

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

ПЛАНЕТА СТРОЙ

СКИДКИ, ПОДАРКИ, РАССРОЧКА, КРЕДИТ

ПЛАСТИКОВЫЕ **ОКНА** отделка откосов
НАТЯЖНЫЕ **ПОТОЛКИ** (Франция)
ДВЕРИ ВХОДНЫЕ и МЕЖКОМНАТНЫЕ
ЖАЛЮЗИ ВЕРТИКАЛЬНЫЕ и ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ
ОТОПЛЕНИЕ, ВОДОСНАБЖЕНИЕ

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

НОВЫЙ АДРЕС

ТРЕБУЮТСЯ МОНТАЖНИКИ, МЕНЕДЖЕР

Остекление и отделка балконов и лоджий под ключ

RENAU

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

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

PRIME HOUSE
ул. Октябрьская, 22

ЛЮСТРЫ

РАССРОЧКА БЕЗ %
КРЕДИТ, СКИДКИ

САЙДИНГ

СОФИТЫ

СКИДКА до 10%

- Пластиковые панели 110 цветов
- Муралы (фотообои на пластике)
- Пластиковые подоконники, вагонка
- Плинтус с кабель-каналом

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

ОРТО

© ООО "ОРТОПЛАСТ" товар сертифицирован

торговый дом "ЭМАДА"

Приглашает арендаторов к сотрудничеству.

Сдаются торговые площади:

- ✓ 1 этаж от 5 до 10 кв.м
- ✓ 2 этаж от 18 до 35 кв.м (300 руб за кв.м)
- ✓ Складские помещения S до 100 кв.м
- ✓ Цокольный этаж с хорошим ремонтом (250 руб за кв.м)

УДОБНАЯ ПАРКОВКА ОХРАНА И ВИДЕОНАБЛЮДЕНИЕ
пос. Варламово тел. 8-917-125-40-51

Новые ОКНА

АКЦИЯ! ОТКОСЫ В ПОДАРОК!

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

Свидетельство о допуске к работам №СС-СРО-С6325032133-114-2009-0034-1 от 27.11.09 г.

ООО "Комплекс"

КОНДИЦИОНЕРЫ

счетчики **ВОДЫ, ТЕПЛА И ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ**

УСТАНОВКА
ПОВЕРКА
ПРОДАЖА

ЛОМБАРД КРЕДИТНИКЪ

КРУГЛОСУТОЧНО

Залог под Авто от 5%

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

ОКНА ЛЮКС

КВЕ RENAU

акция За каждое второе окно денежная премия

МОНТАЖ ОКНА В ПОДАРОК

РАССРОЧКА без %
СКИДКА - 20%

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ (Франция, Россия)

пер. Берлинского, 44 т. 98-58-00
пр-т 50 лет Октября, 44 т. 96-55-45
ул. Лазо 3, т. 34-99-11

ВСЕ ВИДЫ САНТЕХНИЧЕСКИХ И ЭЛЕКТРОМОНТАЖНЫХ РАБОТ

ГАРАНТИЯ НА ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНОГО И ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ

ул. Хвалынская, 85
тел. / факс: (8464) 98-29-48
8-927-77-25-855

12 лет на рынке

магазины **ДОМОВОЙ** САНТЕХНИКА, ЭЛЕКТРОТОВАРЫ И СТРОИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ул. Интернациональная, 145 (р-н "Промышленного рынка")
ул. Московская, 25 (ТЦ "Железнодорожник")

АВТО ЛОМБАРД

СЫЗРАНСКИЙ

ссуды под залог автомобиля
срочный выкуп автомобилей

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

Ольга Старченко: "В школе мечтала работать с детства"



Один из не только самых талантливых педагогов, но и интереснейших людей Сызрани сегодня рассказывает корреспонденту "КОМПАС Поволжья" о своей работе в школе, о том, как мечта детства стала реальностью, воплотилась в жизнь.

- Я родилась здесь, в г. Сызрань, в 1960 году. Начала учиться в школе № 14, продолжила обучение в школе № 3. Закончила обучение далеко-далеко от родного города, в глухом сибирском таежном поселке, куда мои родители когда-то уехали на комсомольскую стройку, на строительство БАМа. Оттуда вернулась опять в Сызрань, поступила в педагогическое училище. После окончания училища, будучи уже замужем, с двумя маленькими детьми, оканчивала Самарский педагогический институт. Там я училась на филологическом отделении, специальность - учитель русского языка и литературы.

В школе работать мечтала с раннего детства, сколько я себя помню. Я не играла ни в одну другую игру - играла в школу. У меня были "журналы", тетрадки, книжки... Жили в маленькой-маленькой квартире, комната - семь квадратных метров. В комнате стояла кровать родителей, моя кровать и стол. И даже в этой комнатке мой папа находил место и возможность сделать мне "доску" - прикрепить кусок линолеума

или просто отодвинуть шкаф, чтобы я на обратной стороне мелом писала. Учила сначала кукол, бабушек и дедушек, а потом соседских ребятишек, своих друзей. Также и в школе. К тому времени родители уже получили квартиру, я делала уроки в своей закрытой комнате, но все, что я учила, учила, только представляя себя учителем.

Закончив педагогическое училище, я получила свободное распределение, поскольку была замужем, и мы уехали в тот же поселочек таежный. Там очень не хватало учителей, поэтому я работала учителем русского языка и литературы, кроме того, преподавала историю и английский язык. Там же я была классным руководителем у 8 класса, в котором ученики были на 3-3,5 года меня постарше. Тогда мою активность в школе заметили в сельском совете и предложили баллотироваться в депутаты, а было мне всего 19 лет. Депутатом в то время можно было стать в 21 год. Приписали два года в документах и уговорили баллотироваться. Поселок выбрал меня депутатом сельского совета, так в 19 лет я стала председателем комиссии по здравоохранению и образованию.

Я задумалась о том, что в поселке кроме клуба, куда привозят фильмы, ничего нет, досуговая деятельность не организована. И вот я открываю клуб "До 16 и старше", название было выбрано так, чтоб туда приходили все. Позже я руководила в поселке ансамблем, студией - в местном клубе пошла работа, о нас заговорили, к нам потянулись и дети, и молодежь.

Родив второго ребенка, я решила уехать с севера, мы вернулись в Сызрань. Я начала работать в школе № 10 в конце учебного года в качестве пионерской вожатой, а уже с 1 сентября нового учебного года мне дали класс. В 1985 году открывается школа № 17, и я пе-

рехожу туда со своим, на тот момент уже третьим классом. В 17-ой школе в каждой параллели было по 7-8 классов до "к" и "ж". Однажды ко мне на урок пришел методист, и это занятие решило мою судьбу - меня попросили стать завучем по начальным классам. Общее количество начальных классов на тот момент было в школе - двадцать один! В 17-ой школе проработала 13 лет, потом пришла в школу № 4 завучем по воспитательной работе.

С 1999 по 2001 годы работала в Управлении социальной защиты населения (УСЗН), но почти сразу же поняла - как мне не хватает школы, без которой я не могу жить. Поэтому, через два года, 1 сентября, я возвратилась в 4-ую школу. В тот момент здесь шел образовательный эксперимент, и я "встала" на экспериментальный класс, поскольку во время работы в 17-ой школе, я посещала множество семинаров, курсов, общалась с авторами учебников, разработчиками программ.

За все 30 лет, что я работаю в школе, я ни разу не повторила обучающую программу. Каждый год я брала какую-то инновационную программу. Одной из первых в городе в 1987 году начала эксперимент по обучению шестилетних детей. В 2007 году участвовала в конкурсе среди учителей России по нацпроекту "Образование" и победила. Участие в конкурсе помогло мне получить дополнительный опыт.

Очень люблю работать с одаренными детьми. Готовлю их к олимпиадам. В прошлом выпуске из 26 учащихся 21 ребенок у меня принял участие в Российских олимпиадах, были и высокие результаты, и первые места. Дети участвуют в конкурсе Академии наук, получая звания "Знаток", "Талант", в конкурсах "Эврика", "Золотая лоза" и многих других. В командных конкурсах наши результаты - не ниже третьего места.

За финансированием поездок на конкурсы обращаемся за помощью к частным предпринимателям и фирмам города, они идут навстречу, оказывают помощь. Пребывание на "Эврике", а проводится она на побережье Черного моря, - очень дорогое. К сожалению, официальной помощи от Администрации города, от Управления образования нет, хотя мы приезжаем всегда,

тем детям, которые показывают такие высокие результаты, и их родителям. Кроме того, для остальных школьников это достойный пример. При этом мы ни разу не ездили официально, по направлению. Каждый раз документы о том, что родители доверяют мне детей, хотя бы для того, чтобы взять билеты, оформляются нотариально частным порядком.



завоевав призовые места на Всероссийском конкурсе. Очень хотелось бы, чтоб нас как победителей, встретило бы местное телевидение, но мы приезжаем обычно ночью, поэтому родителям удалось только один раз уговорить телевизионщиков на съемку. А ведь это приятно и

Мое хобби как классного руководителя - путешествия. Мы с детками ездили в Ульяновск, Волгоград, объездили все села, были в Жигулях... Это очень интересно, и детям тоже очень нравится.

