотры происходят вечером после работы. Можно по пальцам пересчитать покупателей, которые хотят посмотреть квартиру и дом, в котором она расположена, еще и днем.



Но Вы же не стены покупаете! А во многом Ваш образ жизни и здоровья! Если Вам понравилась квартира, и Вы раздумываете, купить ее или нет посмотрите в разное время суток, Вы сможете оценить и степень освещенности комнат, и двор, и сам дом, и подъезд...

Следующий Ваш враг – это Ваши иллюзии в отношении соседей. Понятно, Вам с ними детей не крестить, но жить придется через стенку! Есть известная поговорка, что соседей не выбирают, Вас будут аргументы за и против.

но заставить любителей животных расстаться со своими сто двадцатью кошками (а если у Вас аллергия?) или любителей спиртного, которые каждое утро собираются под подъездом, добровольно стать на путь исправления. Да и каких только соседей не бывает! Но вот о тех, с кем Вы будете жить на одной лестничной площадке, и о тех, которые над Вами – лучше разузнать. Сделать это не просто, а очень просто – поговорить с бабушками у подъездов (бесценный кладезь информации!), да и самим можно познакомиться с будущими соседями, а они, в свою очередь, могут и о продавцах квартиры много интересного рассказать!

Предположим, квартира нравится. Соседи замечательные – чаем с булочками напоили. На управляющую компанию (ТСЖ) молиться можно: дом, подъезд, двор и коммуникации в идеальном состоянии – заходи, живи и радуйся! Но есть еще один немаловажный аспект. Это инфраструктура микрорайона. Вам каждое утро нужно будет добираться на работу, а вечером домой – следовательно, нужно оценить доступность и работу городского транспорта, как далеко расположены остановки. Если Вы на своей машине – наличие (отсутствие) пробок и в какое время, возможность подъезда к дому. Где расположены школа, детский сад, поликлиника, досуговые центры – Вам должно быть на новом месте удобно и комфортно во всех отношениях! Только объективно оценив все эти факторы

Вы примете верное решение! С какими-то неудобствами Вы сможете смириться (например, отсутствие детских садов, если Ваши дети уже школьники), а с чем-то нет. В любом случае – у

### Юридическая консультация

Рубрику ведет А.Зуморин, директор Центра социально-правовой помощи

Я обратилась в районный суд с ис- праве в связи с отсутствием у Вас праком к Администрации о признании права собственности в порядке наследования на жилой дом и земельный участок, на котором расположен этот дом. Документы, подтверждающие право пользования земельным участком, у меня отсутствуют, в связи с чем не были представлены мной суду. Ответчик – Администрация – в судебном заседании оспаривал мое право на земельный участок.

Решением суда мой исковые требования в отношении жилого дома удовлетворены в полном объеме, а в отношении земельного участка судья оставил исковое заявление без рассмотрения, ссылаясь на то, что мной не был соблюден досудебный порядок разрешения спора, и я вправе обратиться в суд с иском только после отказа в регистрации права на земельный участок должностными лицами Федеральной регистрационной службы. Законно ли решение суда? Есть ли смысл его обжаловать? Елена, 33 года

Судя по Вашим словам, в отношении земельного участка между Вами и Администрацией имеется спор о

воустанавливающих документов на земельный участок. Таким образом, для осуществления государственной регистрации земельного участка Вам в любом случае изначально необходимо было обратиться в суд с иском о признании права собственности на указанный земельный участок, что Вы сделали.

В соответствии с п.п. 1 п. 1 ст. 222 Гражданского процессуального кодекса РФ суд оставляет заявление без рассмотрения в случае, если истцом не соблюден установленный Федеральным законом для данной категории дел или предусмотренный договором сторон досудебный порядок урегулирование спора. Действующим законодательством для данной категории дел не предусмотрен обязательный досудебный порядок разрешения спора.

Таким образом, решение суда незаконно, поскольку судом указанные обстоятельства при оставлении искового заявления без рассмотрения не были учтены, что является основанием для отмены решения суда судом кассационной инстанции.

### Как купить земельный участок

Определитесь, какой земельный участок Вы хотите купить, для этого воспользуйтесь:

• Базой предложений. Проанализируйте цены.

• Подайте бесплатно объявление, воспользуйтесь платными способа-

ми рекламы. Оформите правоустанавливаю-

щие документы. Чтобы купить земельный участок Вам понадобятся правоустанавливающие документы. Если Вы решили купить земельный участок, который был приобретен после 31 января 1998 года, то на руках должно быть свидетельство о государственной регистрации права на землю, выданное учреждением юстиции по регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним. Если же земельный участок приобретен до 31 января 1998 года, то прежде чем его продать, владелец должен пройти перерегистрацию прав на землю. Сделать это можно одновременно с подачей всех документов на регистрацию перехода прав от продавца к покупателю.

Оформите земельный участок в соотвествии с Земельным кодексом Российской Федерации. В соответствии с ним объектом купли-пролажи являются только земельные участки, прошедшие государственный кадастровый учет. Кадастровым учетом занимаются кадастровые компании.

Проведите Государственную регистрацию при оформлении земельного участка.

Гос. регистрации подлежит как договор купли-продажи жилого дома с земельным участком, так и переход права собственности от продавца к покупателю. Для регистрации договора о продаже или покупке земельного участка (дома) надо предоставить в Регистрационную службу документы. Государственную регистрацию осуществляют не позднее месяца со дня подачи заявления и других оговоренных документов. В течение этого срока проводят правовую экспертизу документов, и если, есть основания, предусмотренные законом, то государственную регистрацию могут приостановить.

### ЦЕНТР СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ ПОМОЩИ

Предлагает услуги по:

- приватизации, регистрации прав на недвижимое имущество - узакониванию самовольных перепланировок, переустройств

- составлению заявлений, жалоб, обращений представлению интересов в суде по гражданским.

арбитражным, административным и уголовным делам

- защите авторских прав - разрешению жилищных, семейных, трудовых споров и споров в сфере ЖКХ

БЕСПЛАТНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Режим работы: Пн. - Пт. с 13.00 до 19.00; Сб. с 12.00 до 17.00

vл. Степана Разина 46/48. od www.cs-pp.ru

тел.: 8-906-338-90-01, 8-927-024-62-85

ТД Мегастрой ПРИМЕТ НА РАБОТУ продавца-консультанта стройматериалов мужчину с опытом работы,

токаря

# Справки по телефону 98-30-89 с 9.00 до 16.00 **ΜΥЗЫКА ДЛЯ ДУШИ** 103.4<sup>FM</sup> 111 Δ H C Λ L Γ

*5 net b Chi3pahn. Tenedoh otdena peknambi: <mark>916-40</mark>* 

### Е КВАРТИР в новостройках

от 30000 руб./кв.м.

пр. 50 лет Октября р-н Образцовской пл.

материнский капитал
военные сертификаты
субсидии ветеранов ВОв и приравненных к ним <sub>286</sub>

35-37 кв.м., 2-комнатная - 50-76 кв.м., 3-комнатная - 64-84 кв.м. **Телефоны отдела продаж:** 98-57-84, 91-10-85

АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ "СТАТУС ВСЕ ВИДЫ ОПЕРАЦИЙ

С НЕДВИЖИМОСТЬЮ **STATUS** ул. Ульяновская, 2а, офис 31 т. 8-917-126-00-60



### ОРГАНИЗАЦИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТ

- литейщиков пластмасс
- операторов ППУ
- слесарей электриков - маляров (окраска
- пластмассы пульверизатором)
- слесарей-электриков
- слесарей-ремонтников - вязальщиц трикотажных
- изделий, полотна
- закройшиков - слесарей КИПиА
- электромонтеров
- электросварщиков - штамповщиков
- трактористов

Дальневосточная, 38 (отдел кадров, каб. № 4) т. 37-35-58

Саратовское шоссе, 4 т. 92-74-81





### Позвольте себе роскошь цвета

Каждому, кто хоть раз в жизни красил волосы, знакома проблема краска портит волосы. Даже в том случае, если в ее состав входят ухаживающие компоненты. В первые дни повреждения волос от окрашивания нейтрализуются специальными добавками, затем ухаживающие компоненты вымываются. Одновременно с ними вымывается и краситель, который "поселяется" в самом верхнем слое волос. В результате мы получаем поврежденные волосы неопределенного цвета. Новое окрашивание дает ровным счетом такой же эффект, при этом повреждение волос становится все более ощутимым. С другой стороны – не красить волосы вовсе невозможно. Однако, совсем недавно на рынке появилась краска, которую сами производители называют "революцией в окрашивании волос".

В Сызрани возможность покрасить волосы новинкой предоставляют всего несколько салонов. Одним из первых взял на вооружение краску-"революцию" Антон (салон "Антон S"). Антон говорит, что "цена вопроса" абсолютно оправдывается эффектом, получаемым при окрашивании.

Innovation No Ammonia, а попросту Inoa, такое название получила новая профессиональная линия красок для волос Лореаль (Loreal Professionnel) без аммиака. Новый метод окрашивания волос на основе Oil Delivery System позволяет по-лучить стойкие, насыщенные цвета и одновременно укрепить волосы.

Inoa стала первым красителем без аммиака, который осветляет волосы до 3-х тонов и гарантирует 100% покрытие седины. Также производитель заявляет о полном отсутствии запаха или любого другого дискомфорта связанного с аммиаком, например, зуда кожи головы.

Линия окрашивания Inoa состоит из трех продуктов: тюбика с концентратом цвета, окислителя и маслянистого геля. Аммиак в красителе заменен на моноэтаноламин, который по своим свойствам не может окрашивать седину и осветлять волосы. Но при смешивании концентрата цвета с маслянистым гелем и последующего разведения этой смеси окислителем, моноэтаноламин полностью справляется как с сединой, так и с осветлением волос на 3 тона. Новая формула гарантирует получение однородного цвета, блестящие и шелковистые волосы после окрашивания.

"Кому в первую очередь, Вы рекомендовали бы воспользоваться новинкой", - спросили мы у Антона. Оказалось, что новая краска действительно решает множество проблем. В данном случае краситель проникает в глубь волоса и закрепляется в его стержне, поэтому цвет держится очень долго, а мытье головы совершенно его не портит. Поэтому такое окрашивание подойдет тем, кто хочет покрасить волосы в первый раз. Возможность закрашивать седину включает в список тех, кому рекомендована lnoa, обладателей седых волос. Палитра новой краски включает в себя 64 цвета, все они – естественные, спокойные. Такая гамма цветов создана для тех, кто любит естественность и для тех, у кого на работе строгие требования к внешнему виду. Учитывая, что свойства краски позволяют сохранять и естественность, и насыщенность цвета, и ухоженный вид волосам в течение долгого времени, Inoa – идеальный вариант для тех, кто много времени проводит на работе и при этом должен выглядеть "на все сто" не только в начале рабочего дня, но и в том случае, если деловые встречи переносятся на вечер.

Как выяснилось из нашей беседы с Антоном, у Inoa есть и дополнительные плюсы и особенности. Щадящий безсульфатный окисли-тель, входящий в состав краски, сделан на основе глины. Смыть ее при окрашивании простой струей воды невозможно. Поэтому окрашивание Іпоа включает в себя массаж головы – при этом окислитель вспенивается, активируются полезные вещества. Кожа головы получает массаж и питание, так необходимые для поддержания здорового вида волос. Для того, чтобы выбранный Вами цвет сохранялся долго, желательно пользоваться шампунем, входящем в серию профессиональных средств



Таким образом, воспользовавшись профессиональной краской, которая является новинкой не только для Сызрани, но и на мировом рынке, Вы обеспечите своим волосам здоровье, а себе - безупречный ухоженный вид, и навсегда избавитесь от сочувственно-ядовитого комментария "доброжелателей" – "сходила бы ты в парик-махерскую", ведь каждый день с утра и до самого вечера у Вас будет такой вид, будто Вы только что вышли из салона красоты.

# по уходу за волосами.

### РОССИЯ 1

22:30 Среда обитания. "Фальшивая этикетка"

В перерыве - Ночные новости

ТВ ПРОГРАММА

СРЕДА

27 октября 2010 г.

ПЕРВЫЙ

05:00, 09:00, 12:00, 15:00, 03:00 Новости

05:05 Доброе утро

11:00 **ЖКХ** 

18:20 След

21:00 Время

21:30 Голоса

09:20 Жить здорово!

10:30 Контрольная закупка

12:20 Модный приговор

13:20, 04:20 Детективы

14:00 Другие новости

14:20 Понять. Простить 15:20 Хочу знать

16:50 Федеральный судья

18:00 Вечерние новости

19:00 Давай поженимся!

20:00 Пусть говорят

15:50 Т/с "Обручальное кольцо"

23:30 Футбол. Чемпионат России.

"Спартак" - "Зенит".

01:30, 03:05 Х/ф "Расплавленные"

Матч XVI тура.

03:30 Т/с "Спасите Грейс"

05:00 Утро России 09:05 Жестокий романс Лидии Руслановой 10:00 Ток-шоу "О самом главном" 11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести 11:30, 14:30, 16:30, 20:30 Местное время

Вести-Самара 11:50 T/c "Маршрут милосердия" 12:50 Настоящая жизнь

13:45 Вести. Дежурная часть 14:50 Т/с "Дворик

15:25 Кулагин и партнеры 16:50 Т/с "Слово женщине"

17:55 Т/с "Ефросинья"

18:55 Т/с "Институт благородных девиц"

20:50 Спокойной ночи, малыши! 21:00 Т/с "Всегда говори "всегда" - 5"

23:50 Вести+

00:10 X/φ "Kpax"

02:15 Честный детектив 02:45 Т/с "Девушка-сплетница-2"

03:40 Х/ф "Труффальдино из Бергамо" 2 с.

06:00 М/с "Трансформеры. Энергон" 06:55 М/с "Смешарики" 07:00 M/c "Приключения Вуди и его друзей" 07:30, 15:30 Т/с "Папины дочки" 08:00, 17:30 Т/с "Нанолюбовь" 09:00, 09:30, 23:40 Т/с "6 кадров" 10:00, 20:30 Т/с "Маргоша" 11:00 X/ф "Назад в будущее – 2" 13:00, 00:00 Т/с "Как я встретил вашу маму" 13:30 М/с "Росомаха и люди Икс" 14:00 М/с "Соник Икс" 14:30 М/с "Клуб "Винкс" - школа волшебниц" 15:00 М/с "Каспер" 16:30 Галилео

18:30, 19:00 Т/с "Даешь молодежь!" 19:30 Т/с "Воронины"

21:30 Х/ф "Назад в будущее — 3" 00:30 Инфомания

01:00 Т/с "Зачарованные"

### **HTB**

05:55 НТВ утром 08:30 Дачный ответ 09:30, 15:30, 18:30 063op.

Чрезвычайное происшествие 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:15 Сегодня 10:20 Чистосердечное признание

10:55 До суда

06:00 Настроение

12:00 Суд присяжных

13:30 Т/с "Закон и порядок"

16:30 Т/с "Возвращение Мухтара"

19:30 Т/с "Улицы разбитых фонарей'

21:30 Х/ф "Братаны"

23:35 Х/ф "Кто вы, мистер Брукс?"

01:55 Х/ф "Возврата нет" 04:00 Т/с "Жизнь - поле для охоты"

### **TBL**

08:35 Х/ф "Портрет с дождем" 10:20 "Романовы. Закат Российской империи" Ф. 2 11:30, 14:30, 17:30, 19:50, 20:30 События 11:45 Х/ф "Танец горностая" 3-4 с. 13:45 Ток-шоу "Рго жизнь" 14:45 Деловая Москва 15:10, 17:50 Петровка, 38 15:30 Т/с "Приключения мага" 16:30 Ток-шоу "Врачи"

18:15 M/ф "Верните Рекса", "Hy, погоди!" 18:40 Т/с "Оружие"

19:55 Прогнозы. "Верить ли гадалкам?" 21:00 Х/ф "Мужчина должен платить"

22:50 Дело принципа 23:45 События. 25-й час

00:20 Триллер "Законопослушный гражданин" 02:15 Х/ф "Родная кровь" 04:00 Х/ф "Сильные духом" 1 с.