Интервью провел Евгений Недобуга

Предъявителю купона 5% скидка

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

ВЕКА • FAVORIT
КВЕ • ТРОКАЛ

Энергосберегающий стеклопакет

МОСКИТНАЯ СЕТКА и при заказе внутренних откосов НАРУЖНИЕ ОТКОСЫ В ПОДАРОК

РАССРОЧКА, КРЕДИТ

ТЦ "Монгора", корп. 2, 2 эт., сек. 1, т.: 96-71-25, 92-26-62

ОКНА СЕРВИС

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

от 8000 рублей

- монтаж в подарок
- после монтажа пылесосим и моем окна*

ЮНИС Групп
СОВРЕМЕННОЕ ОКОННОЕ ПРОИЗВОДСТВО

ЕвроАМ
ЦЕНТР ОКОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Экологичные оконные системы

EXPROF **greenline**

БАЛКОН-СЕРВИС

от 16000 рублей

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

ул Советская, 12
2 этаж

911-081

ТАТПРОФ
provedal

*при заказе трех окон под ключ

Сызранцы выбрали "Мисс Пляж 2010"

Этим летом все красавицы Сызрани могли предстать во всем блеске своего очарования и летнего шарма перед широкой аудиторией. Предоставили им эту возможность журнал "Сызранский потребитель" и сайт vsyzrani.ru. В июне, когда уже стало ясно, что лето будет по-настоящему жарким, они объявили фотоконкурс "Мисс Пляж 2010". Участницы размещали свои фото, а посетители голосовали на сайте vsyzrani.ru. К середине сентября на звание "Мисс Пляж" претендовали более полусотни участниц.

Церемония награждения победительниц прошла 19 сентября в DJ-баре "Таис". Главный приз – профессиональную фотосессию в студии Андрея Кизина "Profi" получила Елена Рябова. В других номинациях дипломами и подарками партнеров конкурса были отмечены еще шесть пляжных красавиц: Надежда Гайдаренко, Елена Коновалова, София Баршацкая, Наргиза Керимова, Юлия Лобашова, Яна Андреева.



Гл. редактор журнала "Сызранский потребитель" Олег Свинцов и Надежда Гайдаренко – победительница в номинации "Мисс Стиль"

Вечеринка получилась не только гламурной, но и по-настоящему веселой. Весь вечер гостей развлекали группа "Биджа", театр танца "Next", студия восточного танца "Лакшми", группа "Дуглас Руки Пятки".



Директор фотостудии "Profi" Андрей Кизин вручает главный приз победительнице Елене Рябовой

Партнерами конкурса "Мисс Пляж 2010" выступили: салон красоты SPA "Николь", магазин женского белья "Феерия", магазин цветов "Светлана", магазин профессиональной косметики "Афродита", Центр красоты и ногтевой эстетики, фотоателье "Ракурс", КРЦ "Улица". Самую полную информацию о конкурсе и фоторепортаж с церемонии награждения смотрите в ближайшем номере журнала "Сызранский потребитель" и на сайте vsyzrani.ru.



Гл. редактор газеты "Волжские вести" Александр Хвастиков награждает Софию Баршацкую, победительницу в номинации "Специальный приз жюри"

Фотографии Натальи Голован



торговый обувной центр
МИР ОБУВИ
УЛ. КАМЫШИНСКАЯ, 1 тел. 35-22-83

Предъявителю купона скидка 5%

16886

МЫ РАБОТАЕМ
с 9.00 до 20.00,
без обеда и выходных

FRANCESCO DONNI

Окна под ключ
ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

MONTELANC SIEGEMA AUBI REHRU SOLUTIONS INTERIE

ул. Советская, 1,
т.: 92-23-52, 8-901-803-23-52;
ул. Советская, 69,
т. 91-08-89, 8-927-614-08-89;
ул. Королева, 17,
т. 91-21-80, 8-927-614-21-80;
г. Октябрьск,
пер. Кирпичный, 21, сек. № 3,
т.: 91-21-76, 8-927-614-21-76

КАЧЕСТВО ВЫЗЫВАЕТ УВАЖЕНИЕ

E-mail: syzranokna@mail.ru
www.syzranokna.ru

ЖАЛЮЗИ, РОЛЬСТАВНИ, СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

ТВ ПРОГРАММА

ПОНЕДЕЛЬНИК

4 октября 2010 г.

ПЕРВЫЙ

05:00, 09:00, 12:00, 15:00, 03:00 Новости
05:05 Доброе утро
09:20 Жить здорово!
10:20 Знакомство с родителями
11:20 Контрольная закупка
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 Жди меня
20:00 ПОБЕГ
21:00 Время
21:30 ПОБЕГ
22:30 Спецрасследование.
"Жесткая посадка"
23:30 Ночные новости
23:50 Х/ф "УОЛЛ-СТРИТ"
02:10 Х/ф "ПОТЕРЯННЫЙ РЕЙС"
03:05 Х/ф "ПОТЕРЯННЫЙ РЕЙС". Продолжение
04:00 Т/с "СПАСИТЕ ГРЕЙС"

РОССИЯ 1

05:00 Утро России
09:05 "Не родись красивой". Майя Булгакова
10:00 Ток-шоу "О самом главном"
11:00, 14:00, 16:00 Вести
11:30, 14:30, 16:30 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 женщине"
17:55 Т/с "Ефросинья"
18:55 Т/с "Институт благородных девиц"
20:00 Вести
20:30 Местное время. Вести
20:50 Спокойной ночи, малыши!
21:00 Т/с "Была любовь"
23:45 "Дежурный по стране".
Михаил Жванецкий
00:45 Вести+
01:05 Честный детектив
01:45 Х/ф "Был месяц май"
04:00 "Не родись красивой".
Майя Булгакова

СТС

06:00 М/с "Трансформеры. Энергон"
06:55 М/с "Смешарики"
07:00 М/с "Приключения Вуди и его друзей"
07:30 Д/с "История российского шоу-бизнеса"
08:30 Т/с "Воронины"
09:00, 23:40 Т/с "6 кадров"
09:30 Т/с "Папины дочки"
10:00 Х/ф "Легенда Зорро"
12:30 Т/с "Папины дочки"
13:30 М/с "Железный человек"
14:00 М/с "Питер Пен и пираты"
14:30 М/с "Клуб Винкс - школа волшебниц"
15:00 М/с "Соник Икс"
15:30 Т/с "Папины дочки"
16:30 Галилео
17:30 Т/с "Папины дочки"
18:30, 19:00 Т/с "Даешь молодежь!"
19:30 Т/с "Как я встретил вашу маму"
20:30 Т/с "Воронины"
21:00 Т/с "Маргоша"
22:00 Х/ф "Медальон"
00:00 Т/с "6 кадров"
00:30 Кино в деталях
01:30 Т/с "Зачарованные"
04:55 Т/с "Моя команда"

НТВ

05:55 НТВ утром
08:30 Кулинарный поединок
09:30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
10:00 Сегодня
10:20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
Обзор за неделю
10:55 До суда
12:00 Суд присяжных
13:00 Сегодня
13:30 Т/с "Закон и порядок"
15:30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
16:00 Сегодня
16:30 Т/с "Возвращение Мухтара"
18:30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
19:00 Сегодня
19:30 Т/с "Улицы разбитых фонарей"
21:30 Т/с "Глухарь. Возвращение"
23:15 Сегодня
23:35 Честный понедельник
00:25 "Школа злословия".
Виктор Живов
01:15 Профессия - репортер
01:45 Х/ф "Перебежчик"
03:55 Т/с "Граф Крестовский"
04:50 Очная ставка

ТВЦ

06:00 Настроение
08:25, 15:10, 17:20 Петровка, 38
08:40 Х/ф "Доживём до понедельника"
10:40 Ток-шоу "Врачи"
11:30, 14:30, 17:30, 19:50, 20:30 События
11:45 Постскриптум
12:55, 00:30 Культурный обмен
13:25 В центре событий
14:45 Деловая Москва
15:30 Т/с "Когда ее совсем не ждешь..."
16:30 Д/ф "Рассекреченная жизнь. Николай II,
Александра и Распутин"
17:50 Репортёр. "Тхэквондо"
18:15 М/ф "Лягушка-путешественница",
"А вдруг получится!.."
18:40 Т/с "Ситуация-202"
19:55 Порядок действий.
"Шоковая заморозка"
21:00 Х/ф "Золушка. RU"
23:05 Момент истины
23:55 События. 25-й час
01:00 Д/ф "Весна на Заречной улице".
Неоконченный рассказ"
01:45 Х/ф "Незаконное вторжение"
03:55 Т/с "Чисто английское убийство"

REN TV

06:00 Неизвестная планета.
"Дагестан: Кавказский
Вавилон", ч. 1
06:30, 11:00 Час суда
07:30, 13:00 Званный ужин
08:30 Т/с "Солдаты - 11"
09:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:30 Новости 24
10:00 Честно. "Жду смерти,
когда она придет..."
12:00, 16:00 Экстренный вызов
14:00 Не врй мне!
15:00 Давайте разберемся!
17:00 Х/ф "Солдат Джейн"
20:00 Операция "Чистые руки".
"Вымогатели в погонах"
20:30 Честно. "Дачные воры"
21:30 Дураки, дороги, деньги
22:30 Справедливость
00:00 Три угла
01:00 Репортерские истории
01:45 Х/ф "Внутренняя
империя"
05:20 Неизвестная планета.
"Безобразия красоты"
05:45 Ночной музыкальный канал

ТВ3

06:00 М/с "Годзилла"
06:30 М/с "Охотники за
привидениями"
07:00 Д/ф "Мир в разрезе"
07:30, 16:00 Как это сделано
08:00 Д/ф "Современные чудеса"
09:00 Д/ф "Тайны века:
проклятия золота инков"
10:00, 18:00 Т/с "Ангар 13"
11:00 Х/ф "Женщина-кошка"
13:00 Д/ф "Не такие. Соседство
с крокодилом"
14:00 Д/ф "Тайны века:
обратная сторона луны"
15:00 "Далеко и еще дальше"
с Михаилом Кожуховым
16:30 Д/ф "За пределами науки"
17:00 Т/с "Беглец"
19:00 Т/с "Касл"
20:00 Т/с "Куклы колдуна"
21:00 Д/ф "Война полов. Карьера"
22:00 Х/ф "Луна 2112"
00:00 Д/ф "Луна"
01:00 Т/с "За гранью возможного"
01:45 Профилактика

Муз ТВ

05:00, 02:00 Муз-ТВ хит"
06:30 Муз-заряд музыка, звезды, мульты
08:30 Наше
09:30, 18:50 PRO-обзор
10:00 Планета Шоу-биз.
"Жизнь под прицелом"
10:30 Напросились
11:00 Лаборатория чувств
12:00 Новая волна 2010. "Дети и звезды"
13:00 Стилетика
13:30 Жена напрокат с Анфисой Чеховой
14:30 Муз-ТВ Чарт
15:35 Вейупсе. История успеха
16:00 v. PROkate
16:30 Игра "Крокодил"
17:30 Испытание верности
18:00 Мама, я женюсь!
19:20 SEX-Битва
19:45 Топ-модель по-американски
21:30 Папарацци
22:00, 00:30 PRO-новости
22:30 Игра "Крокодил".
Новый сезон
23:30 Звезды зажигают
01:00 Русский чарт

MTV

06:00 Russian music
07:00 Стерео_утро с Ваней и Никитой
09:40 М/с "Губка Боб - Квадратные штаны"
10:05 Обыск и свидание
10:30 Вся правда о Eva Longoria
11:25 News блок Weekly
11:55 Звезды на ладони
12:25 Dance Chart
13:20, 23:55 News блок
13:30 Горячее кино
14:00 Магия Криса Энджела
14:25, 00:55 Следующий
14:50 Свидание на выживание
15:15 Уже можно
15:40, 19:20 Чики & Фрики
16:35, 20:10 Проект "Подиум"
17:25 Золушка
18:15, 22:30 Т/с "Любовь на шестерых"
18:50, 22:00 Т/с "Секс в большом городе"
21:05 Модельная школа ведьмы Дженис
21:30 Плохие девочки
23:05 Т/с "Клиника"
23:30 Т/с "Пятеро под солнцем"
00:05 Школа прикола
00:30 Тайные соблазны курортного отеля

5 КАНАЛ

06:00 Охота на охотников.
"Нападение дельфина"
07:00 Д/ф "Таблетка правды"
08:00, 12:00, 15:00 Сейчас
08:30 "Суд времен
09:30 Детектив "Злой дух Ямбуя"
11:20, 12:30 Детектив "Смерть под парусом"
14:40 Д/с "Самые загадочные места мира"
15:30 Т/с "Волны Черного моря"
17:00 Открытая студия
18:00 Программа передач
19:00 Сейчас
19:30 Реальный мир
20:00 Д/ф "Операция "Вайс".
Как началась Вторая мировая"
21:00 Суд времен
22:00 Сейчас
22:30 Боевик "Похищение "Савойи"
00:15 Шаги к успеху
01:15 Ночь на пятом
01:45 Боевик "Без цензуры"
03:30 Д/ф "Подводная лодка АЕ2:
Миссия невыполнима"
04:30 100 лет ужаса.
"Призрак оперы" и другие..."

Юридическая консультация

Рубрику ведет адвокат
Потапова Ирина Геннадьевна

Я являюсь военнослужащим и достиг предельного возраста пребывания на военной службе. Я получил от Министерства обороны квартиру 10 лет назад. Я ее приватизировал на свое имя. Могу ли я воспользоваться правом на получение жилья от Министерства Обороны РФ при увольнении по избранному мною месту жительства, либо правом на государственный жилищный сертификат.

Михаил К.

В соответствии с п. 1 ст. 15 ФЗ "О статусе военнослужащих" государство гарантирует военнослужащим предоставление жилых помещений или выделение денежных средств на их приобретение в порядке и на условиях, которые уста-

новлены федеральными законами, иными правовыми актами РФ. В соответствии с п. 14 ст. 15 названного федерального закона военнослужащий обладает правом быть обеспеченным жилым помещением на условиях социального найма (из государственного жилищного фонда) лишь единожды. Таким образом, если Министерство Обороны РФ обеспечило Вас жильем 10 лет назад, то второй раз Вам должно быть отказано в предоставлении жилья либо получении ГЖС. Вы, приватизировав квартиру, даже потеряли возможность сдать эту квартиру органам местного самоуправления, чтобы получить новую квартиру от Минобороны РФ по избранному Вами месту жительства после увольнения.

Сызранская городская коллегия адвокатов № 41 П А С О

УГОЛОВНЫЕ, ГРАЖДАНСКИЕ, СЕМЕЙНЫЕ, ТРУДОВЫЕ, НАСЛЕДСТВЕННЫЕ И АРБИТРАЖНЫЕ ДЕЛА, ЗАЩИТА ПРАВ АВТОРОВ, ИЗОБРЕТАТЕЛЕЙ, АВТОДОРОЖНЫЕ ДЕЛА

Адвокат: Малоимущим и пенсионерам скидки!
ПОТАПОВА Ирина Геннадьевна
телефон: 8-927-210-63-83

95

Деньги возвращаются: как получить налоговый вычет

Прошло более пяти лет, как вступила в силу глава 23 Налогового кодекса РФ по налогу на доходы физических лиц. Тем не менее, многие налогоплательщики до настоящего времени не знают или до конца не разобрались, что собой представляют и как предоставляются те или иные налоговые вычеты или как их еще называют – налоговые льготы.

Для получения любого налогового вычета налогоплательщик представляет в налоговый орган по месту жительства декларацию о своих доходах, к которой должны быть приложены заявление о предоставлении налогового вычета и документы, подтверждающие право на его получение.

При продаже домов, квартир, комнат, дач, садовых домиков, земельных участков или долей в них, находящихся в собственности менее трех лет, налогоплательщик имеет право на вычет в сумме, полученной от продажи данного имущества, но не превышающей 1 млн. рублей. При продаже имущества, находящегося в собственности также менее трех лет, вычет будет в сумме, полученной от продажи, но не превышающей 125 000 руб.

Если проданное имущество находилось в собственности более трех лет, то независимо от вида имущества вычет предоставляется в сумме, полученной от его продажи.

В этом случае налоговая декларация должна подаваться в инспекцию в обязательном порядке, независимо от того возникает обязанность по уплате налога или нет.

Кроме вычетов, связанных с продажей имущества, налогоплательщики имеют право на вычет в суммах, израсходованных на новое строительство или приобретение жилого

дома, квартиры, комнаты или доли в них, а также в сумме, направленной на погашение процентов по целевым займам, кредитам, полученным от кредитных и иных организаций Российской Федерации и фактически израсходованных на новое строительство либо приобретение жилого дома, квартиры, комнаты или доли в них.

Общий размер данного налогового вычета в целом по объекту не может превышать 1 млн. руб. без учета сумм, направленных на погашение процентов по займам и кредитам. Вычет предоставляется один раз в жизни и повторное его предоставление не допускается.

Для подтверждения права на налоговый вычет налогоплательщику необходимо предоставить документы:

- справка о доходах 2НДФЛ с места работы.

- копия договора купли-продажи (долевого участия, переуступки права) жилого дома либо квартиры.

- свидетельство о государственной регистрации права на приобретенный (построенный) дом либо квартиру.

- акт о передаче квартиры (доли/долей) в ней) налогоплательщику.

- платёжные документы, подтверждающие факт уплаты денежных средств налогоплательщиком по произведенным расходам (квитанции к приходным ордерам, банковские выписки о перечислении денежных средств со счета покупателя на счет продавца, товарные и кассовые чеки, акты о закупке материалов с указанием в них данных продавца и др.).

ЦЕНТР МИКРОФИНАНСИРОВАНИЯ

ДЕНЬГИ ЗА ДЕНЬ

- На развитие бизнеса
- На неотложные нужды
- На образование

"ДЕНЬГИ ДО ЗАРПЛАТЫ"
на две недели

БЕЗ ПОРУЧИТЕЛЕЙ БЕЗ КОМИССИИ МИНИМУМ ДОКУМЕНТОВ

СЫЗРАНЬ: ул. Октябрьская, д. 1, кв. 2, тел.: (8464) 33-32-16 (рядом с ТЦ "Гера и К")

ШИГОНЬ: Торговая площадь, д. 1а, тел.: 8(84648) 2-24-21

ЦЕНТР МИКРОФИНАНСИРОВАНИЯ

ЦЕНТР КОНСУЛЬТАЦИЙ БУХГАЛТЕР-СЕРВИС В ПОМОЩЬ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЮ

Мы рады предоставить следующий спектр услуг:

- Ведение бухгалтерского и налогового учета ИП
- Регистрация, перерегистрация, ликвидирование ООО и ИП
- Бухгалтерский учет различных систем налогообложения (ОСНВ, УСНО, ЕНВД, некоммерческие организации)
- Передача налоговой отчетности ПФ ФСС

ул. Бубушкина, д.8, офис 3
тел./факс: 98-59-59, 92-26-20

ООО "Аудит-Сызрань"

Аудиторские проверки
Консультации
Ведение бух. учета
и налогообложение
Другие

ул. Кирова, 46, 4 этаж
тел. (8464) 33-87-70
сот. 8-927-269-00-60
E-mail: audit-syzran@szn.ru

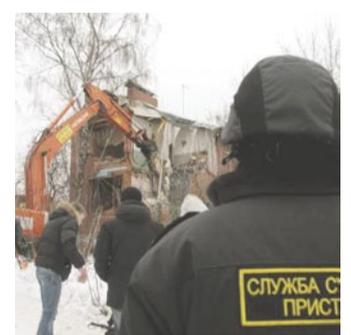
Коттеджные поселки окажутся "вне закона"?