05:40 М/ф "Петух и краски"

CAAOH КРЛСОТЫ консультации врача - дерматокосметолога парикмахер, стрижка "горячими ножницами" • наращивание волос, страз, прядей SPA-капсула, антицеллюлитная программа коррекция веса и фигуры, массаж горячими камнями аппаратная косметология маникюр, наращивание ул. Кирова, 46 подарочный сертификат тел.91-00-31, 8-927-614-00-31

# Территория Красоты Макияж Наращивание ресниц Маникюр, педикюр Наращивание ногтей Покрытие натуральных ногтей биотелем Наращивание волос

- Стрижки женские, мужские, детские
   Окрашивание Wella, L'Oreal
   Молекулярное тлянцевание волос от L'Oreal
   Прически вечерние, свадебные

г. Сызрань, ул.Бабушкина, 9 (остановка "Выставочный зал") (8464) 98-32-29, 8-927-712-67-08

# Прически вечерние, свадебные Акция! Весь октябрь Вы набираете бонусы — мы Вам дарим скидки! 1 бонус = скидка 7% Требуется парикмахер универсал

### SPA в домашних условиях

Вы никогда не задумывались над тем, чтобы устроить SPA салон у себя дома? Для этого понадобится только немного свободного времени и пара нехитрых приспособлений.

• солярий, авто-загар

ногтей, педикюр

Итак, начнем с создания располагающей атмосферы. Воспользуйтесь ароматическими лампами с цитрусовыми, лавандовыми или сандаловыми маслами или, на худой конец, ароматическими свечами. Дело в том, что молекулы эфирных масел воздействуют на лимбическую систему мозга, отвечающую за положительные эмоции.

Если есть желание, включите лег-кую, расслабляющую музыку, или ту, с которой у Вас связаны приятные воспоминания.

Начните свою SPA процедуру с присоль для ванны, несколько капель любимого эфирного масла или отвар из еловых иголок, мяты или липового цветка. Приготовить его самостоятельно не составит труда. Например, в ингредиенты еловой ванны входят лишь еловые иголки и вода.

Залейте килограмм еловых иголок 10 литрами воды и прокипятите в течение часа. Затем процедите и залейте получившийся настой в ванну.

Отвары из мяты и липового цвета готовятся по тому же принципу. Достаточно будет не одного килограмма, а пятьсот грамм травы и пять лит-

ров воды. Подобные ванны благоприятно воздействуют на нервную систему и кровообращение. Главное, не лежите в ванной слишком долго, достаточно 15-20 минут, и Вы почувствуете прилив сил для того, чтобы еще за собой поухаживать.

### Ягодная маска

Ингредиенты: яйцо, ягоды. Взбить куриное яйцо, добавить несколько крупных ягод или очищенный абрикос, или яблоко. Смесь взбить до образования пены. Массу нанести на лицо и шею на 15-20 минут. Маска освежает кожу и придает лицу красивый цвет.

### Банановая маска

Ингредиенты: банан, молоко, мед. Половину банана тщательно растереть, добавить одну чайную ложку молока и одну чайную ложку меда. Нанести на лицо, через 20 минут смыть теплой водой. Маска разглаживает кожу и придает ей красивый цвет.

### Скраб для тела из перца, кори-

**цы, соли и кокосового масла** Ингредиенты: черный перец крупного помола, корица, кокосовое масло, соль.

Смешайте пол чайной ложки кориперца и столовую ложку кокосового масла. Массирующими движениями нанесите на тело, уделяя особое внимание коже на локтях и коленях. Затем смойте теплой водой

Этот скраб очищает кожу и стимулирует приток крови.

#### Скраб для тела из меда с корицей

Ингредиенты: корица, мед. Смешайте мед с корицей в соотношении 2:1, нанесите массирующими движениями на всю поверхность кожи, затем смойте теплой водой.

Скраб не только очищает кожу, но и прекрасно ее питает.

#### Клубничный скраб для тела Ингредиенты: клубника, миндальное масло, мед.

В глубокой посуде разомните 3 столовые ложки клубники, добавьте 2 столовые ложки миндального масла и столовую ложку меда. Смесь нанесите на тело, массирующими движениями, начиная с плеч, и оставьте на 10 минут, дайте меду впитаться, а затем смойте теплой водой.



После глубокого очищения кожи есть 2 варианта развития событий:

массаж - обертывание.

стоятельно массировать все тело, поэтому в данной колонке придется ограничиться антицеллюлитным или профилактическим массажем. Существует 2 очень простых рецепта:

Размешайте яблочный уксус с водой в соотношении 1:3 и вотрите их в кожу верхней части рук, бедер, ягодиц и живота. Затем хорошенько помассируйте эти зоны.

Еще есть вариант приготовить массажное масло из яблочного уксуса и оливкового масла. Достаточно их смешать в соотношении 1:4 и действенное антицеллюлитное средство готово.

Если Вы решите пойти "по пути обертываний", то Вы смело можете дать волю своей фантазии, ведь существует множество вариантов, главное понять, что именно нужно Вашей коже в данный момент. Ниже представлены несколько самых популярных и простых обертываний.

### Шоколадное обертывание.

Ингредиенты: какао-порошок без сахара и ароматизаторов, кипяченая

Возьмите 0,5 литра горячей воды и 100-200 г. какао. Растворите какао-порошок в воде и остудите смесь примерно до 40 градусов. Когда смесь немного остынет, начинайте обмазывать ей тело. Особенное внимание уделите проблемным зонам. Для того, чтобы эффект от "обертывания" был более заметен, Вы можете обернуть "шоколадные" участки тела целлофаном. Шоколадная терапия воздействует и борется с целлюлитом, пигментными пятнами, растяжками.

#### Обертывания морскими водорослями и глиной

1. Ингредиенты: глина, сухие морские водоросли.

К глине нужно добавьте сухие морские водоросли в соотношении 1:2. К сожалению, а может быть к На предварительно очищенную кожу смесь из глины и водорослей, а потом оберните сверху пленкой. Сверху накройтесь шерстяным одеялом, это создаст дополнительный парниковый эффект. Полежите 20-30 минут, а затем смойте все теплой водой.

2. Ингредиенты: водоросли, глина, лимонное масло.

Измельчите водоросли в кофемолке. Смешайте их с 2 столовыми ложками черной глины и 5 каплями масса лимона. Все тщательно перемешайте, и нанесите на тело тонким слоем на 40 минут. Для усиления эффекта, лягте в кровать и накройтесь теплым одеялом.

После таких процедур примите контрастный душ, выпейте чашечку зеленого чая или любимого свежевыжатого сока. Если вдруг так случилось, что на улице тепло и солнечно, то не ленитесь и пойдите прогуляться. Солнечный свет через сетчатку глаза воздействует на гипоталамус и шишковидную железу в мозге, что способствует увеличению содержания серотонина. Таким образом, Вы зарядитесь энергией и отличным настроением на пару недель вперед.

### ТВ ПРОГРАММА СРЕДА

27 октября 2010 г.

### **RENTV**

06:00 Неизвестная планета. "Возвращение пророка" ч.1 06:30, 11:00 Час суда 07:30, 13:00 Званый ужин 08:30 Т/с "Солдаты-11. Прапорщик" 09:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:30 Новости 24 10:00 Честно."Криминальная любовь" 12:00, 16:00, 19:00 Экстренный вызов 14:00 Не ври мне! 15:00 Давайте разберемся! 17:00, 00:00 Х/ф "Пассажир 57" 20:00 Т/с "Хорошие парни 22:00, 03:20 Тайна дальних миров 23:00 Дураки, дороги, деньги 01:40 Т/с "Терминатор. Битва за будущее" 02:30 Покер-Дуэль 04:20 Неизвестная планета.

"В поисках Ноева ковчега" 05:20 Ночной музыкальный канал

#### **TB3**

06:00 М/с "Пинки и Брейн" 07:00 Д/ф "Искривление времени" 07:30, 16:00 Как это сделано 08:00 Д/ф "Современный чудеса" 09:00, 15:00 Разрушители мифов 10:00, 18:00 Т/с "Ангар 13" 11:00, 19:00 Т/с "Касл' 12:00, 20:00 Т/с "Дежурный ангел" 13:00 Д/ф "Святые. Тайны чудотворца Спиридона" 14:00 Д/ф "Загадки истории: бойня на побережье" 16:30 Д/ф "Единственный выход" 17:00 Д/ф "Предупреждение хироманта" 21:00 Д/ф "Реальность или фантастика?".

"Снежный человек" 22:00 Х/ф "Штормовое предупреждение" 00:00 Д/ф "Охотники на монстров" 01:00 Т/с "За гранью возможного" 02:00 Х/ф "Фантомы" 04:00 Т/с "Ангел" 05:00 Т/с "Зена - королева воинов"

### Муз ТВ

05:00, 06:05, 02:00 Муз-ТВ хит 06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:50, 15:00, 18:50, 22:00, 00:30 PRO-новости

06:30, 07:05, 08:05 Муз-заряд: музыка, звезды, мульть 08:30, 09:05 Наше 09:50 Мультфильмы

10:20, 16:30 Тур без купюр: Мальта 11:15 ТорНіт чарт

12:15 10 самых успешных звездных стартов 12:45, 17:25 Испытание верности

13:15, 19:45 Топ модель по-американски

15:30, 23:30 Звезды зажигают 17:00, 19:20 SEX-Битва

17:55 Укрощение строптивых

21:30 Герои экрана. Нонна Гришаева

22:30 Игра Крокодил. Новый сезон 01:00 Муз-ТВ Чарт

### РОССИЯ 2

10:00, 14:00, 18:30, 20:45, 00:00, 02:30, 05:30 Ho-

10:20, 21:00, 00:20, 02:50, 05:50 Связь времен

10:25, 14:15 Формула гармонии 10:40, 00:25, 02:55, 05:55 Байки

старого болельшика 10:45, 13:55, 23:10 Превью тура Росгосстрах

Чемпионата России по футболу

10:50 Настольный теннис. ITTF Pro Tour Austrian Open. Женщины. Мужчины. Полуфиналы

14:30 Неделя в NBA

15:20, 23:15 Обзор матчей чемпионата NHL 16:00 Плавание. Этап Кубка мира в Японии. День 2-й

18:00 Снежный мир

18:45 Хоккей. Чемпионат NHL. "Calgary Flames" - "Edmonton Oilers"

21:05 Программа передач на завтра

21:10 Баскетбол. Евролига. Мужчины "Эфес Пилсен" (Турция) - "Валенсия" (Испа-

ния). Прямая трансляция 00:30 Фигурное катание. Гран-При "NHK Trophy".

Женщины. Произвольная программа 03:00 Хоккей. Чемпионат NHL. "Carolina Hurricanes

- "Washington Capitals". Прямая трансляция

06:00 Гандбол. Лига чемпионов. Женшины. "Динамо" (Россия) - "Виборг" (Дания).

08:00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. "Летувос Ри тас" (Литва) - "Монтепаски" (Италия)

### 5 КАНАЛ

06:00 Д/ф "Погружение в дикую природу" 07:05 Д/ф "Детектор лжи. Жесты" 08:00, 12:00, 15:00, 19:00, 22:00 Сейчас 08:30, 21:00 Суд времени 09:25 Х/ф "Сумка инкассатора" 11:15, 12:30 T/c "Гардемарины, вперед!" 14:35 Д/с "Самые загадочные места мира" 15:35 Т/с "Отряд специального назначения" 17:00 Открытая студия 18:00 Программа передач 19:30 Реальный мир 20:00 Д/ф "Пираты ХХІ века" 22:30 Х/ф "Вне времени 00:40 Ночь на пятом 01:05 Х/ф "Кошка о девяти хвостах"

03:30 Х/ф "Шоколад"

### Входим в осень с правильным питанием!

ганизм, следуя велению природы, стремится создать жировой запас. Как нужно питаться в это время года, чтобы не набрать лишнего веса и не навредить себе?

Почти v всех нас создается впечатление́, что осенью появляется повышенный аппетит. С чем это может быть связано?

Как правило, в холодное время года мы действительно едим более калорийную и питательную пишу. Таким способом наш организм готовится к зиме. Хотя мы не медведи и вовсе не обязаны запасать жир на время зимней спячки, климат и время года оказывают свое влияние на наши потребности в энергии. Если нам холодно, мы легко одеты и находимся в плохо отапливаемом помещении, то мы, конечно, охотно потребляем более калорийные продукты для восполнения недостающей нам энергии.

#### Можно ли как-то препятствовать набору лишних калорий? Например, сесть на жесткую диету?

Энергетический обмен – индивидуальная черта каждого человека. Некоторые могут много есть и все сжигать, другие должны ограничивать себя в потреблении калорий, если хотят сохранить постоянный вес или достичь желаемого.

Те люди, которые многократно использовали разные жесткие диеты для похудания, сильно ограничивая энергетические потребности организма, обычно имеют много проблем. Ведь их обменные процессы настроены скорее на накопление энергии, а не на ее потребление.

#### Можно ли похудеть в осеннее время года?

Делать это нужно осторожно. Ведь в принципе любой организм стремится к определенному постоянному весу, который может различаться в разные периоды жизни. Однако, если кто-то длительное время поддерживает избыточный вес тела, то есть делает его для себя нормой, то затем очень сложно снизить этот уровень. Вот почему так важно худеть не

слишком быстро, сохраняя сниженный вес длительное время. В этом случае работает следующий принцип: если Вы в течение трех месяцев похудели, допустим, на шесть килограммов, то этот вес должен удерживаться на одном уровне в течение полугода. Помогут несложные расчеты: время похудания умножаем на два. Это тот период, за который организм привыкнет к сниженному весу.

Как можно препятствовать повышенному аппетиту и ограничить себя в калорийной еде?

Если нам холодно и мы голодны, то стоит потеплее одеться или принять теплую ванну. Поактивнее двигаться и, как ни странно, побольше есть. Но при этом еда должна быть низкокалорийной. Хорошо также выпить теплого обезжиренного молока. Все это нам позволит разогреться и удовлетворить чувство голода

#### А если не покидает отчетливое желание съесть более жирную

Значит, организму она необходима. В этом случае лучше остановиться на жирной рыбе или блюдах с добавлением растительного масла. Для обменных процессов этот

### ным, чем животный. Что делать, если появляется ощущение, что низкокалорийная пища "не согревает"?

Каждый человек с избыточным весом должен радоваться, испытывая чувство холода. Это доказательство того, что он теряет калории и черпает энергию из собственных ресурсов.

Но если чувство холода очень донимает, можно выйти из положения, вспомнив про супы. Можно рекомендовать это блюдо и с точки зрения похудания, хотя бытует мнение, что супы увеличивают вес быстрее, чем другие блюда. Это не так. Супы полезны и тем, кто худеет. Но только при том условии, что в них не добавляют сметану и не заправляют их мучной поджаркой.

Особенно хороши теплые, но не горячие супы, содержащие много овощей, в том числе и картофель. Но помните, что супы не должны быть слишком солеными. Ведь известно, что соль препятствует снижению веса, задерживая воду в организме. Поэтому лучше заправ-

Когда наступает осень, наш ор- лять супы приправами из трав и избегать добавления соли.

Какие еще блюда "безопасны" для тех, кто соблюдает фигуру или худеет в осенний период?

Очень полезен в это время картофель. Не бойтесь, что от него толстеют. Вес тела повышает не сам картофель, а различные к нему добавки. Например, жирные соусы, масло, жареные котлеты. Картофель содержит много калия, витамина С. Сваренный в мундире картофель и небольшое количество обезжиренного творога с добавлением укропа - очень вкусное, питательное и низкокалорийное блюдо. Не стоит также забывать и о квашеной капусте. В ней также много содержится витамина С и очень мало калорий.

Важная особенность: осенью нужно стараться есть только подогретую еду. Если мы не хотим поправляться, то нужно забыть о закусках. При желании что-нибудь перекусить можно съесть сырую морковь, яблоко или какой-либо фрукт. Но ничего больше! Нужно помнить о том, что диета для по-худания должна быть образцом правильного питания. Она должна включать в себя все ценные и доступные продукты в необходимом количестве. Если мы худеем, то их должно быть меньше, если же мы поддерживаем свой вес на одинаковом уровне, то их количество должно соответствовать потреблямой энергии.

#### Осень - это период хандры. Можно ли воспрепятствовать ей с помощью диеты?

Когда за окнами льет дождь, рано темнеет, мы усаживаемся у телевизора и улучшаем себе настроение с помощью сладостей. А потом удивляемся, что весной нам трудно будет надеть летние вещи.