Министерство регионального развития подготовило проект закона, направленный на уточнение правового режима использования садовых, огороднических и дачных земельных участков. Эксперты полагают, что принятие этого закона "поставит крест" на доступном загородном жилье. Пострадают и те, кто уже является владельцем недвижимости за пределами города.

Основной идеей законопроекта является разграничение участков по типам, четко прописав их определение в законе. Само по себе это не новость – дачные, садовые и огородные типы земельных наделов существовали и ранее. Как и раньше, только на дачной земле можно будет строить жилые строения. Главное новшество заключается в том, что участки под дачное строительство должны находиться в границах на-

селенных пунктов, и только в этом случае на них можно будет строить жилье. А вот с распространенным сегодня вариантом с переводом земель из сельхоза в ИЖС придется распрощаться. Сделать это будет нельзя, если нет возможности включить участок в границы уже существующего села или города. Таким образом, коттеджные поселки, строящиеся на бывших колхозных полях, окажутся "вне закона".

С чего это Минрегион разразился таким "замечательным" законопроектом? Ответ дает само Министерство в пояснительной записке к документу: "Указанный проект федерального закона разработан в целях реализации постановления Конституционного Суда Российской Федерации "По делу о проверке конституционности абзаца второго статьи 1 Федерального закона "О садоводческих, огородничес-



ких и дачных некоммерческих объединениях граждан" в связи с жалобами ряда граждан" от 14 апреля 2008 г". Для тех, кто не в курсе, речь идет о громком деле, которое закончилось тем, что Конституционный суд разрешил "регистрацию по месту жительства в пригодном для постоянного проживания жилом строении, расположенном на садовом земельном участке, который относится к землям населенных пунктов".

АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ "СТАТУС"

ВСЕ ВИДЫ ОПЕРАЦИЙ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ

STATUS management ул. Ульяновская, 2а, офис 31
Т. 8-917-126-00-60

СЫЗРАНЬ НЕДВИЖИМОСТЬ

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ОПЕРАЦИЯМ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ
покупка • продажа • обмен

- оформление документов
- составление договоров
- сопровождение сделок

ТЦ "Пассаж", пер. Достоевского, 19,
4 этаж, оф. 412
91-02-43, 8-927-614-02-43

Многоликая Испания

Отечественный путешественник в Испании тяготеет к пляжам, экскурсии здесь отходят на второй план. Поэтому-то 22% всех наших туристов едут в Каталонию: их манит самое северное средиземноморское побережье страны Коста-Брава с развитой инфраструктурой отдыха и развлечений, Коста-дель-Маресме с широкими песчаными пляжами и гостиницами, расположенными в 300 метрах от береговой линии, Коста-Дорада – направ-

тые годы XX века, когда остров стал местом паломничества хиппи со всего мира. С тех пор повелось, что сюда приезжают в поисках абсолютной свободы, острых ощущений и новых необременительных знакомств молодежи со всего мира. Здесь от души можно нагуляться в прикольном прикиде и потанцевать на лучших дискотеках мира (именно здесь, как принято считать, расположены самые-самые дискотеки на 5*). Основных танцевальных клу-

бывцы много англичан, почему – не известно, но именно их музыкальные эксперименты больше всего заводят любителей абсолютной свободы

В туристическом агентстве “Акватория отдыха” рассказывают: лучшие курорты острова Гранд-Канария растянулись вдоль его южного побережья. Горы с севера преграждают путь дождевым облакам, осадков здесь нет даже зимой. Лишь изредка небо затягивается молочной пленкой, но сквозь нее все равно пробиваются теплые лучи солнца. Пляжи тут широкие и длинные, правда, все они, как и в континентальной Испании, муниципальные. Отели тоже приблизительно “испанского” уровня. То есть, в трех звездах жить комфортно, в четырех – очень комфортно, а в пяти – без преувеличений роскошно. По большому счету не так уж важно, на первой или второй линии находится Ваш отель, ведь лежаки у океана все равно платные (два с половиной-три евро в день). Зато бесплатно предоставляют в пользование зонты и шезлонги, что у гостиничных бассейнов. Местность на Коста-Канария живописна везде в равной степени, но в каждом уголке имеется своя изюминка. Активным туристам идеально подойдет курорты Байя-

Фелис и Пляя-дель-Агила. Там самые подходящие для виндсерфинга волны, и даже организовано два специальных клуба с тренерами-чемпионами: они научат управляться с доской и парусом даже с нуля. В свободное от посещения пляжа время можно погонять по картинг-трассе неподалеку или прыгать с парашютом в местном аэроклубе.

Тихий Сан-Августин примечателен своим пляжем из черного песка, плавно переходящим в скалы, а фешенебельный Маспаломас, как говорили ранее, дюнами. Вход на дюны абсолютно свободный, хотя их территория признана заповедником. Взрослые и дети с одинаковым удоволь-

ствием забираются на барханы и съезжают вниз как с горки. Посреди этого великолепия уютно чувствуют себя нудисты всех возрастов. Между Маспаломасом и Пляя-дель-Инглес, самым демократичным по цене курортом на Коста-Канарии, границы нет вообще.

Благодаря тому, что расстояния между курортами небольшие, перемещаясь из одного местечка в другое, нетрудно существенно разнообразить свой досуг. Поездка на такси или рейсовом автобусе займет минут десять-пятнадцать. Автобусные остановки есть около крупных отелей, расписание вывешено там же. Между Аргинегином, Пуэрто-Рико и Моганом курсирует катер.



ление массового и наиболее дешевого отдыха. Однако после летней сессии университета лучшим вариантом будет посетить самую тусовочную альма-матер мира – Ибицу. Начало этому веселью по-ибицевски было положено в шестидеся-

ти годах на острове шесть: Privilege, TI Divino, Es Paradis, Amnezia, Sprace, Pacha, хотя каждый отель имеет свой маленький танцпол. Все шесть основных гигантов стоят от \$20, в зависимости от программы. Среди самых знаменитых ди-джейев

Туристическое агентство
АКВАТОРИЯ ОТДЫХА

ТЦ “Пассаж”
офис 424-а
91-09-39
8-927-028-23-33
8-917-122-30-60
icq: 622-434-498

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА 2% СКИДКА

VIP отдых
Свадебные туры
Экзотические страны
Корпоративный туризм
SHOR туры

Действует программа “Ищу попутчика”

ТВ ПРОГРАММА

ВТОРНИК

5 октября 2010 г.

ПЕРВЫЙ

05:00, 09:00, 12:00, 15:00, 03:00 Новости
05:05 Доброе утро
09:20 Жить здорово!
10:20 Знакомство с родителями
11:20 Контрольная закупка
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 Пусть говорят
20:00 ГАРАЖИ
21:00 Время
21:30 ГАРАЖИ
22:30 “Разлученные небом”.
К 80-летию Павла Поповича
23:30 Ночные новости
23:50 На ночь глядя
00:50 Х/ф “НЕВИДИМКА”
02:50 Х/ф “БИЛОКСИ БЛЮЗ”
03:05 Х/ф “БИЛОКСИ БЛЮЗ” продолжение

РОССИЯ 1

05:00 Утро России
09:05 “Властелин мира”. Никола Тесла
10:00 Ток-шоу “О самом главном”
11:00 Вести
11:30 Местное время. Вести-Самара
11:50 Т/с “Маршрут милосердия”
12:50 Настоящая жизнь
13:45 Вести. Дежурная часть
14:00 Вести
14:30 Местное время. Вести-Самара
14:50 Т/с “Дворик”
15:25 Кулагин и партнеры
16:00 Вести
16:30 Местное время. Вести-Самара
16:50 Т/с “Слово женщине”
17:55 Т/с “Ефросинья”
18:55 Т/с “Институт благородных девиц”
20:00 Вести
20:30 Местное время. Вести-Самара
20:50 Спокойной ночи, малыши!
21:00 Т/с “Единственный мужчина”
23:50 Вести+
00:10 Х/ф “Вам письмо”
02:30 Т/с “Девушка - сплетница-2”
03:20 Х/ф “Люди и манекены”

СТС

06:00 М/с “Трансформеры. Энергон”
06:55 М/с “Смешарики”
07:00 М/с “Приключения Вуди и его друзей”
07:30 Д/с “История российского шоу-бизнеса”
08:30 Т/с “Воронины”
09:00 Т/с “6 кадров”
09:30 Т/с “Как я встретил вашу маму”
10:00 Т/с “Маргоша”
11:00 Галилео
12:00 Т/с “Папины дочки”
13:30 М/с “Железный человек”
14:00 М/с “Питер Пен и пираты”
14:30 М/с “Клуб Винкс - школа волшебниц”
15:00 М/с “Соник Икс”
15:30 Т/с “Папины дочки”
16:30 Галилео
17:30 Т/с “Папины дочки”
18:30, 19:00 Т/с “Даешь молодежь!”
19:30 Т/с “Как я встретил вашу маму”
20:30 Т/с “Воронины”
21:00 Т/с “Маргоша”
22:00 Х/ф “Случайный шпион”
23:40, 00:00 Т/с “6 кадров”
00:30 Инфомания
01:00 Т/с “Зачарованные”

НТВ

05:55 НТВ утром
08:30 Квартирный вопрос
09:30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
10:00 Сегодня
10:20 Чрезвычайное происшествие.
Расследование
10:55 До суда
12:00 Суд присяжных
13:00 Сегодня
13:30 Т/с “Закон и порядок”
15:30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
16:00 Сегодня
16:30 Т/с “Возвращение Мухтара”
18:30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
19:00 Сегодня
19:30 Т/с “Улицы разбитых фонарей”
21:30 Т/с “Глухарь.
Возвращение”
23:15 Сегодня
23:35 Х/ф “Разборка в Бронксе”
01:25 Главная дорога
01:55 Х/ф “Смерть девушки с разворота:
история Дороти Страттен”
04:00 Т/с “Граф Крестовский”
04:55 Очная ставка