Дело в том, что осенью у многих из нас снижается в организме содержание серотонина. И мы охотно начинаем потреблять продукты, содержащие сахар, благодаря которому повышается уровень серотонина в организме. Тогда мы испытываем временное улучшение настроения, при этом незаметно прибавляя в весе. Поэтому лучше сознательно ограничивать себя в сладостях. Гимнастика и прогулки на свежем воздухе гораздо эффективнее исправят настроение, а дополнительная польза от этого также будет очевидна.

#### Рецепты блюд, которые могут быть особенно полезны осенью

### Баклажаны-крокеты

Баклажаны средней величины промыть, очистить, отрезать плодоножку. Каждый разрезать вдоль на 8 частей. Посолить, обвалять в молотых сухарях и слегка обжарить на подсолнечном масле. Приготовить ореховый соус: потолочь полстакана грецких орехов с 5 зубчиками чеснока, посолить, добавить ломтик смоченного в воде хлеба, размешать, добавить чайную ложку подсолнечного масла, ложку уксуса и несколько ложек кефира или простокваши, чтобы получился соус средней густоты. Полить соусом баклажаны, посыпать мелко нарезанной зеленью.

### Салат из стручкового перца с

Испечь в духовке полкило сладкого болгарского перца, очистить от кожицы и нарезать. В отдельной посуде смешать полстакана простокваши с половиной стакана толченых грецких орехов, 1 чайной ложкой растительного масла, 1 столовой ложкой мелко нарезанной петрушки. Залить приготовленной смесью нарезанный перец, добавить лимонный сок, хорошо перемешать



### "ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ НАРКОЛОГ ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА И НДРКОМАНИИ РОДИВОТА

НАРКОМАНИИ, КОДИРОВАНИЕ

АНОНИМНО • КАЧЕСТВЕННО • ПРОФЕССИОНАЛЬНО



ВЫЕЗД НА ДОМ 8-927-779-76-08



### Приглашаем Вас посетить ООО "Медицинский центр" P 3AOPOBLS

ГИНЕКО(ПОГ высшей категории: мини-оборгы (под контролем УЗИ) с профилактикой осложнений, введение спиралей, обследование на инфекции ЗПП, лечение хранических заболеваний, НМЦ - кровотечение

**УЗИ** - всех органов, ВЫЕЗД НА ДОМ предварительно предварительно предварительного предвари ЭКГ сердиа

ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ - все виды инъекций пр. 50 лет Октября, 68. т.: 96-09-40, 8-927-219-67-54 Режим работы: Пн.-Пт. с 9.00 до 19.00, Сб. с 9.00 до 15.00, Вс. - выходной

### Позвоночник – опора здоровья!

Позвоночник имеет огромное значение для нашего здоровья и в то же время может являться причиной многих недомоганий. Порой бывает трудно определить, что те или иные болезненные симптомы, тревожащие самые разные части нашего тела, на самом деле происходят от неполадок в работе позвоночника. В изумительно сложном строении позвоночника много полезных и необходимых качеств, но, как и любой сложный агрегат, он требует знаний и внимания при эксплуатации.

Наиболее часто встречающимися заболеваниями позвоночника являются: радикулит, остеохондроз и искривление позвоночника. Если возможность развития искривления позвоночника более велика в детстве, когда идет формирование и рост позвоночника и организма в целом, то остеохондроз опасен для людей всех возрастов, так же стоит отметить, что последствия последствия различных видов искривления позвоночника (сколиоз. лордоз, кифоз). Те, кого хоть раз "скрутил" приступ радикулита или остеохондроза, вряд ли забудут эту обездвиживающую боль в спине. Нисколько не легче приходится и людям с артритами и артрозами.

Одной из причин развития искривления позвоночника является несоблюдение правильной осанки, как во время работы за столом, так и при ходьбе и т.д. Необходимо так же отметить то, что искривление позвоночника может в последствии привести к нарушению работы внутренних органов, что не замедлит сказаться на здоровье. Также способствуют развитию болезней позвоночника и такие факторы, как малоподвижный образ жизни, инфекции, травмы и недостаток необходимых веществ, что приводит к нарушениям обменных процессов.

Для тех, кто длительное время проводит сидя (школьники, студенты, офисные работники, шоферы и т.д.), очень важно иметь возмож-

ность разгрузить позвоночник и мышцы спины, облокотившись на спинку стула. Однако многие современные стулья не отвечают этим требованиям, так как спинки у них очень низкие. Идеальный с точки зрения медицины стул должен отвечать следующим требованиям: спинка стула – выше плеч; сиденье – жесткое и ровное; его высота должна равняться длине голеней (если стопы не достают до пола, то надо под ноги поставить скамейку); глубина сиденья – не более 4/5 дли-

ны бедер. Высота рабочего стола должна соответствовать росту (крышка стола – на уровне локтя согнутой руки). Под столом необходимо место для вытянутых ног. Положение ног надо время от времени менять: согнуть – вытянуть. Не рекомендуется класть ногу на ногу, так как при этом увеличивается нагрузка на крестцово-подвздошное сочленение и на позвоночник, а также наручто приводит к онемению и отекам ног (допускается положение нога на ногу в области голеностопных суставов при вытянутых ногах). Чтобы оставаться подвижным и

гибким, очень важно относиться к своему позвоночнику с заботой и вниманием.

Занимайтесь физкультурой и Вы заметите, как улучшится гибкость и подвижность Вашего позвоночника!

Старайтесь не набирать лишний вес – ведь каждый набранный килограмм увеличивает нагрузку и давление на позвоночник.

Избегайте переохлаждений, что особенно актуально в холодное зимнее время года

Используйте для сна ортопединеские матрасы и подушки.

И, главное, обеспечьте организм всеми необходимыми для работы суставов элементами. Ведь их отсутствие сильно ослабляет внутренние резервы суставов и хрящей, делая позвоночник более уязвимым и подверженным различным заболеваниям.



HIATESTACHES I TOTOTICAL ГЛЯНЦЕВЫЕ **МАТОВЫЕ** ПЛАСТИКОВЫЕ САТИНОВЫЕ **OKHA** ЖАЛЮЗИ ВХОДНЫЕ СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ **МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ** г. Сызрань, ТЦ "Монгора", г. Сызрань, ТЦ "Пассаж", с.218 2 корпус, 2 этаж 8-927-775-48-00 т. (8464)98-56-21, 8-927-269-09-84

• ОКНА **ЖАЛЮЗИ ДВЕРИ ВХОДНЫЕ** ОСТЕКЛЕНИЕ официальный И ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ רפשחו

РАССРОЧКА на 6 месяцев ь на бесплатный замер по телес 98–60–06, 8–927–023–35–55

ТЦ "Пассаж", пер. Достоевского, 19, 2 этаж, секция 211 (R)MVIHAI



МРАМОР У ГРАНИТ ПОДОКОННИКИ У СТОЛЕШНИЦЫ

KAMNHU

(дровяные,

электрические)

DEKOP-TPAHU







ОПТОВЫЕ ПОСТАВКИ

ЙИТКИЧПДЭЧП КЛД ЙИДАЕИНАТЧО И

Представительство официального дилера

ООО "ТоргСервис-ОПТ" (Тольятти) в г. Сызрань

ул. Урицкого, 2



УМНЫЕ ОКНА С КЛИМАТ КОНТРОЛЕМ ИЗ-ПЕРВЫХ-РУК EXPROF сделает погоду В Вашем доме!

TEM

ул. Локомобильная, 47 т.: 91-33-41, 8-962-612-55-03

EXPROF \* Система внутренней самовентиляции нормализует влажность воздуха и препятствует

выпадению осадков - не зависит от створок и не связана с фурнитурой работает бесшумно, не создает сквозняков

Приглашаем к сотрудничеству дилеров (на выгодных условиях)



ВСЕГДА ВЫГОДНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПО КАЧЕСТВУ И ЦЕНЕ!



### ТВ ПРОГРАММА ЧЕТВЕРГ

28 октября 2010 г.

### ПЕРВЫЙ

05:00, 09:00, 12:00, 15:00, 03:00 Новости 05:05 Доброе утро

09:20 Жить здорово! 10:30 Контрольная закупка

11:00 **ЖКХ** 

12:20 Модный приговор

13:20 Летективы

14:00 Другие новости

14:20 Понять, Простить 15:20 Хочу знать

15:50 T/c "Обручальное кольно 16:50 Федеральный судья

18:00 Вечерние новости 18:20 След

19:00 Давай поженимся! 20:00 Пусть говорят

21:00 Время

21:30 Банды

22:30 Человек и закон

23:30 Ночные новости

23:50 Судите сами

00:50 Х/ф "Герцогиня" 02:40, 03:05 Х/ф "Заговорщики"

#### РОССИЯ 1

05:00 Утро России 09:05 Великие комбинаторы 10:00 Ток-шоу "О самом главном" 11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести 11:30, 14:30, 16:30, 20:30 Местное время. Вести-Самара

11:50 Т/с "Маршрут милосердия" 12:50 Настоящая жизнь

13:45 Вести. Дежурная часть

14:50 Т/с "Дворик

15:25 Кулагин и партнеры

16:50 Т/с "Слово женшине

17:55 Т/с "Ефросинья"

18:55 Т/с "Институт благородных девиц" 20:50 Спокойной ночи, мальши!

21:00 Т/с "Всегда говори "всегда" - 5" 22:50 Поединок

23:50 Вести+

00:10 Х/ф "Новый мир"

02:55 Горячая десятка

04:00 Дайджест "Городок" 04:45 Вести. Дежурная часть

### CTC

06:00 М/с "Трансформеры. Энергон" 06:55 М/с "Смешарики" 07:00 М/с "Приключения Вуди и его друзей" 07:30, 15:30 Т/с "Папины дочки"

08:00, 17:30 Т/с "Нанолюбовь" 09:00, 09:30, 13:10, 23:30, 00:00 Т/с "6 кадров"

10:00, 20:30 Т/с "Маргоша"

11:00 Х/ф "Назад в будущее – 3"

13:30 М/с "Росомаха и люди Икс"

14:00 М/с "Соник Икс"

14:30 М/с "Клуб "Винкс" - школа волшебниц"

15:00 М/с "Каспер"

16:30 Галилео

18:30, 19:00 Т/с "Даешь молодежь!" 19:30 Т/с "Воронины"

21:30 Х/ф "Чёрная молния"

00:30 Инфомания

01:00 Т/с "Зачарованные"

HTB

05:55 НТВ утром 08:30 И снова здравствуйте! 09:30, 15:30, 18:30 Обзор.

Чрезвычайное происшествие 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:15 Сегодня 10:20 Особо опасен!

10:55 До суда

12:00 Суд присяжных

13:30 Т/с "Закон и порядок"

16:30 Т/с "Возвращение Мухтара" 19:30 Т/с "Улицы разбитых фонарей"

21:30 X/ф "Братаны" 23:35 X/ф "Вне поля зрения"

01:55 Х/ф "Теневой партнер"

04:05 Т/с "Жизнь - поле для охоты"

### TBL

06:00 Настроение

08:35 Детектив "Суровые километры 10:20 "Романовы. Закат Российской империи", ф. 3

11:30, 14:30, 17:30, 19:50, 20:30 События 11:45 Детектив

"Запасной инстинкт", 1-2 с. 13:45 Ток-шоу "Рго жизнь" 14:45 Деловая Москва 15:10, 17:50 Петровка, 38 15:30 Т/с "Приключения мага" 16:30 Ток-шоу "Врачи" 18:15 М/ф "Василиса Микулишна",

"Бабушка удава 18:40 Т/с "Оружие" 19:55 Прогнозы."Нужно ли ТСЖ?" 21:00 Х/ф "Прощёное воскресенье" 22:50 Д/ф "Альфонсы"

23:45 События. 25-й час 00:20 X/φ "K-19" 02:50 Д/ф "Русский "фокстрот" 03:55 Х/ф "Сильные духом" 2 с.

т.: (8464) 94-02-00, 33-24-87, 8-927-787-52-54 ул. Жуковского, 47, т.: 98-89-52, 98-88-67 ул. Декабристов 25, т.: 33-18-09, 33-18-52 Ульяновское ш., 17, т. (8464) 37-24-24

### ТВ ПРОГРАММА ЧЕТВЕРГ

28 октября 2010 г.

### **RENTV**

06:00 Неизвестная планета. "Возвращение пророка" ч.2 06:30, 11:00 Час суда 07:30, 13:00 Званый ужин 08:30 Т/с "Солдаты-11. Прапорщик" 09:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:30 Новости 24 10:00 Честно."Каторга для иностранцев' 12:00, 16:00, 19:00 Экстренный вызов 14:00 Не ври мне! 15:00 Давайте разберемся! 17:00, 00:00 Х/ф "Блэкджек" 20:00 Т/с "Хорошие парни" 22:00, 03:50 Доллар, несущий смерть 23:00 Дураки, дороги, деньги 02:15 Т/с "Сверхъестественное" 03:00 Покер-Дуэль

04:50 Неизвестная планета "Оранжевые дороги Марокко" 05:50 Ночной музыкальный канал

#### **TB3**

06:00 М/с "Пинки и Брейн" 07:00 Д/ф "Единственный выход" 07:30, 16:00 Как это сделано 08:00 Д/ф "Современный чудеса" 09:00, 15:00 Разрушители мифов 10:00, 18:00 Т/с "Ангар 13" 11:00, 19:00 Т/с "Касл' 12:00, 20:00 Т/с "Дежурный ангел" 13:00 Д/ф "Предупреждение хироманта" 14:00 Д/ф "Реальность или фантастика?".

"Снежный человек" 16:30 Д/ф "Подопытный кролик" 17:00 Д/ф "Фактор риска. Контрацепция" 21:00 Д/ф "Апокалипсис. Истощение планеты" 22:00 Х/ф "Болотный дьявол" 00:00 Д/ф "Охотники на монстров" 01:00 Т/с "За гранью возможного" 02:00 Х/ф "Штормовое предупреждение" 04:00 Т/с "Ангел" 05:00 Т/с "Зена - королева воинов"

### Муз ТВ

05:00, 06:05, 02:00 Муз-ТВ хит

06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:50, 15:00, 18:50, 22:00, 00:30 PRO-новости 06:30, 07:05, 08:05 Муз-заряд: музыка, звезды, мульть 08:30, 09:05 Наше 09:50 Мультфильмы 10:20, 16:30 Тур без купюр: Мальта 11:15 Муз-ТВ Чарт 12:15 10 самых международных дуэтов 12:45, 17:25 Испытание верности 13:15, 19:45 Топ модель по-американски 15:30, 23:30 Звезды зажигают 17:00, 19:20 SEX-Битва 17:55 Укрощение строптивых 21:30 Планета Шоу-биз. Звезды за рулем

22:30 Игра Крокодил. Новый сезон 01:00 Европа Плюс Чарт

### РОССИЯ 2

10:00, 14:00, 18:45, 00:00, 03:00, 06:00 Новости 10:20, 22:00, 00:20, 03:20, 06:20 Связь времен 10:25, 13:45 Формула гармонии 10:40, 00:25, 03:25, 06:25 Байки старого болельщика

10:45 Настольный теннис. ITTF Pro Tour Austrian Open. Женшины. Мужчины. Финалы 13:40, 20:55, 22:10 Превью тура Росгосстрах Чемпионата России по футболу

14:15 Снежный мир

14:45 С детства - в карьер!

15:45 Обзор матчей чемпионата NHL

16:25 Баскетбол. Евролига. Мужчины. "Эфес Пилсен" (Турция) - "Валенсия" (Испания) 18:15, 06:30 Мир скорости

19:00 Хоккей. Чемпионат NHL. "Carolina Hurricanes" - "Washington Capitals"

21:00, 07:00 Вызов Дениса Панкратова 22:05 Программа передач на завтра

22:15 Фигурное катание. Гран-При "NHK Trophy". Мужчины. Произвольная программа 00:30 Фигурное катание. Гран-При "NHK Trophy". Показательные выступления

03:30 Американский футбол. Чемпионат NFL.

"Dallas Cowboys" - "New York Giants" 08:00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. "Маккаби" (Израиль) - "Жальгирис" (Литва)

### 5 КАНАЛ

06:00 Д/ф "Погружение в дикую природу" 07:05 Д/ф "Сталинградский апокалипсис. Непобежденные", ф. 1 08:00, 12:00, 15:00, 19:00, 22:00 Сейчас 08:30, 21:00 Суд времени 09:25 Х/ф "Вас ожидает гражданка Никанорова" 11:10 Д/с "Подводная одиссея команды Кусто" 12:30, 19:30 Реальный мир 13:00 Х/ф "Золотой эшелон 15:30 T/c "Отряд специального назначения" 17:00 Открытая студия 18:00 Программа передач 20:00 Д/ф "Великая депрессия" 22:30 Х/ф "Любовь и смерть" 01:50 Ночь на пятом 02:20 X/ф "Вне времени" 04:30 Д/ф "Момент смерти" 05:30 Д/с "Мир будущего"

### Строительство на даче

Знающие люди утверждают, что строительство можно сравнить со стихийным бедствием, тем не менее, желающих что-то создать своими руками немало.

Поскольку в городской квартире мало возможностей реализовать свои способности, умельцы все свои знания переносят на благоустройство приусадебного участка.

На территории приусадебного участка, не-смотря на его небольшие размеры, удается раз-местить и постройки хозяйственного назначе-

Сарай (навес), туалет, помойная яма, колодец – строения первой необходимости. Парник (теплица), садовый душ, погреб сооружаются позд-

Постройки на приусадебном участке необходимы так же, как и дом. Строить и размещать их нужно так, чтобы они отвечали не только хозяйственным, но и эстетическим требованиям.

Рекомендуемые минимальные размеры отдельных хозяйственных построек, м²: летняя кухня – 10, теплица – 10, сарай – 8, погреб – 4, летний душ – 4, уборная – 1,5.

Для этих сооружений разработаны типовые проекты. В самом начале деятельности садоводу нелишне ознакомиться с ними. Это не означает, что проект приусадебного участка не может быть изменен - каждый приспосабливает его к своим потребностям, вкусу. К качеству дачных построек надо предъявлять такие же высокие требования, как и к строительству жилого дома:

они должны быть чистыми, хорошо вентилируемыми, сухими, без сквозняков.

Одно из основных требований к расположению домика на приусадебном участке – удобная взаимосвязь его со всеми зонами и, прежде всего с хозяйственной – теплицей, сараем, погребом, душем, дачным туалетом.

Все хозяйственные постройки должны находиться в противоположной от проезжей дороги стороне. Их можно строить или отдельно стоящими, или некоторые сблокировать между собой; например, летний душ и туалет лучше сблокировать с сараем. Все это зависит от вкуса хозяина, его потребностей, от особенностей приусадебного участка. Но определенные ограничения по расположению хозяйственных построек приусадебном участке следует соблюдать: от хозблока для содержания птицы или кролей до садового домика должно быть не менее 7 м; от дачного туалета до домика – 12 м; от дачного туалета до колодца – 25 м; от погреба до компостной ямы, а также до помещений для птиц – 7 м; от границы соседнего садового участка до помещений для птиц и кролей – 4 м.

Погреб можно устраивать под домиком, под хозяйственными строениями или отдельно стоящим. Возможна и блокировка хозяйственных построек с домиком. Однако в этом случае следует устраивать вентиляцию санитарных и складских помещений. Надо помнить и о том, что вход в хозяйственные постройки лучше расположить с противоположной от входа в жилье стороны.



Как правило, все хозяйственные постройки на приусадебном участке – легкие деревянные. Поэтому под них целесообразно возводить столбчатые фундаменты. Иногда их выкладывают под стены из легкого бетона, кирпича толщиной не более 38 см. Такой фундамент значительно экономнее ленточного.

Столбы обязательно должны устанавливаться под углами наружных стен, в местах примыкания внутренних стен к наружным и под пересечением внутренних стен.

Под совсем легкие панельные и каркасные стены можно устраивать столбчатые фундаменты из асбестоцементных труб диаметром 15-20 см. Длина трубы зависит от глубины заложения фундамента и равна 120-150 см. Труба плотно заполняется бетоном с арматурой, опирается на железобетонную подушку на дне ямы.



Большой выбор кровельных материалов и утеплителей

Индивидуальный подход к каждому клиенту Бесплатные консультации по телефонам

> ул. Локомобильная, 35 т.: 91-04-91, 8-927-616-87-43



пр. 50 лет Октября, 51; ул. Красильникова, 40; ул. Советская, 69; ул. Лазо, 32; ул. Хвалынская, 83; ул. Гидротурбинная, 30; ул. Декабристов, 380 "А"; ул. Образцовская, 97; г. Октябрьск, ул. Мира, 167; ул. Ленина, 63.





### YCTAHOBKA • ВОДЯНЫХ СЧЕТЧИКОВ

• котлов

Прокладка трубопроводов

в частном секторе ti: 8-927-770-07-94, 8-960-849-29-50 **SAKTIOYAEM JOTOBOPA C OPTAHUBALIUFININ** 







НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

руб./кв.м

пр-во Франция ОСТЕКЛЕНИЕ ЛОДЖИЙ и БАЛКОНОВ

пр. 50 лет Октября, 54, т.: 96-41-66, 8-927-024-24-14 **ЦУМ "Сызрань", оф. 316, т. 91-32-14, 8-927-614-32-14** 

### ТЕПЕРЬ В СЫЗРАНИ!!!



Самарский комбинат ОАО "Коттедж" предлагает изделия из газобетона

БЛОКИ стеновые, перемычечные, армированные ПЕРЕГОРОДКИ

СУХИЕ СМЕСИ (клеевые и

штукатурные)

ДОМА ИЗ ГАЗОБЕТОНА - ЭТО: ∙ экономия до 35% энергозатрат на отопление - удешевление строительства до 30% - 22 блока заменяют 400 кирпичей



АДРЕС ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА: г Сызрань, ул. Смолина, 5, оф. 3.1, т.: 8 (8464) 33-06-36,8-927-720-00-29 E-mail: syzran@cottage-samara.ru www.cottage-samara.ru

**МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА** ПРОФНАСТИЛ от производителя

98-01-59 8-927-655-55-18

ТЕЛЕФОНЫ РЕДАКЦИИ 916-391, 916-392 8-937-211-63-91



- ФОТО НА КРУЖКИ МАИКИ
- МАТИРОВАНИЕ СТЕКЛА
- ГРАВИРОВКА
- КОРПОРАТИВНЫЕ ПОДАРКИ
- HAHECEHNE ФИРМЕННОЙ Символики и ЛОГОТИПОВ
- НА СПЕЦОДЕЖДУ • ГРАВИРОВКА
- НА МЕТАЛЛЕ • ПЕЧАТЬ ФОТО ОТ 3.5 РУБЛЕЙ

ул. Ульяновская. 2а бизнес-центр "Ильинский ряд" 4 этаж, офис 42

тел.: 8-927-028-80-84 8-927-022-69-27

### Как выбрать люстру

Вы решили приобрести люстру? Попробуем помочь Вам в Вашем выборе. Сейчас на рынке весьма большой выбор люстр в различном ценовом диапазоне от различных производителей. Разнообразие дизайнерских решений и стилей просто удивляет. На вопросы газеты "КОМПАС Поволжья" отвечает Марина Алтапова, директор магазина "Центр Света". Она подчеркивает, что от качества освещения зависит внешний вид интерьера и даже настроение. В слабоосвещенных помещениях всегда клонит на сон, а слишком яркий свет утомляет.



#### Какая мощность люстры Вам нужна?

Выбор нужно начинать с мощности люстры, а точнее со светового потока, который даст люстра. Дело в том, что у разных ламп различный КПД. При той же мощности световые потоки, производимые различными лампами, может сильно отличатся.

Какие лампы используются в современных ными

#### Лампы накаливания

ЛЮСТРЫ

КАБЕЛЬ

**OKHA** 

СВЕТИЛЬНИКИ

**ЭЛЕКТРОУСТАНОВКА** 

т. 8-927-611-90-40

КУХНИ)

ГАРДЕРОБНЫЕ КОМНАТЫ

M. 20 net Oktago

магазин

**РАЗДВИЖНЫЕ** 

ПЕРЕГОРОДКИ

Ta 96-64-00

• BCTPAUBAEMARI • MEGETIL

ОТКРЫТИЕ МАГАЗИНА

ул. Партизанская, 37 пн.-Пт. с 9.00 до 18.00

ПЕРЕТЯЖКА МЯГКОЙ МЕБЕЛИ

ШИРОКИЙ ВЫБОР ТКАНИ

ЗАМЕНА ПОРОЛОНА, ПРУЖИННЫХ БЛОКОВ

Наличный и безналичный расчет ా 💡1 -21 -49

**ДВЕРИ** 

Сб.-Вс. с 9.00 до 15.00

Все виды уборки

профессиональной

техникой

НАРУЖНАЯ РЕКЛАМА

Вывески Штендеры Накле Световые короба Визитки

фото-съемка мероприятий

Тел.: 8-927-896-54-35

Плоттерная резка Фотопечать

ул. Ульяновская, 84 Email.: decorator\_ra@mail.ru

Классика, которая мало меняется за последние годы. Они дают более мягкий и теплый свет, который наиболее благоприятно воспринимается человеческим зрением. Люстры с такими лампами

ОПТОВО - РОЗНИЧНЫЙ МАГАЗИН №1

лучше использовать в гостиных и спальнях. Самый большой недостаток – КПД около 5%. Этот недостаток компенсируется низкой стоимостью ламп накалывания. Лампы накаливания могут быть матовыми или прозрачными. Матовые лампы накаливания дают более мягкое свечение.

Помните, что лампы накаливания сильно греются. Если в люстру Вы установите лампу с мощностью выше номинальной, то это может привести к оплавлению пластмассовых частей и выходу люс-

#### Люминесцентные лампы

Отличаются высоким КПД. Люминесцентная лампа мощностью 11 Вт дает тот же световой поток, что и лампа накалывания мощностью 60 Вт. Самый большой недостаток – люминесцентные лампы излучают белый, холодный свет. Холодный свет несколько утомляет глаза. Подобные лампы лучше устанавливать в помещениях, где нужна хорошая освещенность, например в кухне. Современные лампы могут выполняться в виде трубки для установки в светильники или с обычным цоколем, совместимым с лампами накалывания.

#### Итак, как же выбрать мощность люстры?

Мощность люстры равна сумме мощностей всех ламп. Для ванной комнаты достаточно люстры мощностью 80-100 Вт., для кухни среднего размера 120-150 Вт., для зала или гостиной мощность люстры 150-300 Вт.

Если не уверены, то лучше возьмите мощность с запасом и установите выключатель с регулировкой мощности. Подобный выключатель хорошо бы приобрести в любом случае. Скажем, для просмотра телевизора или работы на компьютере мощность люстры можно убавить, а для чтения света нужно побольше. В детской просто необходим выключатель с регулировкой мощности, тогда люстру можно использовать в качестве ночника.

### Люстры бывают классическими и потолоч-

Классические люстры чаще всего подвесные или с жестким подвесом. Всегда выглядят более громоздко. Такие люстры больше подходят для больших комнат с высокими потолками. В комнате с низким потолком классическая люстра будет как бы давить и занимать слишком много пространства

Потолочные люстры как бы прижаты к потолку. Могут выполняться в виде тарелок или небольших плафонов. Рекомендуются к установке в маленьких комнатах с низкими потолками



### Общие рекомендации по выбору люстр

По дизайну, как говорится, на вкус и цвет товарищей нет. Главное, чтобы люстра вписывалась в общий интерьер квартиры.

Помните, что люстры с цветным плафоном будут давать цветное свечение. В цветном освещении вещи, обои и мебель могут несколько изменить цвет. Обращайте внимание на цоколь для ламп. Иногда в люстрах используют лампы с нестандартным цоколем, которые потом сложно найти. То же самое для люстр с лампами необычной формы.

В детской комнате лучше не применять классические люстры с стеклянными плафонами. Их элементарно разобьют. Лучше всего потолочная люстра с минимумом стеклянных частей.

В дешевые люстры китайского производства лучше не вкручивать лампы мощнее 80 Вт. Патроны таких люстр обычно низкого качества и будут подгорать. Если умеете держать в руках паяльник, то заклепки в патроне лучше сразу пропаять (без знания дела не стоит).

В ванной комнате используйте только полностью закрытые люстры и светильники в влагозащищенном корпусе.

Успешных Вам покупок!

# МЕБЕЛ ул. Выборгская, 7 ул. Московская, 1А



### Комнатные растения. Секреты успеха

В наших квартирах живут самые разные растения и цветы: прихотливые и не очень, экзотические и популярные, и для каждого из них найдется место. Самые популярные растения в домашнем цветоводстве - выходцы из стран с тропическим и субтропическим климатом. Растения можно выращивать и в слабо освещенных местах. Солнце, полутень, даже тень - чтобы цветы везде хорошо себя чувствовали, важно лишь правильно подобрать растение. В тени хорошо растут фуксии, красиво и пышно цветет бальзамин. Полутень подходит бегониям с их яркими цветами, пышным гортензиям, веронике-дубровке и гелиотропу, а также желтым бархатцам. В затененных местах важно удалять отцветшие и увядшие части растений, чтобы они не покрывались

Молодые растения необходимо подвязывать. Особенно важно это для герани, которая очень буйно цветет – стебель может сломаться. Если герань хорошо разрослась, то можно отрезать несколько бутонов и поместить их в плоскую вазу с водой, где они еще долго будут радовать вас своим ярким обликом.

С началом отопительного сезона старайтесь хорошо проветривать помещение. Недостаток свежего воздуха одинаково вреден и для людей, и для растений. Чтобы поддержать необходимую влажность, поставьте над батареей отопления плошку с водой. Ежедневно опрыскивайте растения.



### ТВ ПРОГРАММА ПЯТНИЦА 29 октября 2010 г.

ПЕРВЫЙ

05:00, 09:00, 12:00, 15:00 Новости 05:05 Доброе утро

09:20 Жить здорово 10:30 Контрольная закупка

11:00 **ЖК**Х

12:20 Модный приговор 13:20 Детективы

14:00 Другие новости

14:20 Понять. Простить 15:20 Хочу знать

16:50 Федеральный судья 18:00 Вечерние новости

18:20 Поле чудес

19:10 Давай поженимся!

20:00 Пусть говорят

21:00 Время 21:30 Клуб Веселых и Находчивых

23:50 X/ф "Волчок" 02:50 X/ф "Широко шагая: Расплата"

04:30 Т/с "Спасите Грейс" 05:20 Детективы

### РОССИЯ 1

05:00 Утро России 09:05 Мусульмане 09:15 Мой серебряный шар.

Е. Урбанский

10:10 Ток-шоу "О самом главном" l1:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести 11:30, 14:30, 16:30, 20:30 Местное время.

Вести-Самара I1:50 T/c "Маршрут милосердия"

12:50 Настоящая жизнь 13:45 Вести. Дежурная часть

14:50 T/c "Двориќ'

15:25 Кулагин и партнеры 16:50 Т/с "Слово женщине" 17:55 Т/с "Ефросинья

18:55 T/с "Институт благородных девиц"

20:50 Спокойной ночи, мальши 21:00 Т/с "Всегда говори "всегда" - 5"

22:50 Девчата

23:45 Х/ф "Клетка" 01:50 Х/ф "Тупой и еще тупее тупого:

когда Гарри встретил Ллойда 03:40 Х/ф "Вальс"

### CTC

06:00 М/с "Трансформеры. Энергон" 06:55 М/с "Смешарики" 07:00 М/с "Приключения Вуди и его друзей" 07:30, 15:30 Т/с "Папины дочки"

08:00, 17:30 Т/с "Нанолюбовь"

09:00, 09:30, 20:00 Т/с "6 кадров"

10:00 T/c "Маргоша" 11:00 X/ф "Чёрная молния"

13:00 T/c "Как я встретил вашу маму" 13:30 М/с "Росомаха и люди Икс"

14:00 М/с "Соник Икс"

14:30 М/с "Клуб "Винкс" - школа волшебниц"

15:00 М/с "Каспер"

16:30 Галилео 18:30, 19:00, 23:00 T/c "Даешь молодежь!"