ТВЦ

06:00 Настроение
08:20 Петровка, 38
08:35 Х/ф “Педагогическая поэма”
10:40 Ток-шоу “Врачи”
11:30, 14:30, 17:30, 19:50, 20:50 События
11:50 Х/ф “Ночное происшествие”
13:40 Момент истины
14:45 Деловая Москва
15:10 Петровка, 38
15:30 Т/с “Когда ее совсем не ждешь...”
16:30 Д/ф “Рассекреченная жизнь.
Мао и Сталин”
17:20 Петровка, 38
17:50 Репортёр. “Игрушки”
18:15 М/ф “Сказка о белой льдинке”,
“Храбрый заяц”
18:40 Т/с “Ситуация-202”
19:55 Лицом к городу
21:10 Праздничный концерт
“Спасибо вам, учителя!”
23:00 Д/ф “Инна Чурикова. Божья печать”
23:55 События. 25-й час
00:30 Х/ф “Руд и Сэм”
02:25 Х/ф “Журавушка”
04:05 Х/ф “Ребенок к ноябрю”

REN TV

06:00 Неизвестная планета.
“Дагестан: Кавказский
Вавилон”, ч. 2
06:30, 11:00 Час суда
07:30, 13:00 Званный ужин
08:30 Т/с “Солдаты - 11”
09:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:30 Новости 24
10:00 Честно. “Дачные воровы”
12:00, 16:00, 19:00 Экстренный вызов
14:00 Не ври мне!
15:00 Давайте разберемся!
17:00, 00:30 Х/ф “Пекло”
20:00 Операция “Чистые руки”.
“Адвокат и УБОП”
20:30 Честно. “Авантюристки”
21:30, 00:00 Дураки, дороги, деньги
22:30 Справедливость
02:30 Военная тайна
03:25 Я - путешественник
03:55 Т/с “Терминатор.
Битва за будущее”
04:50 Неизвестная планета.
“Дагестан: Кавказский
Вавилон”, ч. 1
05:20 Ночной музыкальный канал

ТВ3

06:00 М/с “Годзилла”
06:30 М/с “Охотники за
привидениями”
07:00 Д/ф “За пределами науки”
07:30, 16:00 Как это сделано
08:00 Д/ф “Современные чудеса”
09:00 Д/ф “Тайны века:
обратная сторона луны”
10:00, 18:00 Т/с “Ангар 13”
11:00, 19:00 Т/с “Касл”
12:00, 20:00 Т/с “Куклы колдуна”
13:00 Д/ф “Война полов. Карьера”
14:00 Д/ф “Тайны века:
страсти по сокровищам”
15:00 Д/ф “Луна”
16:30 Д/ф “Искривление времени”
17:00 Т/с “Беглец”
21:00 Д/ф “Святые. Неизвестная
миссия Серафима Саровского”
22:00 Х/ф “Бегущие к звездам”
00:00 Д/ф “Космос. Жизнь”
01:00 Т/с “За гранью возможного”
02:00 Х/ф “Луна 2112”
04:00 Т/с “Ангел”
05:00 Т/с “Зена - королева воинов”

Муз ТВ

05:00, 06:05 Муз-ТВ хит
06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:50, 15:00, 18:50,
22:00 PRO-новости
06:30, 07:05, 08:05 Муз-заряд: музыка, звез-
ды, мульты
08:30, 09:05 Наше
09:50 Мультфильмы
10:15 Тур без купюр. “Париж”
11:15 Русский чарт
12:15 10 самых избалованных звезд
12:45 Испытание верности
13:15 Топ-модель по-американски
15:30 Звезды зажигают
16:30 Тур без купюр. “Берлин”
17:00 SEX-Битва
17:25 Испытание верности
17:55 Мама, я женью!
19:20 SEX-Битва
19:45 Топ-модель по-американски
21:30 Отар Против юмора!
22:30 Игра “Крокодил”. Новый сезон
23:30 Звезды зажигают
00:30 PRO-новости
01:00 ТорНит чарт
02:00 Муз-ТВ хит

MTV

06:00 Russian music
07:00 Стерео_утро с Ваней и Никитой.
09:40 М/с “Губка Боб - Квадратные штаны”
10:05 Обмысл и свидание
10:30, 00:05 Школа прикола
10:55, 14:50 Свидание на выживание
11:25 Проверка слухов
11:55 Звезды на ладони
12:25 Русская десятка
13:20, 23:55 News блок
13:30 Виртуалити
14:00 Тачку на прокачку
14:25, 00:55 Следующий
15:15 Уже можно
15:40, 19:20 Чики & Фрики
16:35, 20:10 Проект “Подуим”
17:25, 21:05 Модельная школа ведьмы Дженис
17:50 Плохие девочки
18:15, 22:30 Т/с “Любовь на шестерых”
18:50, 22:00 Т/с “Секс в большом городе”
21:30 Плохие девочки
23:05 Т/с “Клиника”
23:30 Т/с “Пятеро под солнцем”
00:30 Тайные соблазны курортного отеля
01:20 Music

5 КАНАЛ

06:00 Д/с “Охота на охотников.
Хищник в засаде”
07:00 Д/ф “Калькуттский капкан.
Ошибка экипажа”
08:00, 12:00, 15:00, 19:00, 22:00 Сейчас
08:30 Суд времени
09:30 Мелодрама “Ксения,
любимая жена Федора”
11:10 Д/с “Подводная одиссея
команды Кусто”
12:30 Драма “Виринея”
14:40 Д/с “Самые загадочные места мира”
15:35 Т/с “Волны Черного моря”
17:00 Открытая студия
18:00 Программа передач
19:30 Реальный мир
20:00 Драма “Огненный рейс”. Как это было”
21:00 Суд времени
22:30 Комедия “Рикки”
00:20 Ночь на пятом
00:50 Драма “Третий человек”
02:55 Д/ф “Призраки Черного моря”
04:00 100 лет ужаса.
“Инопланетные чудища”
05:00 Д/с “Мир будущего”

НИКОЛЬ САМОН КРАСОТЫ SPA

- консультации врача - дерматокосметолога
- парикмахер, стрижка "горячими ножницами"
- наращивание волос, страз, прядей
- солярий, автозагар
- SPA-капсула, антицеллюлитная программа коррекция веса и фигуры, массаж горячими камнями
- аппаратная косметология
- маникюр, наращивание ногтей, педикюр

СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ!

ул. Кирова, 46
ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ тел.91-00-31, 8-927-614-00-31

СЕТЬ МАГАЗИНОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОСМЕТИКИ

- Concept • С:ЕНКО • Londa • Estel •
- Kapous • Kaaral • Constant Delight •

Selena

ул. Космонавтов, 4
ул. 50 лет Октября, 69
ул. Московская, 12
96-54-85,
8-917-137-66-42

Территория Красоты

- ◆ Стрижки женские, мужские, детские
- ◆ Окрашивание Wella, L'Oreal
- ◆ Молекулярное глянцевание волос от L'Oreal
- ◆ Прически вечерние, свадебные
- ◆ Макияж
- ◆ Нарастивание ресниц
- ◆ Нарастивание ногтей
- ◆ Маникюр, педикюр
- ◆ Нарастивание волос
- ◆ Новинка! Покрyтие натуральных ногтей биогелем

г. Сызрань, ул. Бабушкина, 9
(остановка "Выставочный зал")
(8464) 98-32-29

Самарское региональное общественное учреждение
"ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ" Лиц. №63-01-000944 от 27.12.2007

НАРКОЛОГ ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА И НАРКОМАНИИ, КОДИРОВАНИЕ

АНОНИМНО • КАЧЕСТВЕННО • ПРОФЕССИОНАЛЬНО
ВЫЕЗД НА ДОМ т. 8-937-234-51-18

ООО Оздоровительно-восстановительный центр
"АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ"

ПРИЕМ ВЕДУТ СПЕЦИАЛИСТЫ:

- гинеколог
- пульмонолог
- иглорефлексотерапевт
- психолог
- уролог
- детский невролог
- гастроэнтеролог

на все виды диагностики

СКИДКА ДО 50%

ул. К. Федина, 28-а, оф. 22, т. 8(8464) 91-60-69, 8-917-966-89-98

Стоунтерапия

Древние врачеватели использовали камни в качестве лечебных средств еще пять тысяч лет назад. Мудрые восточные лекари установили, что целебные свойства камней вулканического происхождения буквально ставят больного человека на ноги, в течение нескольких сеансов избавляя его от напряжения в мышцах, отравления и даже от некоторых сердечных заболеваний. В Древнем Китае массаж разогретыми полированными камнями жадеита (полудрагоценный камень зеленого цвета) был прерогативой императорских особ.

Вечный камень

Век камня долог и таинственен: вбирая в себя отголоски проносающихся мимо эпох и событий, на долгом отрезке времени он накапливает определенное количество информации, которая людьми сведущими считается целительной. Известно, что наши предки верили в магическую силу камней, и даже носили с собой каменные обереги, призванные сохранить их жизнь и здоровье, а также привлечь удачу. Считалось, что камень, находясь у человека доброго и чистого души, способен аккумулировать светлую энергию, отводить зло и вдохновлять. Хочется верить, что в руках опытного массажиста, знакомого со всеми тайнами стоунтерапии, камни несут выздоровление, расслабление и снятие психологического негатива.