19:30 Комедийное шоу "Одна за всех"

21:00 Х/ф "Особо опасен"

23:30 Видеобитва

00:30 X/ф "Готика" 02:20 X/ф "Приключение" 04:20 T/c "Зачарованные"

05:10 Музыка на СТС

### **HTB**

05:55 НТВ утром 08:30 Мама в большом городе 09:00 Чудо-люди

09:30, 15:30, 18:30 Обзор. Чрезвычайное происшествие 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня

10:20 Спасатели 10:55 До суда

12:00 Суд присяжных 13:30 Т/с "Закон и порядок"

16:30 Т/с "Возвращение Мухтара"

19:30 Следствие вели... 20:30 Чрезвычайное происшествие.

Расследование 20:50 Русский Голливуд.

Бриллиантовая рука-2

22:50 НТВшники

23:55 Женский взгляд

00:40 Х/ф "Мистер нянь"

02:25 X/ф "Король Ральф" 04:15 T/с "Жизнь - поле для охоты"

### TBL

06:00 Настроение 08:25 Детектив "Ночной мотоциклист" 09:45 Х/ф "В полосе прибоя 11:30, 14:30, 17:30, 19:50, 20:30 События 11:45 Детектив

. "Запасной инстинкт" 3-4 с. 13:45 Ток-шоу "Рго жизнь" 14:45 Деловая Москва

15:10, 17:50 Петровка, 38 15:30 T/c "Приключения мага"

16:30 Ток-шоу "Врачи" 18:15 М/ф "Как казаки мушкетёрам помогали", "Ёжик и девочка"

18:40 Т/с "Оружие" 19:55 Прогнозы."Как сэкономить на квартплате?"

21:00 Добрый вечер, Москва! 22:50 Ток-шоу "Народ хочет знать" 23:55 События. 25-й час

00:30 Х/ф "Молодые клинки"

02:20 Х/ф "Портрет с дождем" 04:05 Х/ф "Максимка

### СЕМЕНА ОВОЩЕЙ И ЦВЕТОВ отечественных производителей, а так же от голландских селекционеров для фермеров и тепличников. СЕМЕНА ОТ РОЗНИЦЫ ДО ОПТА Горшки, кашпо, удобрения, грунты для рассады и цветочных культур.

л. Ульяновское шоссе (ТЦ «Русский рынок»), сек.

### ТВ ПРОГРАММА ПЯТНИЦА

29 октября 2010 г.

#### **RENTV**

06:00 Неизвестная планета. "Варанаси. Последний переход" 06:30, 11:00 Час суда 07:30, 13:00 Званый ужин 08:30 Т/с "Солдаты-11. Прапорщик" 09:30, 12:30, 16:30, 19:30 Новости 24 10:00 Честно. "Братья и сестры" 12:00, 16:00 Экстренный вызов 14:00 Не ври мне! 15:00 Давай попробуем? 17:00 Х/ф "Ледниковый период 2000" 19:00, 20:00 Справедливость 21:00 "Будь готов!" Концерт М.Задорнова 22:50 Дорогая передача 00:00 X/ф "Обольстительные хулиганки" 01:50 X/ф "Сексуальные соблазны"

04:30 Неизвестная планета. "Второе пришествие Виссариона" 05:25 Ночной музыкальный канал

03:40 Т/с "Сверхъестественное"

06:00 М/с "Пинки и Брейн"

#### **TB3**

07:00 Д/ф "Подопытный кролик 07:30 Как это сделано 08:00 Д/ф "Современный чудеса" 09:00, 15:00 Разрушители мифов 10:00, 18:00 Т/с "Ангар 13" 11:00 Т/с "Касл" 12:00 Т/с "Дежурный ангел" 13:00 Д/ф "Фактор риска. Контрацепция" 14:00 Д/ф "Апокалипсис. Истощение планеты" 16:00 Д/ф "Как это сделано" 16:30 Д/ф "Мир в разрезе" 17:00 Д/ф "Еда: выбор жертвы" 19:00 Т/с "Мерлин" 21:00 Т/с "Событие" 22:00 Д/ф "Я знаю, что я видел" 00:00 Д/ф "Охотники на монстров" 01:00 Европейский покерный тур 02:00 Х/ф "Болотный дьявол 04:00 Т/с "Ангел" 05:00 Т/с "Зена - королева воинов"

### Муз ТВ

05:00, 06:05, 02:25 Муз-ТВ хит 06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:50, 15:00, 18:50, 00:25 PRO-новости 06:30, 07:05, 08:05 Муз-заряд: музыка, звезды, мульты 08:30, 09:05 Наше 09:50 На волне 10:20, 16:30 Тур без купюр: Мальта 11:15 Европа Плюс Чарт 12:15 Стилистика 12:45 Испытание верности 13:15 Топ модель по-американски 15:30 Звезды зажигают 17:00 Игра Крокодил. Новый сезон

17:55 Русский чарт 19:20 Скорая Модная Помощь 19:45 Топ-модель по-американски 21:30 Лаборатория чувств 22:30 Без Паники! 23:25 Планета Шоу-биз. Звезды за рулем

23:55 Герои экрана. Нонна Гришаева 00:55 v\_PROkate 01:25 Sexy Yac

10:00, 19:00, 00:55, 05:20 Новости 10:20, 00:45 Связь времен

### РОССИЯ 2

10:25 Формула гармонии 11:25 Шесть на шесть 11:55, 15:30, 19:15, 22:40 Превью тура Росгосстрах Чемпионата России по футболу 12:00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. "Реал" (Испания) - "Уникаха" (Испания) 13:40 Волейбол. Чемпионат мира в Японии. Женщины. 1-й раунд. Турция - Китай. Прямая трансляция 15:35 Обзор матчей чемпионата NHL 16:15 Волейбол. Чемпионат мира в Японии. Женщины. 1-й раунд. Польша - Япония 18:00, 01:15 Вызов Дениса Панкратова 19:20 Программа передач на завтра 19:30 Фигурное катание. Гран-При "Skate Canada". Женщины. Пары. Короткая программа. Прямая трансляция. В перерыве (22:15) - Новости 22:45 Волейбол. Чемпионат мира в Японии Женщины. 1-й раунд. Польша - Япония 00:50 Байки старого болельщика 02:15 Фигурное катание. Гран-При "Skate Canada". Мужчины. Короткая программа. Короткий танец. Прямая трансляция 05:40 Волейбол. Чемпионат мира в Японии Женщины. 1-й раунд. Турция - Китай 07:25 Хоккей. Чемпионат NHL "Pittsburgh Penguins" - "Philadelphia Flyers"

### 5 КАНАЛ

06:00 Д/с "Погружение в дикую природу" 07:05 Д/ф "Сталинградский апокалипсис. Непо бежденные", ф. 2 08:00, 12:00, 15:00, 19:00 Сейчас 08:30, 21:00 Суд времени 09:25 Х/ф "Правда лейтенанта Климова" 11:15 Д/с "Подводная одиссея команды Кусто" 12:30, 19:30 Реальный мир 13:00 Х/ф "Оскар"

14:40 Д/с "Самые загадочные места мира" 15:35 Т/с "Отряд специального назначения"

"Золотые руки Фотографии пр

17:00 Открытая студия 18:00 Программа передач 20:00 Д/ф "Смерти нет.

Тайна академика Бехтерева" 22:00 X/ф "Конец операции "Резидент" 00:55 X/ф "Любовь и смерть" 04:10 X/ф "Побег в никуда

### Как отвечать на детские вопросы

Ребенок начинает задавать вопросы примерно с возраста 2 лет. Но самый возраст для "почемучек" – это от 2,5 до 5, когда вопросам, кажется, никогда не будет конца.

Самостоятельно понять, почему все вокруг происходит именно так, не по-другому, он не может, поэтому и спрашивает все у взрослых.

Малышам просто необходимо находить проблемы, а затем решать их с помощью вопросов, задаваемых взрослым, - так они легче потом войдут самостоятельную жизнь. Кроме того, спрашивая о чем-то родителей, ребенок стремится к контакту с ними, и это тоже нужно поощрять.

В возрасте 2,5-3 лет у детей появляется всякого рода любопытство к предметам, которых они раньше не замечали. В литературе это называют термином "половое любопытство". Психологи понимают под этим выраженное стремление к разглядыванию и ощупыванию своих половых органов. Конечно, это не половое любопытство в полном смысле слова, а просто детская любознательность и тяга к исследованию всего неизвестного.

Поэтому задачей воспитания является постепенное формирование представлений о должном характере поведения мальчика или девочки. Взрослые доступно и просто должны отвечать на все вопросы ребенка, касающиеся полового воспитания. Помогут в этом специальные книги, в которых вся информация изложена в понятной для малышей форме. Выполнение такой задачи успешно повлияет не только на интеллектуальное и моральное развитие, но и окажет значительную поддержку психического здоровья маленького ребенка.

Ни в коем случае нельзя отвечать ребенку в любом возрасте, что еще слишком мал, чтобы получить ответ на свой вопрос, - у него может вы-

работаться комплекс неполноценности или равнодушие к окружающему миру.

Ребенок спрашивает, потому что он познает мир, потому что ему интересно, а еще потому, что он довеят взрослым.

В возрасте 3 лет нельзя подорвать доверие малыша, заставляя его замолчать, говоря, что он надоел со своими вопросами, и т. д. Если вопрос на самом деле вызывает взрослого сложность или недоумение, следует отвлечь малыша от этого вопроса, показав ему что-нибудь интересное.

Вот пример вопросов и возможных ответов на них родителей:

Ребенок: "Почему днем светит солнце, а ночью – нет?" Родители: "Потому, что ночью

солнышко спит, так же, как и ты". Это первый вариант ответа, легкий очевидный. Можно предложить и другой вариант: "потому что планета, на которой мы живем, Земля, круглая, как твой мяч, и ночью солнышко прячется за нее". Родители сами решают, какой ответ следует дать ребенку в каждом отдельном тучае – научный или игровой.

Ребенок: "Почему у собаки четые ноги, а у человеќа две?" Родители: "Потому что собаке

надо быстрее бегать"

Ребенок: "Почему деревья не умеют разговаривать?" Родители: «Деревья тоже разговаривают, только с помощью шелеста листьев, и человек их не понимает».

Ребенок: "А почему у людей нет листьев?" Родители: "У людей есть рот, с помощью которого они разговаривают". Ребенок: "Почему лягушки зеле-

ные?

Родители: "Чтобы лучше спрятаться среди травы или камышей от цапли, которая очень любит ими полакомиться

VERCHINIKVAR CAMIEURIA WIRIUM

• ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ РИТМИКА с элементами хореографии и лечебной гимнастикой для детей от 2,5 лет
• В УТРЕННИЕ ЧАСЫ игровая комната для детей от 2,5 лет
• "CKOPO В ШКОЛУ" - подготовка к школе для детей от 5,5 лет
• "WELCOME TO LONDON" - занятия английским языком для детей от 3 лет
• "SALUT PARIS" - занятия по французскому языку для детей от 3 лет
• "ЧИТАЕМ С ПЕЛЕНОК" - раннее развитие и обучение чтению малышей от 1,5 лет
• "ЧУДО МУЗЫКА" - пение, нотная грамота, ритмические упражнения и музыкальные игры для детей от 2 лет
• ШАХМАТЫ для детей от 4 лет
• "АЗБУКА ЦВЕТА" - рисование, лепка, эстетическое развитие для детей от 2 лет

В ВЫХОДНЫЕ ДНИ ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТСКИХ ПРАЗДНИКОВ

В клубе работает "Школа будущих мам" уль Ульяновская 160 и уль Звездная 16 Справки по телефонамы 8-927-619-01-73, 8-917-826-16-63

Ответы родителей на детские вопросы должны содержать только необходимый минимум информации. Надо стараться отвечать так, чтобы ребенку было понятно и интересно и чтобы ответ не являлся отговоркой, сказанной только для того, чтобы малыш отстал.



Возраст "почемучек" - самый забавный и один из важнейших в жизни человека. Чтобы облегчить себе жизнь, родителям можно приобрести книги, разработанные специально для детей такого возраста.

Одна из главнейших целей родите-лей – достичь такого уровня авторитета у своего малыша, при котором он будет непререкаемым. В этом случае ребенок обратится к ним с абсолютно любым вопросом, так как знает, что получит на него ответ.

Даже трехлетний малыш должен получить понятный, четкий, грамотный и простой ответ на любой свой вопрос. В дальнейшем это приведет к доверительным близ-

ким отношениям между родителями и подрастающим ребенком, что особо важно в переходном подростковом периоде, а также в юношеском возрасте

Можно посоветовать родителям самим задавать ребенку вопросы, не влезая при этом в его внутренний мир: "Как ты думаешь, почему так получилось?", "Как ты считаешь, мы могли бы это исправить?", "Ты думаешь, так делать хорошо?". Эти и подобные вопросы помогут ребенку уже в раннем возрасте начать думать, а также почувствовать уважение со стороны родителей и воспитателей.

Возраст маленьких почемучек уникальный и удивительный, и родителям надо относиться к нему как к одному из самых интересных периодов в жизни ребенка.
Отвечать на вопросы малышей

нужно таким образом, чтобы крохе было понятно. Это не всегда легко, особенно если ребенок спросит о квантовой теории, услышав по телевизору и запомнив звучное словосочетание. Если Вам трудно чтото перевести со "взрослого" языка на "детский", подберите несколько хороших энциклопедий для самых маленьких с понятными картинками и доступными детскому пониманию текстами. Правда, если хорошие картинки найти еще можно, то с текстами дело обстоит сложнее. Энциклопедии-то пишутся взрослыми! И авторам, так же, как и нам, родителям, нередко сложно найти простые слова для непростых вещей. Вот и приходится порой "переводить" даже энциклопедии для малышей. На самом же деле, даже сложные вещи можно объяснить простым языком. Только не путайте простоту с примитивизмом! Ребенок – человечек очень вдумчивый. Он очень многое способен понять и постичь.



### Загадки

Мир Земли, такой огромный, Уместился в шарик скромный. (Глобус)

И петь не поет, И летать не летает... За что же тогда Его птицей считают?

(Страус)

Кто так заливисто поёт О том, что солнышко встаёт? (Петух)





### Магазин сэконд хэнд *"Александра"*

Широкий ассортимент детской и взрослой одежды, головных уборов, аксессуаров в отличном состоянии и по низким ценам

Регулярное поступление товара

Действует гибкая система скидок, а для постоянных покупателей - дисконтная карта!

Удобная выкладка товара облегчит поиск и выбор необходимой вещи

Всегда приветливый и доброжелательный коллектив поможет вам в выборе одежды

### Внимание! Конкурс!

объявляет о начале конкурса

### "Золотые руки Сызрани"

Участниками конкурса могут быть креативные, творческие люди, умеющие делать что-либо своими руками: вязание, вышивание, шитье, плетение, работа по дереву и металлу и т.д.

В конкурсе участвуют только поделки, сделанные самостоятельно. Высылайте или приносите нам фотографии своих творений. Вы можете прислать несколько фотографий с поделками – мы выберем для конкурса самую интересную. К голосованию в конкурсе могут быть допущены несколько творений одного автора, однако, автор не может занять одновременно более одного призового места.

Фотографии Ваших творений для участия в конкурсе можно отправить нам следующими способами:

- **По электронной почте:** gazeta@compas-p.ru Рекомендуемый формат фотографий - JPEG (не более 5 Мбайт).

В распечатанном виде по адресу: 446001 г. Сызрань, ул. Ульяновская,2А, офис, 31, " КОМПАС Поволжья" с пометкой " На конкурс – "Золотые руки Сызрани". Фотографии желательно распечатать размером не менее 10х15см.

Желательно наличие авторского названия.

Пожалуйста, оставьте свои контактные данные – имя и фамилию, контактный телефон. Так мы сможем связаться с Вами для вручения призов и подарков

Ждем фото с Вашими оригинальными и необычными работами.





## Продаются щенки **ЧАУ-ЧАУ**

от титулованных родителей, с отличной родословной (кремовые, черные)



Хотите доброго "МИШКУ"?