Выбор камней для массажа

Каждый специалист выбирает для процедуры стоунтерапии "свои" камни. Жадеит славится лечебными свойствами: способностью регулировать артериальное давление (что широко использовалось еще несколько тысячелетий назад в тибетской медицине), улучшать лимфодренаж тканей и кровоснабжение. Почти магические возможности жадеита ученые объясняют идеально сбалансированным химическим составом и уникальными физическими свойствами камня.

Что лечим?

Спектр недугов, справиться с которыми под силу целительным камням, довольно широк. В первую очередь стоунтерапия эффективна для снятия

стресса, депрессии, общего расслабления организма. Известно, что на теле человека существуют особые зоны и активные точки, связанные с заболеваниями организма и нервными расстройствами. Воздействуя на эти зоны камнями разного веса, типа и температуры, можно излечить различные недомогания.

Основные показания для сеансов стоунтерапии следующие: хроническая усталость, бессонница, мигрень, повышение веса тела, целлюлит, реабилитация после травм, заболевания суставов, боли в спине. Кроме того, с помощью специального воздействия камней можно облегчить страдания больных, а в некоторых случаях и вылечить, такие болезни, как стенокардия, желчно-каменная болезнь, хронический холецистит, заболевания поджелудочной железы, язва желудка, заболевания половых органов и мочевого пузыря.

Гарантированные результаты стоунтерапии: детоксикация кожного покрова и мышц, улучшение обращения лимфы и кровообращения, общее расслабление мышц, седативное действие на нервную систему. Что, согласится, в наш век хронических стрессов и зажатых мышц совсем не мало.

К группе противопоказаний относятся острые инфекционные заболевания, воспаления кожи и внутренних органов, некоторые поражения сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания.

Как это работает

С медицинской точки зрения стоунтерапия основана на термолечении и энергетическом влиянии камней в сочетании с элементами рефлексотерапии. Чаще всего данную процедуру используют для отдыха, однако в сочетании с методами физиотерапии и рефлексотерапии стоунтерапия может выступать как катализатор процесса лечения. Во время воздействия камней повышается приток крови к болезненной зоне, клетки начинают работать активнее, а кровь и лимфа уносят шлаки и токсины. За время процедуры (от 45 минут до полутора часов) ткани тела значительно обогащаются кислородом. Тепло от камней может проникать в тело примерно на четыре сантиметра.



Осень – не для депрессии

Октябрь традиционно считается порой уныния и скуки. Давайте менять стереотипы! Осень – это природный тайм-аут, чтобы заняться собой и укрепить организм перед зимними холодами. Не верите?

Осень – не время для простуды и депрессии. Это сезон урожая и вита-



минного изобилия, время перемен, ярких красок, теплых воспоминаний о летнем отдыхе и грандиозных планов на будущее!

Сохранить активность

Каждый рабочий день у нас начинается со стресса: мы постоянно торопимся и все равно опаздываем. Хотите обмануть время? Вставайте на 30 минут раньше. За полчаса все равно не выспитесь.

Уделите 20 минут зарядке. Несколько несложных упражнений под веселую музыку не только зарядят Вас энергией на весь день, но и поднимут настроение Вам и Вашим близким.

Шагаем от усталости

С каждым осенним днем солнца и тепла становится все меньше и меньше. Чтобы не застыть и не впасть в

"спячку" просто необходимо как можно больше двигаться!

Если выдалась хорошая погода, пройдите одну остановку с работы пешком. Ежедневная ходьба – отличный способ укрепить здоровье осенью.

Если Вы не имеете ничего против активного образа жизни, самое время подумать о тренажерном зале.

Вода укрепит здоровье

Если есть возможность – купите абонемент в бассейн. Во время плавания равномерно работают все группы мышц, снижается нагрузка на позвоночник, суставы.

Вода оказывает прекрасное гидромассажное действие на тело, кожа становится упругой и гладкой, ускоряется кровообращение, ускоряются обменные процессы.

Добавьте света!

Давно известно, что недостаток солнечного света вызывает упадок сил, апатию, невроты и депрессию. А плохое настроение делает нас более уязвимыми для осенних инфекций. Что же делать?

Выйдите окна, раздвиньте шторы, впустите в Ваш дом больше осеннего солнца. Не экономьте на электрических лампочках, пусть в непогоду в доме будет светло и уютно.

А главное, старайтесь больше смеяться. Еще древние мудрецы говорили, что прибытие в город одного факира, умеющего смешить людей, приносит здоровью горожан больше пользы, чем целый караван с лекарствами.

Улыбка – это единственная кривая, которая делает самым коротким путь к здоровью и красоте!

МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА

ПРОФНАСТИЛ

от производителя

98-01-59

8-927-655-55-18

ОПТОВЫЙ МАГАЗИН ЧАСЫ **Оптовикам - скидки**

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ПОДАРКОВ

Сумки женские, барсетки, кошельки, портмоне, очешники, ключницы, визитницы, ремни, перчатки, фонтаны, зонты, светильники, фототовары, сувениры, бижутерия, косметички, маникюрные и косметические наборы.

ул. Октябрьская, 48а (ТЦ "Пирамида")
3 этаж, секция 28; 2 этаж, секция 5;
телефон 8-909-362-29-07

Магазин "Секонд Хенд"

ул. 50 лет Октября, д.44
(за ТЦ "Монгора", в 9-этажке, в которой располагается "Рубль Бум")

Т. 8-927-791-38-89

Без выходных с 12 до 18 сб. и вс. с 12 до 15

- Большой ассортимент детской и взрослой одежды (сток, секунд)
- Еженедельное пополнение товара
- Периодические распродажи (до 70%)

Агентство ПРАЗДНИК

СВАДЬБЫ ЮБИЛЕИ
ДЕТСКИЕ ПРАЗДНИКИ

ТАМАДА, ДИСКОТЕКА, ФОТО-ВИДЕОСЪЕМКА
ФОКУСНИКИ, КЛОУНЫ, ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ

ОФОРМЛЕНИЕ ВОЗДУШНЫМИ ШАРАМИ, УКРАШЕНИЕ СВАДЕБНЫХ АВТОМОБИЛЕЙ

ул. Победы, 53, Центр торжеств,
т.: 8-927-269-47-00, 8 (8464) 923-923

потребитель

Строй-аэро
SAKURA
ПОКУПАЕМ НАСТАВКУ

ТЕЛЕФОННЫЙ СПРАВОЧНИК

АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ БОЛЕЕ 2.000 ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА

ПРОМЫШЛЕННОСТЬ • ФИНАНСЫ • ТОРГОВЛЯ
МЕДИЦИНА • ОБРАЗОВАНИЕ • УСЛУГИ
ОБУСТРОЙСТВО И МНОГООЕ ДРУГОЕ

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ "РОСПЕЧАТИ"

Водопей

КОМПАНИЯ ПО ДОСТАВКЕ ВОДЫ

СКИДКИ НА КУЛЕРЫ

10%

91-03-91

МИР СУВЕНИРОВ

ул. Ульяновская, 2а,
бизнес-центр "Ильинские ряды" (4 этаж)
тел.: 8-927-028-80-84, 8-927-022-69-27

- ФОТО НА КРУЖКИ, МАЙКИ
- МАТИРОВАНИЕ СТЕКЛА
- ГРАВИРОВКА
- КОРПОРАТИВНЫЕ ПОДАРКИ
- НАНЕСЕНИЕ ФИРМЕННОЙ СИМВОЛИКИ И ЛОГОТИПОВ НА СПЕЦОДЕЖДУ
- ГРАВИРОВКА НА МЕТАЛЛЕ

ТВ ПРОГРАММА СРЕДА 6 октября 2010 г.

ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	СТС	НТВ	ТВЦ
05:00, 09:00, 12:00, 15:00, 03:00 Новости 05:05 Доброе утро 09:20 Жить здорово! 10:20 Знакомство с родителями 11:20 Контрольная закупка 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 Пусть говорят 20:00 ГОЛОСА 21:00 Время 21:30 ГОЛОСА 22:30 Среда обитания. "Пельмень с сюрпризом" 23:30 Ночные новости 23:50 На ночь глядя 00:50 Х/ф "РАЗВОД" 03:05 Т/с "СПАСИТЕ ГРЕЙС"	05:00 Утро России 09:05 "Никто не хотел забывать". Будрайтис, Банионис и другие 10:00 Ток-шоу "О самом главном" 11:00, 14:00, 16:00 Вести 11:30, 14:30, 16:30 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 женщине" 17:55 Т/с "Ефросинья" 18:55 Т/с "Институт благородных девиц" 20:00 Вести 20:30 Местное время. Вести-Самара 20:50 Спокойной ночи, малыши! 21:00 Т/с "Единственный мужчина" 23:50 Вести+ 00:10 Х/ф "Все по-честному" 02:10 Горячая десятка 03:20 Т/с "Девушка - сплетница-2" 04:10 "Никто не хотел забывать". Будрайтис, Банионис и другие	06:00 Мультсериалы 07:30 Д/ц "История российского шоу-бизнеса" 08:30, 20:30 Т/с "Воронины" 09:00, 00:00 Т/с "6 кадров" 09:30, 19:30 Т/с "Как я встретил вашу маму" 10:00, 21:00 Т/с "Маргоша" 11:00, 16:30 Галилео 12:00, 15:30, 17:30 Т/с "Папины дочки" 13:30 М/с "Железный человек" 14:00 М/с "Питер Пэн и пираты" 14:30 М/с "Клуб Винкс - школа волшебниц" 15:00 М/с "Соник Икс" 18:30, 19:00 Т/с "Даешь молодежь!" 22:00 Х/ф "Все или ничего" 00:30 Инфомания 01:00 Т/с "Зачарованные"	05:55 НТВ утром 08:30 Дачный ответ 09:30 Обзор. Чрезвычайное происшествие 10:00 Сегодня 10:20 Чистосердечное признание 10:55 До суда 12:00 Суд присяжных 13:00 Сегодня 13:30 Т/с "Закон и порядок" 15:30 Обзор. Чрезвычайное происшествие 16:00 Сегодня 16:30 Т/с "Возвращение Мухтара" 18:30 Обзор. Чрезвычайное происшествие 19:00 Сегодня 19:30 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 21:30 Т/с "Глухарь. Возвращение" 23:15 Сегодня 23:35 Х/ф "Посейдон" 01:25 Х/ф "Мертвый штиль" 03:20 Особо опасен! 03:55 Т/с "Граф Крестовский" 04:55 Очная ставка	06:00 Настроение 08:30 Петровка, 38 08:45 Х/ф "Флаги на башнях" 10:40 Ток-шоу "Врачи" 11:30, 14:30, 17:30, 19:50, 20:30 События 11:45 Х/ф "Не посылать ли нам... гонца?" 13:45 Ток-шоу "Про жизнь" 14:45 Деловая Москва 15:10 Петровка, 38 15:30 Т/с "Когда ее совсем не ждешь..." 16:30 Д/ф "Расскрепченная жизнь". Магда Гебельс 17:20 Петровка, 38 17:50 Репортёр. "Фестиваль Зуба Будды" 18:15 М/ф "Сказка о попе и о работнике его Балде" 18:40 Т/с "Смерть шпионам!" 19:55 Прогнозы. "Как защитить наших детей?" 21:00 Х/ф "Не пытайтесь понять женщину" 22:50 Дело принципа. "Почему растут цены?" 23:45 События. 25-й час 00:20 Х/ф "Красное солнце" 02:30 Х/ф "Доживем до понедельника" 04:35 Х/ф "Порт"
REN TV	ТВ3	Муз ТВ	MTV	5 КАНАЛ
06:00 Неизвестная планета. "Мир богов Гоа", ч. 1 06:30, 11:00 Час суда 07:30, 13:00 Званный ужин 08:30 Т/с "Солдаты - 11" 09:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:30 Новости 24 10:00 Честно. "Авантюристки" 12:00, 16:00, 19:00 Экстренный вызов 14:00 Не ври мне! 15:00 Давайте разберемся! 17:00 Х/ф "Остров доктора Моро" 20:00 Операция "Чистые руки". "Поймай и отними" 20:30 Честно. "Бизнес-приворот" 21:30, 00:00 Дураки, дороги, деньги 22:30 Справедливость 00:30 Х/ф "Бессмертные души: Крысы-убийцы" 02:15 Покер-Дуэль 03:05 Т/с "Терминатор: Битва за будущее" 03:55 Т/с "Наваждение" 04:55 Неизвестная планета. "Дагестан: Кавказский Вавилон", ч. 2 05:20 Ночной музыкальный канал	06:00 М/с "Годзилла" 06:30 М/с "Охотники за привидениями" 07:00 Д/ф "Искривление времени" 07:30, 16:00 Как это сделано 08:00 Д/ф "Современный чудеса" 09:00 Д/ф "Тайны века: страсти по сокровищам" 10:00, 18:00 Т/с "Ангар 13" 11:00, 19:00 Т/с "Касл" 12:00, 20:00 Т/с "Куклы колдуна" 13:00 Д/ф "Святые. Неизвестная миссия Серафима Саровского" 14:00 Д/ф "Тайны века". "Покушения на вождя" 15:00 Д/ф "Космос. Жизнь" 16:30 Д/ф "Единственный выход" 17:00 Т/с "Беглец" 21:00 Д/ф "Технологии будущего. Автомобили" 22:00 Х/ф "Звездные врата. Ковчег правды" 00:00 Д/ф "Космос. Выживание" 01:00 Т/с "За гранью возможного" 02:00 Х/ф "Бегущие к звездам" 04:00 Т/с "Ангел" 05:00 Т/с "Зена - королева воинов"	05:00, 06:05 Муз-ТВ хит 06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:50, 15:00, 18:50, 22:00 PRO-новости 06:30, 07:05, 08:05 Муз-заряд: музыка, звезды, мульты 08:30, 09:05 Наше 09:50 Мультфильмы 10:15 Тур без купюр. "Берлин" 11:15 TopHit чарт 12:15 10 самых загорелых звезд 12:45 Испытание верности 13:15 Топ-модель по-американски 15:30 Звезды зажигают 16:30 Тур без купюр. "Берлин" 17:00 SEX-Битва 17:25 Испытание верности 17:55 Мама, я женью! 19:20 SEX-Битва 19:45 Топ-модель по-американски 21:30 Герои экрана. Владимир Машков 22:30 Игра "Крокодил". Новый сезон 23:30 Звезды зажигают 00:30 PRO-новости 01:00 Муз-ТВ Чарт 02:00 Муз-ТВ хит	06:00 Russian music 07:00 Стерео_утро с Ваней и Никитой 09:40 М/с "Губка Боб - Квадратные штаны" 10:05 Обывск и свидание 10:30, 00:05 Школа прикола 10:55, 14:50 Свидание на выживание 11:25 Проверка слухов 11:55 Звезды на ладони 12:25 Dance Chart 13:20, 23:55 News блок 13:30 КиноЧарт 14:00 Тачку на прокачку 14:25, 00:55 Следующий 15:15 Уже можно 15:40, 19:20 Чики & Фрики 16:35, 20:10 Проект "Подиум" 17:25, 21:05 Модельная школа ведьмы Дженис 17:50 Плохие девочки. 18:15, 22:30 Т/с "Любовь на шестерых" 18:50, 22:00 Т/с "Секс в большом городе" 21:30 Плохие девочки 23:05 Т/с "Клиника" 23:30 Т/с "Пятеро под солнцем" 00:30 Тайные соблазны курортного отеля 01:20 Music	06:00 Охота на охотников. "Остров кугуара" 07:00 Д/ф "Осторожно, мозг!" 08:00 Сейчас 08:30 Суд времени 09:30 Мелодрама "Дамское танго" 11:15 Комедия "Двенадцать стульев" 12:00 Сейчас 12:30 Комедия "Двенадцать стульев", продолжение 15:00 Сейчас 15:30 Т/с "Волны Черного моря" 17:00 Открытая студия 18:00 Программа передач 19:00 Сейчас 19:30 Реальный мир 20:00 Д/ф "Бомба для Хрущева" 21:00 Суд времени 22:00 Сейчас 22:30 Триллер "Обман" 00:30 Ночь на пятом 01:00 Вестерн "Скачущие издалека" 02:55 Комедия "Рикки" 04:45 100 лет ужаса. "Живые мертвецы"

ЦЕНТР ОКОН ул. Советская, 108
91-20-80
8-927-614-20-80

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
deceuninck KBE TROCAL

ВХОДНЫЕ СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ (пр-во Италия)
ВОРОТА РОЛЛСТАВНИ

Пенсионерам скидки Срок изготовления от 7 рабочих дней

РАССРОЧКА ДО 6 МЕСЯЦЕВ
МОСКИТНАЯ СЕТКА В ПОДАРОК

ТРИ ОКНА

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
ЖАЛЮЗИ
ВХОДНЫЕ СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ
МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ

РАССРОЧКА, КРЕДИТ

САЛМАНДЕР
ФАВОРИТ KBE

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
ГЛЯНЦЕВЫЕ
МАТОВЫЕ
САТИНОВЫЕ

г. Сызрань, ТЦ "Пассаж", с.218
т. (8464) 98-56-21, 8-927-269-09-84

г. Сызрань, ТЦ "Монгора", 2 корпус, 2 этаж
8-927-775-48-00

ОКНА ЮИ При заказе окна "Подарок на выбор" **акция**

МОНТАЖ ОТКОСЫ ЖАЛЮЗИ
бесплатно бесплатно бесплатно

ЖАЛЮЗИ • ДВЕРИ ВХОДНЫЕ • РОЛЛСТАВНИ
Бесплатный замер по телефонам: 98-60-06, 8-927-023-35-55
пер. Достоевского, 19, ТЦ "Пассаж", 2 этаж, секция 211

ТЕРМИНАЛ
отделочные материалы

Смирницкой, 29, тел. 902-333
50 лет Октября, 92, тел. 916-300

ВСЁ ОТЛИЧНОЕ У НАС

Облицовочная плитка 125р/м²
Обои виниловые 120 руб/рул.

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

➤ ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
➤ МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИИ
➤ ПРОТИВОПОЖАРНЫЕ ДВЕРИ
➤ БАЛКОНЫ, ЛОДЖИИ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
(УВЕЛИЧЕНИЕ ПЛОЩАДИ БАЛКОНА, НАВЕС КРЫШ, ОСТЕКЛЕНИЯ, УТЕПЛЕНИЕ, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА)

Афина
ЮНИС групп KBE

РЕНАУ

УЛ. СТ. РАЗИНА, 46/48
91-62-84, 91-14-20, 8-927-615-51-20

ДИНА **СКИДКИ**

ОКНА ПЛАСТИКОВЫЕ
АЛЮМИНИЕВЫЕ КОНСТРУКЦИИ
ЖАЛЮЗИ

ЦУМ "Сызрань", 3 этаж, 310 секция.
Тел.: 91-08-75, 8-927-614-08-75, 8-908-400-08-75.
E-mail: dina.hrs@mail.ru

www.oknasok.ru

ОКНА СОК

скидка 25%

МОСКИТНАЯ СЕТКА В ПОДАРОК!