звоните: 35-08-37, 8-937-213-03-77, 8-927-779-61-02





### Змеиный спорт

Рано или поздно свои технические достижения человечество пытается обратить в спорт. С воздушными змеями это произошло поздно - несмотря на тысячелетнюю историю, соревновательный дух в этом развлечении появился незадолго до начала XX века

В 1896 году сотрудники обсерватории Blue Hill, расположенной недалеко от Гарварда, опубликовали первый высотный рекорд - они запустили связку коробчатых змеев, сильно напоминающих первые аэропланы, на высоту 3800 м. В принципе это было не совсем развлечение – в те времена воздушные змеи активно использовались в метеорологии для измерения температуры воздуха на высоте. И негласное соревнование за высотный рекорд развернулось именно среди метеостанций.

До середины XX века воздушные змеи просто парили в небе, подчиняясь только воле ветра. Появлению управляемых змеев (или, как их еще называют, кайтов) мы обязаны американскому изобретателю Полу Эдварду Гарберу, придумавшему во время Второй мировой войны для флота США двухстропного управляемого воздушного змея для тренировки зенитных артиллерийских расчетов.

#### Конструкция

Управляемые кайты делятся на три группы. Самая большая – буксировочные змеи для кайтсерфинга, одного из самых модных экстремальных видов спорта. Как правило, первым шагом начинающего кайтсерфера становятся упражнения с тренировочным кайтом - похожим на надувной матрас парафойлом, позволяющим освоить базовые навыки управления змеем. Эти кайты составляют вторую группу. Ну и третий класс – спортивные пилотажные

Современный спортивный кайт имеет за редким исключением дельтовидную форму и изготавливается из легких и прочных материалов. На изготовление паруса (или обшивки) идет ткань, используемая для спинакеров в парусном спорте.

#### Тянем-потянем

Базовое управление двухстропным спортивным воздушным змеем довольно просто. Если аккуратно потянуть на себя правую стропу, змей начнет поворачивать по часовой стрелке, если потянуть левую, то против. Такой вид поворота называется простым. Для того чтобы сделать более резкий поворот, нужно немного отпускать вперед руку, противоположную той, которой тянешь. Такой поворот называется комбинированным. Важно также выйти из поворота ровно, без раскачки, определенным образом вытягивая змея на себя.



Необходимым навыком, строго оцениваемым судьями на соревнованиях, является также контроль скорости. В разных частях ветрового окна и на разных направлениях змей норовит лететь с различной скоростью, а задача пилота – выполнять фигуры на равномерной скорости. Для этого в определенные моменты нужно идти по ветру, уменьшая скорость змея, или пятиться против ветра, увеличивая ее. Это практически все основные навыки, которые необходимы для выполнения плоских фигур пилотажа. Но качество выполнения этих элементов полета можно совершенствовать почти до бесконечности.

Однако высшим пилотажем считаются 3D-трюки, когда змей летает не только в плоскости, перпендикулярной стропам (это так называемая new school - "новая школа"). Такие трюки можно делать, только отпуская стропы в определенные моменты до ненатянутого состояния. Отсюда еще одно название - трюки на отпущенных стропах.

### ТВ ПРОГРАММА СУББОТА

30 октября 2010 г.

### ПЕРВЫЙ

05:50, 06:10 X/ф "Стежки-дорожки" 06:00, 10:00, 12:00 Новости 07:20 Играй, гармонь любимая! 08:10 М/с "Чип и Дейл спешат на помощь",

"Черный плащ" 09:00 Умницы и умники 09:40 Слово пастыря

10:50 Двух судеб линия одна" 12:20 Римма Маркова "Характер не сахар, душа - рафинад" 13:20 Х/ф "Вербное воскресенье"

17:30 Кто хочет стать миллионером? 18:40 Большие гонки 19:40, 21:15 Минута славы

21:00 Время 22:00 Прожекторперисхилтон 22:40 Детектор лжи 23:40 Что? Где? Когда? 00:50 Х/ф "Возвращение в Голубую лагуну"

02:40 X/ф "Преступник" 03:40 X/ф "Широко шагая. Правосудие в одиночку″ 05:20 Детективы

### РОССИЯ 1

05:05 Х/ф "Наградить (посмертно)" 06:45 Вся Россия 06:55 Сельское утро 07:25 Диалоги о животных 08:00, 11:00, 14:00 Вести 08:10, 11:10, 14:20 Местное время. Вести-Самара 08:20 Военная программа 08:45 Субботник

09:30 Подари себе жизнь 10:05 Ток-шоу "Национальный интерес" 11:20 Вести. Дежурная часть 11:50 Честный детектив 12:20, 14:30 Т/с "Катерина" 16:20 Субботний вечер

18:15 Шоу "Десять миллионов" 19:15, 20:40 Х/ф "Цветы от Лизы" 20:00 Вести в субботу 23:50 Х/ф "А я люблю женатого" 01:45 X/ф "Вся правда о любви" 02:40 X/ф "Смерть под парусом"

#### CTC

06:00 X/ф "Хороший сосед Сэм" 08:20 M/с "Смешарики" 08:30 M/с "Мир странствий" 09:00 Брэйн ринг 10:00 Т/с "Папины дочки 11:00 Это мой ребенок! 12:00 Т/с "Воронины" 14:00 М/с "Новые приключения медвежонка Винни и его друзей" 15:00 М/с "Русапочка" 15:30 М/с "Аладдин" 16:00, 18:30 Т/с "6 кадров" 16:30 Х/ф "Особо опасен" 19:30 Шоу "Уральских пельменей" Стипенсия 21:00 X/ф "XXX" 23:15 Смех в большом городе 00:15 X/ф "Взаперти" 02:15 X/ф "Прошлое" 03:40 T/c "Зачарованные"

### HTB

06:05 М/с "Люди Икс: Эволюция" 06:55 Сказки Баженова 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня 08:20 Лотерея "Золотой ключ 08:45 Авиаторы 09:20 Живут же люди! 10:20 Главная дорога 10:55 Кулинарный поединок 12:00 Квартирный вопрос 13:25, 03:45 Особо опасен 14:00 Д/ц "Спето в СССР".

"Песня самогонщиков" 15:05 Своя игра 16:20 Дело темное. "Выстрел в Андропова"

17:20 Очная ставка 18:20 Обзор. Чрезвычайное происшествие

19:25 Профессия - репортер 19:55 Программа максимум

21:00 Русские сенсации 21:55 Ты не поверишь!

22:50 Супербитва: Валерия против Валерии 00:40 X/ф "Тупой и еще тупее" 02:40 X/ф "Изгоняющий дьявола. Приквел"

04:10 Х/ф "Секс и незамужняя девушка"

### TBL

05:40 Х/ф "Мужчина должен платить" 07:30 Марш-бросок 08:00 АБВГДейка 08:30 Православная энциклопедия 09:00 Д/ф "Величайшие сооружения древности.

Город Мачу-Пикчу 09:45 День аиста 10:05 Фильм-сказка

"Три орешка для Золушки" 11:30, 17:30, 00:00 События 11:50 Городское собрание 12:35 Линия защиты

13:20 Виктор Ерофеев в программе "Сто вопросов взрослому" 14:05 Клуб юмора 15:20 Х/ф "Разные судьбы"

17:20 х/ф - Газные судоов 17:45 Петровка, 38 18:00 Ток-шоу "Народ хочет знать" 19:00 Детекти́в "Пуаро Агаты Кристи"

21:00 Постскриптум 22:10 Х/ф "Чёрта с два' 00:20 Комедия "Красотки" 02:05 Х/ф "Суровые километры"

04:35 Д/ф "Пол Пот. Путешествие в поля смерти" Впемя начала ночных фильмов указано по летнему времени

### Детский спортивный уголок

### - целый мир для вашего ребенка

Спортивный детский уголок – это мечта любого ребенка. И даже не думайте, что он займет большое пространство. В конце концов, Вы всегда можете выделить для уголка пару-тройку квадратных метров, освободив квартиру от лишних предметов и действительно никому не нужного старья.

Вы ведь хотите, чтобы Ваш малыш рос здоровым, жизнерадостным и активным? Приучите его к занятиям спорту с самого детского возраста, и ребенок будет благодарен Вам всю жизнь. Именно в младшем возрасте ребята охотнее и легче начинают заниматься спортом – потому что он является частью их игры. Постоянные забеги по дому, раскачивание кресел, залезание на столы и шкафы, а некоторые еще умудряются висеть на шторах - сущий кошмар для роди-

Проблему решит правильный подход. Ваш ребенок хочет лазать? Прыгать? Висеть? Качаться? Приобретите ему детский спортивный уголок. Пускай делает все это в одном месте - и, главное, дома.

Спортивный детский уголок хорош прежде всего тем, что оборудовать его под силу любой семье. Ка-ким он будет – решать только Вам. Есть только общие рекомендации и советы по конструкции и оформлению детского спортивного уголка.

В большинстве своем, спортивный детский уголок енно строится на плекса. То есть размещение шведской стенки (одной и более) является одним из основных условий хорошего спортивного уголка. Шведские стенки - это наиболее приемлемое спортивное оборудование для детей (хотя ориентироваться необходимо при выборе именно на возраст малыша) и прекрасно подходит для детского уголка. Однако ограничиваться одной шведской стенкой нельзя, ребенок быстро потеряет к ней интерес.





Дополнений к шведской стенке масса, и на любой ными гимнастическими кольцами, на которых малыш будет не просто висеть, но и кувыркаться, подтягиваться. Такое полезное занятие будет им рассматриваться как настоящее развлечение, а эффект от него будет самым положительным: укрепляются мышцы рук, спины, улучшается работа вестибулярного аппа-

Разместите на шведской стенке турник или горизонтальную лестницу – и Вы не узнаете своего ребенка. Ни один малыш не откажет себе в удовольствии полазать по таким приспособлениям. Вот увидите, он еще устроит там себе "штаб". Поставьте перекладину на уровне детской груди, и ребенок будет кувыркаться на ней без конца.

Необходимая и весьма желанная деталь детского уголка – качели. Компактные, маленькие, они, тем не менее, могут занимать больше места, чем кажется. Так что рассчитывайте пространство, выделяемое для детского спортивного уголка, точнее.

Для детского уголка можно приобрести баскет-больное кольцо и мяч – если, конечно, Вы (а заодно и Ваши соседи) готовы слушать днями напролет постоянный стук. Если проблемы такой нет – не скупитесь, ребенок будет очень рад.

Если в семье растет маленький мужчина, дополните детский уголок грушей. Мальчик обязательно будет лупить ее каждый день, даже если Вы не будете ему об этом напоминать. Из той же серии спортивного инвентаря для детских уголков – подвесной канат.

Упражнения на канате оказывают положительное воздействие на многие группы мышц и тренируют выносливость.

Отличный аксессуар, прекрасно подходящий для детского уголка – веревочная лестница. Вот где простор для фантазии! Ребенок наверняка будет себе представлять, будто он на корабле, или на вертолете, или в джунглях – и будет карабкаться по ней с неуемным энтузиазмом. А именно такие упражнения развивают практически все группы мышц. Разместите в детском уголке спортивные маты или

ковер. Малыш будет сваливаться со стенок, качелей и колец по десять раз на дню, а мягкое специальное покрытие защитит его от синяков и ссадин. Тем более, что падения неизбежны, они научат малыша контролировать свои движения, быть осторожнее и ловчее. Если ребенок маленький, то занятия лучше прово-

дить под присмотром взрослых. Просто поддерживайте его немного и подбадривайте – и малыш в скором времени сам не отойдет от своего спортивного детского уголка.

Вы наверняка не удержитесь и захотите сами пока-зать "класс" своему ребенку. К счастью, современное спортивное оборудование для детского уголка делают легким, но прочным, поэтому можете заниматься без опаски.

собственным примером Вы покажете, как это здорово – спорт, и в этом Вам поможет детский спортивный уголок . Вы и сами получите массу позитивных эмоций, подкорректируете свою физическую форму, а самое главное – приучите ребенка к регулярным спортивным занятиям.

И не упустите важный момент – совместные занятия и спортивные игры с ребенком сближают вас. возвращают Вас в детские годы. Именно в дружеской ненавязчивой атмосфере можно наладить контакт с малышом, стать ему настоящим другом.

### Спортивные мероприятия

ФОСКИ "Виктория" в 11.00 Соревнования «Осенний калейдоскоп»

среди людей пожилого возраста

24 октября

ОУ СОШ №23 в 12.00

Открытое личное и командное Первенство г.о. Сызрань по дзюдо среди юношей и девушек 1999-2000 г.р.

### ТВ ПРОГРАММА СУББОТА 30 октября 2010 г.

### **RENTV**

06:00 Т/с "Фирменная история" 08:00 М/с "Бен 10" 09:10 Реальный спорт 09:40 Я - путешествен 10:10 Карданный вал 10:40 Х/ф "Ледниковый период 2000" 12:30 Новости 24 13:00 Военная тайна 14:00, 01:40 Т/с "Дальнобойщики 2" 18:00 Громкое дело 19:00 Неделя 20:00 Х/ф "Реальный папа" 21:50 Х/ф "Папа напрокат" 00:00 Х/ф "Запретная вечеринка" 04:35 Неизвестная планета."Неизвестный Иран

05:30 Ночной музыкальный канал

#### **TB3**

06:00 М/с "Лига справедливости" 06:30 М/с "Годзилла 07:00 М/с "Бакуган" 07:30 M/c "Фостер: дом для друзей из мира фантазий" 08:00 M/c "Юху и его друзья" 08:30 X/ф "Кин-Дза-Дза" 11:30 Д/ф "Как это сделано" 11:00, 04:00 Т/с "Третья планета от солнца" 12:00 Домашний ресторан 13:00 Далеко и еще дальше 14:00 Т/с "Мерлин" 14-00 Г/с "Событие" 17-00 Д/ф "Агрессия" 18:00 Д/ф "Технологии будущего. Спасатели" 19:00 Х/ф "Геркулес и зачарованное царство" 21:00 Х/ф "Ничего себе поездочка" 23:00 Т/с "Убежише 00:00 Х/ф "На пороге ночи" 02:00 Т/с "Я знаю, что я видел" 04:30 Т/с "Говорящие с мертвыми"

### Муз ТВ

05:00, 00:50 Муз-ТВ хит 07:30 Наше 08:30 PRO-новости 09:00 ТорНіт чарт 10:00 Скорая Модная Помощь 10:30 Звездный талисман 11:00 10 самых звездных болтунов 11:30 Камерон Диас. История успеха 12:00 Звезды зажигают

13:00 Лаборатория чувств

05:45 Комната страха

14:00 Анатомия красоты 15:00 Стилистика 15:30 Напросились 16:00 Популярная правда. Во что верят звезды? 16:30 Мы умеем зажигаты! 17:30 v\_PROkate 18:00 Муз-ТВ Чарт

19:00 PŔO-обзор

19:30 Герои экрана. Нонна Гришаева 20:00 10 самых звездных рок-исполнителей 20:30 Не мешки ворочать

20:55 Игра Крокодил. Новый сезон 21:55 Отпетые 90-е 22:50 10 самых звездных макияжей

23:20 Практика секса 23:50 Sexy Час

### РОССИЯ 2

09:25, 14:45, 18:00, 20:50, 02:30, 04:00, 06:25 Новости 09:45, 21:05, 02:50, 04:20, 06:45 Связь времен 09:50, 02:55, 04:25, 06:50 Байки старого болельщи 09:55 Волейбол. Чемпионат мира в Японии Женщины.1-й раунд. Сербия - Польша Прямая трансляция

11:50, 17:15, 18:45, 21:15 Превью тура Росгосстрах Чемпионата России по футболу

11:55, 09:15 Щит и мяч

12:55 Волейбол. Чемпионат мира в Японии Женщины.1-й раунд. Голландия - Италия Прямая трансляция 15:00, 02:00 Американский футбол. События неделі

15:30 Волейбол. Чемпионат мира в Японии Женщины.1-й раунд. Куба - Германия

17:20, 21:20 Обзор матчей чемпионата NHL 18:15 Мир скорости

18:50 Большой ринг

21:10 Программа передач на завтра 22:00 Фигурное катание. Гран-При "Skate Canada". Пары. Мужчины. Произвольная программа. Прямая трансляция. В перерыве (00:40) - Новости 03:00 Переход на зимнее время. Время начала фи

гурного катания указано по зимнему времени 02:00 Фигурное катание. Гран-При "Skate Canada". Женщины. Произвольная программа. Прямая трансляция 04:30 Волейбол. Чемпионат мира в Японии. Жен

щины.1-й раунд. Голландия - Италия 06:55 Волейбол. Чемпионат мира в Японии. Женщины 1-й раунд. Казахстан - Куба. Прямая трансляция 08:45 Шесть на шесть

### 5 КАНАЛ

06:00 Д/с "Лучшее из Голливуда вместе с Табом Хантером 07:00 Д/с "Тайны истории. Инцидент в Розуэлле 08:00 Клуб знаменитых хулиганов 08:25 М/ф "Прогулка кота Леопольда",

"Приключения Буратино" 09:40 Х/ф "Илья Муромец" 11:15 Х/ф "Голубая стрела" 13:00 Личные вещи 14:00 Человек, Земля, Вселенная 15:05 Исторические хроники

16:30 X/ф "Граф Монте-Кристо" 20:20 X/ф "Чисто английское убийство"

23:40 Х/ф "Миллион лет до нашей эры" 01:35 Х/ф "Разбирая Гарри"

03:35 Х/ф "Сложная интрига с женщинами" 05:40 Д/с "Норманны"

Время начала ночных фильмов указано по летнему времени

### Тест-драйв автомобиля Chance

Многие СМИ сейчас тестируют и испытывают новинки автомобильного мира, которые полны электроники, передовых технологий и являются модным словом в автомобильном мире. Но есть и другие автомобили, так называемые "народные" которые предназначены для рядового потребителя. А вот про них СМИ часто забывают, но они тоже представляют немалый интерес. И наша газета приняла "соломоново решение" протестировать один из таких "народных" автомобилей, который был любезно предоставлен нашей редакции тольяттинской компанией "Авто Техна". Этим автомобилем стал Chance, который относительно недавно появился на рынке, а история его появления была весьма интересной и о ней мы рассказывали в выпуске № 10 от 6 октября 2010 г.

На протяжении прошедших лет а/м Chance (ранее представленный как Chevrolet Lanos), отлично зарекомендовал себя, как рабочая лошадка для таксопарков, курьерских служб, ГИБДД, и предприятий, использующих его в качестве "разъездного" авто. Вот и получается, что нынешний Chance – это автомобиль на каждый день.

Итак, новенький Chance-седан с легендарным лицензионным "опелевским" двигателем объемом 1,5 л. в комплектации "люкс" по цене 329 000 руб. ждал нас у официального дилера. Для поклонников аскетичного образа жизни дилер предлагает "базовую" комплектацию за весьма скромные 289 000 руб.

О дизайне судить не будем, т.к. автомобиль уже давно "мозолит" глаза на улицах нашего города, и

все давно к нему привыкли. Присмотримся к конкурентам. Конкурентов у Chance немного, на наш взгляд, это: Renault Logan, Lada Kalina, Lada Priora, и Hyundai Accent.

Но отечественные авто у нас почему-то принято ругать, а этого делать мы не будем! Accent немного дороже и купить его в последнее время все сложнее и сложнее. Renault Logan, по сути, является основным конкурентом, несмотря на его внешность и немного завышенную цену. Но на него существует оче-

редь, и ждать авто придется от месяца до полугода в сирован на одном месте. Из-за этого мы долго назависимости от того автосалона, где Вы планируете брать свое новенькое авто.



Итак с конкурентами определились. Поехали! Мощности 86 л.с. в 1,5-литровом 8-клап. моторе хватает даже при нагруженном автомобиле. Динамику автомобиля трудно оценить, но ускоряется он довольно резво. Для достижения 100 км/ч потребуется 12,5 сек. Руль у Chance легкий, но на высокой скорости он становится менее информативным, хотя это типичный недостаток большинства бюджетных автомобилей оснашенных усилителем руля. Подвеска мягкая и комфортная. Непривычно легкая педаль сцепления. В этом "виновата" управляющая гидросистема этого узла. Расход топлива у Chance именно тот, что нужен практичным и экономным людям. В городе автомобиль будет расходовать порядка 9,5 л., за городом – 5,5 л., а в смешанном режиме эксплуатации расход составит около 7,5 л. на 100 км

Садясь в салон автомобиля, ощущаешь атмосферу девяностых, разработан он все-таки в далеком 1997 г. Стоит заметить, что качество пластика тут среднее, он грубый и жесткий, но не "гремучий". Руль не очень удобный, и регулировок у него нет, он строго зафик-

страивали рабочее место "под себя". То руль далеко, то он слишком близко. В остальном нареканий нет. Все органы управления в привычных местах, едешь и не задумываешься. Отметили четкую работу коробки передач с привычным алгоритмом. Магнитолы нет, ее необходимо либо устанавливать самому, либо в сервисном центре, но и в этом есть свой плюс, так как Вы сами выбираете нужную Вам систему. А вот четыре динамика и антенна у Вас уже есть, и эта опция доступна во всех трех комплектациях. В двух комплектациях из трех присутствует одна подушка безопасности, интегрированная в руль.

Тестировали мы только автомобиль в кузове седан, от теста автомобиля в кузове хэтчбек мы отказались, т.к. комплектация автомобилей абсолютно одинаковая, в т.ч. и установленный "опелевский" двигатель, но этот автомобиль все-таки можно считать новинкой, т.к. под брендом LANOS автомобиль в кузове хэтчбек на российский рынок не поставлялся.

Наши выводы: Автомобиль Chance это все тот же старый добрый Chevrolet Lanos, который полюбили не за красивый дизайн, не за мощь мотора и не за комфорт. Его полюбили за доступность, практичность и экономичность. Chance станет отличным выбором для дачников и семейных людей, а также очень пойдет для начинающих автолюбителей в качестве первого автомобиля. И конечно же, для ценящих время и деньги предпринимателей, он прослужит долгое время и не заставит тратиться на дорогое обслуживание и ремонт в случае необходимости.

Благодарим компанию "Авто Техна" за предоставленный на тест-драйв автомобиль.

Всем потенциальным покупателям при предъявлении данной статьи до 30 ноября 2010 г. гарантируется скидка в размере 1500 руб.

> Компания "Авто Техна" г. Тольятти, Обводное шоссе, 3 тел. (8482) 40-40-80 http://autotehna.narod.ru/



### ООО "Рем Транс" 8-927-021-00-08

Ремонт грузовых автомобилей импортного и отечественного производства

Ремонт узлов и агрегатов - Ремонт топливной аппаратуры

- Ремонт прицепов и полуприцепов

г. Сызрань, Военный городок (р-н "Тяжмаш")



### Вопрос - ответ

Протокол об административном правонарушении не составлен, поэтому мои объяснения сотрудником ГИБДД нигде не зафиксированы, выписаны только постановление-квитанция и протокол о запрещении эксплуатации наземного транспортного средства. Как быть в таких ситу-

Николай Р. Поскольку есть постановлениеквитанция, это говорит о том, что на месте Вы не оспаривали вменяемое правонарушение. Если бы вместо подписей Вы поставили везде "не согласен", постановление было бы признано просто бумажкой.

Имеют ли право остановки сотрудники милиции или вневедомственной охраны.

Дмитрий В. Остановить имеет право любой сотрудник милиции. Составить протокол о нарушении ПДД – только инспектор ДПС

Машина ВАЗ 21114 универсал. Искал в Интернете, спрашивал у сотрудников ГАИ и так не получил вразумительного и четкого ответа, связанною с ремнями безопасности пассажира. Так как машина универсал и есть 2 водителя, то в длинные дороги ведем в 2 руля. Если кто устал, то переходит на заднее разложенное сиденье и отдыхает в нормальном горизонтальном положении, а не в позе первых космонавтов.

Другой вариант - пассажир болен. Как быть в этом случае, если останавливает ГАИ и пытается наказать за не пристегнутый ремень?

Борис С.

Здесь Вам никто не даст вразумительного ответа, поскольку ПДД не предусмотрен вариант лежачей поездки. В ПДД указано – пристегиваться, если ремень предусмотрен. А вот насчет позы не сказано

Подскажите пожалуйста, если нет фото, видео, а так же свидетелей (в том числе и напарника, второго сотрудника ДПС) в протоколе в качестве доказательств моей вины А я в протоколе написал, что не согласен и что ни чего не нарушал Являются ли слова ДПСника доказательством в суде? Ведь я тоже могу написать что угодно, вплоть до вымогательства со стороны ДПС. Павел Г.

Вот проблема-то как раз в том, что ИДПС является лицом, которому предоставлено право контроля за безопасностью дорожного движения. Поэтому он, как лицо, имеющее достаточную квалификацию, способен определить – нарушали Вы или нет. А Вы можете написать все что угодно. Только вот у него есть доказательство – тот самый протокол, а у Вас нет.

> Материалы предоставлены сайтом www.avtourist.info

Редакция газеты "КОМПАС-Поволжья" приглашает к сотрудничеству рекламодателей наши телефоны: 916-391, 916-392, 8-937-211-63-91



будущему водителю

"Психология женщин-водителей

Дневное время по мере комплектования групп

• Занятия в вечернее время.

Занятия по теме



Все размеры от ведущих производителей

ШИНЫ, ДИСКИ, МАСЛА, жатномониш, ЗАМЕНА МАСЕЛ, АВТОСТЕКЛО Рассрочка, кредит





### **МЯСОКОМБИНАТ**





Мини-Маг № 1, ул. Карла Маркса, 92 Мини-Маг № 2, ул. Свердлова, 3 Мини-Маг № 3, пер. Опорный, 16 Мини-Маг № 4, пер. Лодочный, 29 Мини-Маг № 5, ул. Красная, 12 Мини-Маг № 6, Ульяновское шоссе, 17 Киоск № 3, ул. 50 лет Октября, 22

Широкий ассортимент нашей продукции по адресамы по карла Маркса, 92 Киоск № 4, Ульяновское шоссе, 32 Киоск № 12, ул. Кра Киоск № 6, ул. 50 лет Октября, 54 Б Киоск № 15, ул. Дек Киоск № 16, ул. 50 лет Октября, 44 Киоск № 16, ул. Ком Грасная, 12 Киоск № 7, ул. 50 лет Октября, 44 Магазин "Пятерочкул. Красная, 12 Киоск № 8, ул. Лазо, 13 ул. Декабристов, 38 Ул. Ком Магазин "Пятерочкул. Красная, 12 Киоск № 8, ул. Лазо, 13 ул. Декабристов, 38 Ул. Биоск № 9, пр-т Королева, 17 ул. Космонавтов, 1; 0 лет Октября, 22 Киоск № 10, ул. Мира, 3 "Б" ул. 50 лет Октября,

Киоск № 12, ул. Красильникова, 59 Киоск № 15, ул. Декабристов, 189 Киоск № 16, ул. Комарова, 2 Магазин "Пятерочка+", ул. Декабристов, 38; ул. Космонавтов, 1; ул. 50 лет Октября, 12А

# ооо У КРИСТАЛЛ

### Лучшее пакомство для вашего стола! телефоны: 99-80-87,

99-84-22, 99-80-46 Универмаг, ул. Свердлова,3 м-н "Элита-1", ул. Лазо,20 м-н "Элита-2", ул. Локомобильная,52 киоск "Сладкоежка", (магазин "555") киоск "Лакомка" (тер. Автовокзала) пос. Варламово, ул. Кооперативная,3



Omguz Maccanc телефоны: 8**-929-**713-26-15 8-917-820-65-91

КАФЕ *Пихая Тавань* Бесплатная доставка шашлыка НА ДОМ и В ОФИС



















льны с 26 октября по 1 ноября 2010 года. К

### следи за Календарём Пятёрочки+

Не пропусти товар дня!

Адреса магазинов Пятёрочка+:

- Ул. Ульяновская, 110
- Ул. 50 Лет Октября, 12а
- Ул. Космонавтов, 1
- Ул. Жуковского, 23
- Пер. Опорный, 16
- Ул. Декабристов, 38

### ТВ ПРОГРАММА ВОСКРЕСЕНЬЕ

31 октября 2010 г.

### ПЕРВЫЙ

06:00, 10:00, 12:00 Новости 06:10 Х/ф "Экипаж машины боевой" 07:40 Армейский магазин 08:20 М/с "Кряк-бригада"

"Гуфи и его команда"

09:10 Здоровье 10:10 Непутевые заметки

10:30 Пока все дома 11:20 Фазенда

12:10 Х/ф "Вербное воскресенье" 16:10 Х/ф "Исполнительный лист"

18:00 Лед и пламень 21:00 Время

22:00 Большая разница

23:00 Познер 00:00 Шанхай. Экспо-2010

01:10 X/ф "Ниагара" 02:50 X/ф "Судью на мыло"

#### РОССИЯ 1

05:10 Х/ф "Испытательный срок"

07:00 Смехопанорама 07:30 Сам себе режиссер

08:20 Утренняя почта

09:00 Телеигра "Сто к одному" 09:45 Дайджест "Городок"

10:20, 14:20 Местное время. Вести-Самара

11:00. 14:00 Вести 11:10 Тыия

12:10, 14:30 Т/с "Катерина"

16:15 Смеяться разрешается 18:05 Х/ф "Ой, мамочки…" 20:00 Вести недели

21:05 Х/ф "Когда цветет сирень" 23:00 Специальный корреспондент

00:00 33 весёлых буквы

00:30 X/ф "Хозяева ночи" 02:50 X/ф "Наше время"

### CTC

06:00 Х/ф "Лос-Анджелесская история" 07:45 М/ф "Вовка в Тридевятом царстве",

"Ну, погоди!" 08:20 М/с "Смешарики" 08:30 М/с "Мир странствий"

09:00 Самый умный

l1:00 Галилео́

12:00 Снимите это немедленно! 13:00 X/ф "XXX" 15:15, 16:00 T/c "6 кадров"

16:30 Х/ф "Такси 4"

18:15 Украинский квартал 19:45 М/ф "Корпорация монстров"

21:20 Х/ф "ХХХ - 2. Новый уровень" 23:10 Мисс Мира - 2010

01:10 Х/ф "Крупная рыба. История длиною в жизнь"

03:30 X/ф "Отличный гамбургер" 05:15 Музыка на СТС

### HTB

06:05 М/с "Люди Икс: Эволюция"

06:55 Сказки Баженова

07:25 Дикий мир 08:00, 10:00, 13:00, 16:00 Сегодня

08:20 Лотерея "Русское лото" 08:45 Их нравы 09:25 Едим дома

10:20 Первая передача 11:00 Д/ф "Битва за Север".

Первая атомная 12:00 Дачный ответ.

13:20 <sup>"С</sup>уд присяжных: главное дело'

15:05 Своя игра. 16:20 "Развод по-русски".

Доступное жульё

17:20 И снова здравствуйте! 18:20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.

Обзор за неделю 19:00 Сегодня. Итоговая программа

20:00 Чистосердечное признание

20:50 Центральное телевидение 21:55 Морские дьяволы.

Судьбы."Отпуск у моря", ф. 4 23:50 Нереальная политика

00:20 Футбольная ночь

00:55 X/ф "Одиночка" 03:05 X/ф "Мумия"

04:55 "Очная ставка"

### **TBL**

05:35 Х/ф "Прощёное воскресенье" 07:25 Дневник путешественника

07:55 Фактор жизни 08:25 Крестьянская застава

09:00 Живая природа."Песнь пустыни 09:45 Наши любимые животные

10:15 Д/ф "Фортуна Марины Левтовой" 10:55 Барышня и кулинар

l1:30, 00:00 Событи́я

11:45 Специальный репортаж.

"Право налево" 12:00 Комедия "Штрафной удар" 13:45 Смех с доставкой на дом

14:20 Таисия Повалий в программе

"Приглашает Борис Ноткин" . 14:50 Московская неделя

15:25 Д/ф "Альфонсы"

16:15 Реальные истории.

"Жизнь после развода" 16:50 Детектив "Седьмое небо"

21:00 В центре событий 22:00 Боевик "Пуленепробиваемый"

00:20 Временно доступен. Андрей Бартенев

01:20 Комедия

"Босиком по мостовой"

03:35 Х/ф "Ночной мотоциклист" 04:55 Д/ф "Величайшие сооружения древности"

### ТВ ПРОГРАММА ВОСКРЕСЕНЬЕ

31 октября 2010 г.

### **RENTV**

06:00 Неизвестная планета." Масоны Израиля"

06:25 Т/с "Фирменная история 08:25 Дальние родственники

08:50 Дураки, дороги, деньги

10:10 Будь готов! 12:00 Репортерские истории 12:30 Новости 24

13:00 Неделя 14:00 X/ф "Папа напрокат" 16:00 X/ф "Реальный папа"

18:00 В час пик."Трудные дети"

19:00 Несправедливость 20:00 X/ф "Зона смертельной опасности"

22:00 Х/ф "Вне досягаемости"

23:40 Мировой бокс: Восходящие звезды 00:15 Х/ф "Сексуальные пределы"

01:45 Т/с "Вкус убийства" 05:35 Ночной музыкальный канал

#### **TB3**

06:00 М/с "Лига справедливости"

06:30 М/с "Годзила 07:00 Мультсериал 07:30 М/с "Юху и его друзья"

08:00 М/с "Бакуган" 08:30 М/с "Герои"

09:00 Х/ф "Геркулес и зачарованное царство" 11:00 Как это сделано 11:30, 03:45 Т/с "Третья планета от солнца"

12:00 Домашний ресторан

13:00 Д/ф "Технологии будущего. Спасатели"

14:00 Т/с "Говорящая с призраками" 16:00 Х/ф "Ничего себе поездочка"

18:00 Д/ф "Инетакие. Люди в сети" 19:00 Х/ф "Смертельная глубина" 21:00 Х/ф "Враг государства" 23:45 Т/с "Убежище" 00:45 Т/с "Пси-фактор"

01:45 Х/ф "Останься

04:15 Т/с "Говорящая с мертвыми"

05:30 Комната страха

#### Mys TB

05:00, 01:30 Муз-ТВ хит

06:50 Мультфильмы 08:05 Наше

09:05 Европа Плюс Чарт

10:00 v\_PROkate

10:30 Напросились 11:00 10 самых звездных рок-исполнителей

11:30 SNICKERS URБANиЯ

10 лет в истории уличной культуры 12:00 Звезды зажигают

13:00 Русский чарт 14:00, 01:00 PRO-обзор

14:30 Анатомия красоты 15:30 Скорая Модная Помощь

16:00 Звездный талисман

16:30 Кухня Муза 17:00 Игра Крокодил. Новый сезон

18:00 Лаборатория чувств 19:00 Популярная правда. Фабричный брак

19:30 Мы умеем зажигать!

20:30 Укрошение строптивых: школа шарма

23:00 10 самых звездных болтунов

23:30 Практика секса 00:00 Sexy Yac

### РОССИЯ 2

10:00, 13:45, 21:00, 00:00, 03:45, 07:15 Новости 10:20, 21:15, 00:20, 04:05, 07:35 Связь времен 10:25, 00:25, 04:10, 07:40 Байки старого болельщика 10:30 Американский футбол. События недели

11:00, 09:30 Снежный мир 11:25 Шесть на шесть

11:55 Волейбол. Чемпионат мира в Японии. Женщины.1-й раунд. Бразилия - Голландия

Прямая трансляция 14:00 Вызов Дениса Панкратова 15:00, 07:45 Волейбол. Чемпионат мира в Японии

Женщины. 1-й раунд. Корея - Китай 16:45 Обзор матчей чемпионата NHL 17:25 Футбол. Чемпионат Германии. "Майнц" - "Бо руссия" (Дортмунд). Прямая трансляция. В перерыве (19:15) - Новости

19:20 Фигурное катание. Гран-При "Skate Canada". Произвольный танец. Прямая трансляция 20:35 Мир скорости

21:20 Программа передач на завтра

21.25 Шахматное обозрение

21:55 Фигурное катание. Гран-При "Skate Canada". Показательные выступления. Прямая трансляция 00:30 Спортивная гимнастика. "Swiss Cup Z?rich" 02:00 Волейбол. Чемпионат мира в Японии.

Женщины.1-й раунд. Бразилия - Голландия 04:15 Американский футбол. Чемпионат NFL. Прямая трансляция

### 5 КАНАЛ

06:00 Д/с "Лучшее из Голливуда вместе с Табом Хантером 07:00 Д/с "Тайны истории. Чарльз Линдберг 08:00 М/ф "Великолепный Гоша",

"Метеор на ринге", "Матч-реванц 08:45 X/ф "Кувырок через голову" 10:00 В нашу гавань заходили корабли... 11:00 Шаги ќ успеху

12:00 Истории из будущего 12:35 Встречи на Моховой 13:35 Д/ф "Последний день Помпеи"

14:40 Т/с "Черная стрела" 18:30 Главное

19:30, 20:40 Картина маслом. "Прибалтика. Люди, которые говорят по-русски" 19:40 Д/ф "Прибалтика. Люди, которые говорят по-русски

21:30 Х/ф "Максим Перепелица 23:20 X/ф "Цунами" 01:35 X/ф "Убийство в день праздника"

03:30 Д/с "Все о деньгах" 04:25 Д/с "Голливуд против мафии"

### Мероприятия

**21 октября** ДК "Горизонт", 14-30

Игровая программа "Осенние забавы" Драматический театр им. А.Н. Толстого, 19-00 Концерт группы "Синяя птица" С. Дроздова,

ДК "Восток", 12-30

Детская дискотека "С Катюшей и Андрюшей" **ДК "Строитель", 15-30** День осеннего именинника "Осенние улыбки"

Драматический театр им. А.Н. Толстого, 18-30 Балет "Тщетная предосторожность" П. Гертеля. ГУК Самарский академический театр оперы и балета

Детская художественная школа, 15-00

"С Днем рождения, Художка!" – торжествен-

ное мероприятие

ДК "Авангард", 15-00
Праздничная программа для студентов
Сызранского политехнического колледжа "Виват, студент!"

23 октября

Драматический театр им. А.Н. Толстого, 18-00 Спектакль "Баллада о таинственном рыцаре" Фехтовальный турнир

**ДК "Авангард", 15-00**Корпоративный вечер, посвященный Дню автомобилиста "Зеленый свет"

#### 24 октября

ДК "Авангард", 12-00

Игровая программа "Мультимания" Драматический театр им. А.Н. Толстого, 18-00

Спектакль "Баллада о таинственном рыцаре"

25 октября

ТЦ "Орион"

(вход со двора)

т. 8-927-028-59-76

ул. 50 лет Октября, 69А

График работы: пн. - пт. с 13.00 до 19.00 сб. с 12.00 до 17.00, вс. - выходной

ДК "Восток", 12-30

Игровая программа "Надувашкин и компания"

Мальгишки и девгонки, А также их родители -

Одеться не хотите ли...

магазин секонд хэнд и сток

Одежда для всей семьи

### 26 октября

Драматический театр им. А.Н. Толстого

Муз. сказка "Мороз Иванович" А. Пономарева, 11-00

1/2 Финала. Городская лига КВН, 17-00 ДК "Художественный", 18-00 Открытие интеллектуального клуба "ИКС" – "Интеллект стоит дорого"

ДОУ № 37, 10-00

Программа для дошкольников "Детские шалости" с участием творческих коллективов ДК им. М. Жукова пос. Новокашпирский

#### 27 октября

Драматический театр им. А.Н. Толстого

Музыкальная сказка "Мороз Иванович" А. Пономарева, 11-00

1/2 Финала. Городская лига КВН, 17-00 ДК им.М.Жукова пос.Новокашпирский, 12-00 Познавательная игра для детей "Пернатый слет" ДК "Строитель", 14-00

Игровая программа "В некотором царстве..."

### Выставки

Пн.- пт. 10 - 17 ч., Сб. 10 – 15 ч.

Зал Воинской славы. Выставка, посвященная 10-й годовщине гибели "АПЛ "Курск"

С 30 сентября
Выставка "К 125-летию создания Сызранской метеостанции"

### Краеведческий музей г.о. Сызрань

4 октября— 26 октября Персональная выставка Волкова В.И., посвяшенная 75-летию художника

19 октября — 7 декабря

Передвижная выставка картин из фондов Международного Центра Рерихов

### ДК "Восток"

15 — 24 октября

Выставка творческих работ "Волшебный бисер"

### Кино

График демонстрации кинофильмов

с 21 по 27 октября 2010 г.

12:20, 14:20, 18:20

'Легенды ночных стражей" (мультфильм) 12:20, 14:20, 18:20

"Ярослав" (история, приключения)

"Правосудие волков" (фантастика)

#### 3ал № 2

12:30, 18:30

"Темный мир" (фантастика) 14:30, 16:30, 20:30, 22:30

12:10, 14:10, 16:10, 18:10

"Винкс" (мультфильм) **20:10, 22:10** 

"Стоун" (триллер)

### Праздники

#### 22 октября

Литературный праздник "Белые журавли"

День работников рекламы

#### 24 октября

Неделя разоружения

Всемирный день информации о развитии День подразделений специального назначения Международный день Организации

День работника кабельной промышленности

Объединенных Наций

#### 25 октября День таможенника РФ

## НЕСТАНДАРТНЫЕ РЕШЕНИЯ ПРАЗДНИКА! Мы входим в ДЕСЯТКУ лучших АГЕНТСТВ ПОВОЛЖЬЯ! - Креативные ведущие - Клоуны-аниматоры, сказочные герои - Артисты разных жанров, (от Самары до самых до окраин) - Ростовые кукла (прокат,изговие и вероприятий

Звуковое и световое оформление мероприятий

- Промоутеры

- Прокат инвентаря для проведения различных мероприятий - прокат инвентаря для проведения различных мероприятии - Открытие магазина, офиса - Мы накроем даже ФУРШЕТ (кухня от лучших ресторанов города) - Концерты! Юбилеи! Корпоратив!

Хотите, чтобы было круто – звоните:

8-908-426-50-50, 8-927-610-11-14

ул. Ульяновская 2 (офис открыт для ВСЕХ) "Априори" - это Ваш шаг к развлечению с БОЛЬШОЙ БУКВЫ!

### Гороскоп

с 18 по 24 октября 2010 года Важно то впечатление, которое Вы способны произвести на окружающих. Поэтому следуйте здра-

### жу будет нанесен непоправимый

Не исключено предложение о сотрудничестве скрытого свойства. Вам следует внимательно прислушиваться к тому, что говорят люди. Излишняя доверчивость не-

вому смыслу, осуществляя то или иное дело. Иначе о Вас могут не-

лестно отозваться, а Вашему имид-

Близнецы Вы можете выглядеть ренность, продуманность. А если предстоит спор, окружающие почувствуют металл в Вашем голосе. Причем, настойчивость будет оправдана.

Отсутствие размеренности в де-

isyzran.Ru

#### лах и поступках становится характерным для́ Вас. В эти дни изменится круг Вашего общения. Вы будете

К Вам непременно предъявят ряд претензий. Впрочем, удастся избежать открытых конфликтов. Ваши дела будут успешными благодаря личному упорству и умению

наполнены новыми эмоциями, но-

выми впечатлениями.

### выдержать паузу.

слабыми, зависимыми. Но в Ваших внешнем виде, о переменах в облиноступках будет угадываться увеке. Не исключено предложение о не принесет. Но Вы почувствуете партнер, союзник и соперник.

щения и общих интересов.

Благоприятный период для самоанализа, углубленного изучения необходимой литературы. Вы будете нуждаться в любви. Но Вас ждет скорее разлука, чем встреча. Не исключено и охлаждение отношений с партнером.

сотрудничестве. Вас закружит круговорот встреч и расставаний, об-

Скорпион Деньги становятся для Вас первостепенной необходимостью. Вы отодвинете на задний план личную жизнь и займетесь реализацией

главной задачи. Круг знакомых из-менится, расширится.

Многим из Вас предстоит взять

вскоре пользу от подобного труда. Встречи с друзьями, общение со знакомыми будет постоянным.

Вы прекратите отношения с кемто из друзей по собственной ини-

циативе. Захочется отчеркнуть от

#### себя отношения, лишенные честности и доверительности.

Водолей Ваша позиция становится уязвимой. Внешне стойкие, Вы будете лишены внутреннего стержня и уверенности. Вам необходима опора в виде верного и преданного друга. Удача на стороне тех, кто не один.

Вам трудно будет влиять на окружающих, но Вы уверены и честолюбивы. А это будет замечено.

"Сызранский мясокомбинат"

### Места распространения газеты "КОМПАС Поволжья"

### Газету "КОМПАС Поволжья" Вы можете бесплатно взять в следующих местах:

Торговый центр "Гера и К" Торговый центр "Эридан" Торговый центр "Пассаж" Торговый центр

"Русский рынок" Торговый центр "Волжанка" Торговый центр "Орион" Торговый центр "Монгора" Торговый центр "Автобус"

Торговый центр "Юбилейный"

Торговый центр "Универмаг" Торговый центр "Строй Сити" "ЦУМ "Сызрань" Промышленный рынок Сеть магазинов "Тройка"

Сеть магазинов "Дюна"

"Фабричная застава"

Сеть магазинов "Любимый город"

Деловой центр (ул. Котовского)

Деловой центр (ул. Кирова, 46)

ФОК "Надежда" КРК "Улица" Сеть строительных магазинов "Стройбастер" Сеть строительных магазинов "Терминал"

Магазин автозапчастей "БИ-БИ"

Проходные завода "Пластик"

Бизнес центр "Ильинский ряд"

МРЭО ГиБДД

Проходная завода "Тяжмаш" Проходная завода "НХЗЧ" СК "Кристалл" Шинный центр "Премио"

Проходная завода

Проходные завода "Криста" "Автовазбанк" Газета отпечатана ООО "ПДП" 445043, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Южное шоссе, д. 30 Газета подписана в печать: по графику - 14.00, фактически - 14.00. 19 октября 2010 г. Тираж: 10000 экз. Заказ № 1452

"Земский банк"

"Волжские сандуны"

Газета распространяется бесплатно

поволжья Еженедельное рекламно-информационное издание Газета зарегистрирована Поволжским управление Федеральной лужбы по надзору за соблюдением законадельства в сфере массовых оммуникаций и охране культурного наследия ПИ №ТУ 63-00228

Дизайн и верстка - Андрей Халтамов

Над выпуском работали:

. Корректор и журналист - Арина Королёва Нач. отдела рекламы - Анастасия Гнедёнкова Менеджеры по рекламе - Юлия Осипова

> Тел. редакции: 8 (8464) 916-391, 916-392 E-mail: gazeta@compas-p.ru

Редакция не всегда разделяет мнение авторов гвенность за содержание рекламы несет рекламодате.

исам организаций, предприятиям, в торговых центрах и сетях продуктовых и строительных магазинов





ул. Степана Разина, 46/48, т. 911-975; "СтройСити", ул. Стахановская, 33, т. 33-16-33; ул. Невская, 30 (ТД "ЮНАС"), т. 96-85-43



ДОСТАВКА • ПОГРУЗКА • КРЕДИТ ул. 1-я Железнодорожная, 17. (проезд маршр. авт. № 9, р-н шк. № 37) Тел./факс: 374-374, 92-22-13, 92-20-13, 92-30-13







**TAHA®UNCT** 









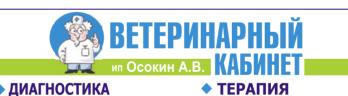


тел.: 91-20-21, 8-927-614-20-21









(ЭКГ, общий анализ мочи, кровь на сахар, пироплазмоз, ультразвуковая чистка зубов, кал на яйца глист)

ПРОФИЛАКТИКА ◆ ЛЕЧЕНИЕ

(в т.ч. электрофорез, УФ-терапия) **◆ ХИРУРГИЯ** 

◆ ВЕСЬ СПЕКТР КОРМОВ ROYAL CANIN B HAND экзотических животных и птиц • ПРИВИВКИ

ул. К. Маркса,12, ТЦ Юбилейный; тел. 8-927-210-07-52, 8-908-407-46-22 емя работы: будни с 8-00 до 20-00, сб./вс. с 9-00 до 14-00; перерыв на санобработку: с 13-00 до 13-30



8-927-618-44-04







0







услуги траурного зала, холодильной камеры

ОТПЕВАНИЕ в поминальной часовне участникам ВОВ и локальных войн, ветеранам ВС

пенсионерам МО - услуги БЕСПЛАТНО (за счет МО)

ул. Декабристов, 244 пр. 50 лет Октября 24-а ул. Локомобильная, 25 тел.: 99-53-88, 8-917-125-17-40