Пенсионерам дополнительная скидка **20%**

г. Сызрань, ул. Интернациональная, 30
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

ООО "Тантал-ЛТД"

База: ул.Котовского,12, г.Сызрань
Работаем без выходных! пн-пт 8-17 ч. (обед 12-13 ч.), сб-вс 9-15
тел.: (8464) 98-21-10; 98-14-42; 98-14-43

- МЕТАЛЛОПРОКАТ
- СВАРОЧНЫЕ ЭЛЕКТРОДЫ, СВАРОЧНАЯ ПРОВОЛОКА СВО8Г2С, СВАРОЧНОЕ ОБУРОВОДАНИЕ
- МЕТИЗЫ и КРЕПЕЖ
- КАНАТЫ СТАЛЬНЫЕ ГОСТ 2688-80
- КРУГИ ОТРЕЗНЫЕ, ЗАЧИСТНЫЕ, ШЛИФОВАЛЬНЫЕ
- КРОВЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ: МЯГКАЯ КРОВЛЯ, ондулин, МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА, УТЕПЛИТЕЛИ
- ИНЖЕНЕРНЫЕ СИСТЕМЫ: ТРУБЫ КАНАЛИЗАЦИОННЫЕ, РАДИАТОРЫ ОТОПЛЕНИЯ, ТРУБОПРОВОДНАЯ АРМАТУРА, ЛЮКИ КАНАЛИЗАЦИОННЫЕ и ЛИВНЕВЫЕ
- ФЛАНЦЫ, ОТВОДЫ, ПЕРЕХОДЫ
- ПОЛИПРОПИЛЕН И ФИТИНГИ Pilsa, Tebo
- МЕТАЛЛОПЛАСТИК
- СТРОИТЕЛЬНЫЕ СЕТКИ, ГВОЗДИ
- КРАСКИ
- ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТ
- СВЕРЛА, БУРЫ, КОРОНКИ

Новое предложение

ВЕДРО ОЦИНКОВАННОЕ от 115 руб./шт.
БЛОКИ КЕРАМЗИТНЫЕ от 30 руб./шт.
БЛОКИ ПЕРЕГОРОДОЧНЫЕ от 22 руб./шт.
ПОЛИКАРБОНАТ от 150 руб./м.кв.
ТЕПЛИЦЫ от 12300 руб./шт., 4 п/м

ВСЕГДА ВЫГОДНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПО КАЧЕСТВУ И ЦЕНЕ!

Утепление деревянного дома

Внутристенное утепление устраивается на этапе возведения стен дома, если наружная и внутренняя стены устраиваются из полубревен. В качестве утеплителя используются минеральная вата, пенополистирол и другие теплоизолирующие материалы. Внутреннее утепление дома производится на этапе его внутренней отделки за исключением чердачного перекрытия и полов. На подшивной потолок чердачного перекрытия вначале настилается паробарьер. Это может быть полиэтилен, тектон, толь, стеклогидроизол и т.д. Затем укладывается слой утеплителя из керамзита, доменного шлака, пеностекла, фибролитовых плит, аналогичных теплоизолирующих негорючих материалов. По теплопроводности толщина теплоизолирующего слоя для континентального климата должна быть эквивалентна 250 мм минеральной ваты. Поверх теплоизолирующего слоя устраивается песчано-цементная стяжка толщиной не менее 30 мм и ходовые доски. Конечно, если у Вас в планах мансардный этаж, достаточно будет эффективной звукоизоляции.

Эффективным и повсеместно применяемым методом утепления дома является утепление его фасада. Для деревянного дома оно начинается с прокладки межвенцового утеплителя при возведении стен. Обычно это льняная или джутовая пакля, иногда войлок. Для дома из бруса толщина межвенцового уплотнителя составляет 5-10 мм, для рубленого дома – до 15 мм.

Утепление фасада деревянного дома лучше производить в летний период времени при сухих стенах здания, относительно стабильной температуре и влажности воздуха. Предварительно фасад дома должен быть обработан антисептиками и антипиренами. После дополнительной конопатки стен он может утепляться пенополистиролом, пенополиуретаном, плитами минеральной ваты.

Утеплитель крепится к поверхности фасада специальными дюбелями (анкерами) таким образом, чтобы расположенный ниже стык предыдущего ряда перекрывался плитой утеплителя по образцу и подобию кирпичной кладки. В дальнейшем утеплитель облицовывается кирпичом, строительным или декоративным камнем, нижний ряд которого размещается на наружном выступе фундамента.

Во избежание образования конденсата при колебаниях температуры и влажности окружающей среды возле фундамента и карниза устраиваются вентиляционные каналы (продухи).

РАССРОЧКА
до 10 месяцев

ZIMA-LETO
ТЕХНОЛОГИИ КОМФОРТА

СУПЕР АКЦИЯ!
Окна **ПРЕМИУМ КЛАССА**
по цене **ЭКОНОМ!**
Пенсионерам и иногородним
дополнительные скидки

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
пр-во Франция

450 руб./кв.м
включая монтаж

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



МРАМОР < ГРАНИТ
ДЕКОР-ГРАНИТ

ПЕЧИ ДЛЯ САУН
КАМИНЫ (дровяные, электрические)
ДЫМОХОДЫ "ВУЛКАН"
ПОДОКОННИКИ < СТОЛЕШНИЦЫ

ул. Интернациональная, 21,
тел.: 91-15-44, 8-927-614-15-44

ОКНА ДВЕРИ
ДВЕРИ
КОМНАТНЫЕ (шпонированные)
ВХОДНЫЕ (стальные)

ЕВРООКНА ИЗ НАТУРАЛЬНОГО ДЕРЕВА
РАМЫ НА БАЛКОН И ЛОДЖИЮ

т. 96-64-00
ул. 50 лет Октября, 24

Как сэкономить на ремонте ванной комнаты

Размышления о способах экономии не оставляют умы любого квартирладельца во времена ремонта. При этом желательно, чтобы режим экономии не отражался на качестве дизайна интерьера.

Если санузел расположен в отдельном помещении, не обязательно добиваться разнообразия дизайна. Учитывая разницу в предназначении можно выполнить керамическую отделку из плитки ванной и ограничиться пластиковыми панелями в туалете. Иногда туалетный пол можно покрыть остатками керамической плитки, использованной на полу ванной комнаты.

Сейчас можно выбрать керамику, да и сантехнику отечественного производства, отличающуюся от импортной только значительно более низкой ценой. При значительном снижении затрат общий дизайн не претерпит изменений.

Применяя водостойкий гипсокартон для подвесного потолка, можно удешевить его монтаж втрое. При этом необходима хорошая гидроизоляция. Серьезная сумма экономится при ликвидации перегородки и совмещении санузла с мебелью для ванной комнаты. Отпадает необходимость в новой двери для туалета.

А самой значительной экономией будет выполнение большинства работ своими руками.

АВАНГАРД АС ПЕЦОДЕЖДА
www.spec63.ru

ОПТОВЫЕ ПОСТАВКИ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ И ОРГАНИЗАЦИЙ

Представительство официального дилера ООО "ТоргСервис-ОПТ" (Тольятти) в г. Сызрани

ул. Урицкого, 2
тел. 91-06-78, факс 33-22-54

ТВ ПРОГРАММА

ЧЕТВЕРГ

7 октября 2010 г.

ПЕРВЫЙ

05:00, 09:00, 12:00, 15:00, 03:00 Новости
05:05 Доброе утро
09:20 Жить здорово!
10:20 Знакомство с родителями
11:20 Контрольная закупка
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 Пусть говорят
20:00 Банды
21:00 Время
21:30 Банды
22:30 Человек и закон
23:30 Ночные новости
23:50 Судите сами
00:50 Художественный фильм "Чужой-4. Воскрешение"
02:50, 03:05 Художественный фильм "Великий уолдо пеппер"

РОССИЯ 1

05:00 Утро России
09:05 Возвращение. Эдуард Хиль
10:00 Ток-шоу "О самом главном"
11:00, 14:00, 16:00 Вести
11:30, 14:30, 16:30 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 женщине"
17:55 Т/с "Ефросинья"
18:55 Т/с "Институт благородных девиц"
20:00 Вести
20:30 Местное время. Вести-Самара
20:50 Спокойной ночи, малыши!
21:00 Т/с "Единственный мужчина"
22:50 Поединок
23:50 Вести+
00:10 Х/ф "Адвокат дьявола"
03:05 Т/с "Девушка - сплетница-2"
04:00 Дайджест "Городок"
04:45 Вести. Дежурная часть

СТС

06:00 Мультсериалы
07:30 Д/с "История российского шоу-бизнеса"
08:30, 20:30 Т/с "Воронины"
09:00, 23:50, 00:00 Т/с "6 кадров"
09:30, 19:30 Т/с "Как я встретил вашу маму"
10:00, 21:00 Т/с "Маргоша"
11:00, 16:30 Галилео
12:00, 15:30, 17:30 Т/с "Папины дочки"
13:30 М/с "Железный человек"
14:00 М/с "Питер Пэн и пираты"
14:30 М/с "Клуб Винкс - школа волшебниц"
15:00 М/с "Соник Икс"
18:30, 19:00 Т/с "Даешь молодежь!"
22:00 Х/ф "Пещера"
00:30 Инфомания
01:00 Т/с "Зачарованные"

ПРОДАЮ СПУТНИКОВУЮ АНТЕННУ НТВ, ПЛЮС НЕДОРОГО
8-927-612-42-22

НТВ

05:55 НТВ утром
08:45 И снова здравствуйте!
09:30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
10:00 Сегодня
10:20 Особо опасен!
10:55 До суда
12:00 Суд присяжных
13:00 Сегодня
13:30 Т/с "Закон и порядок"
15:30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
16:00 Сегодня
16:30 Т/с "Возвращение Мухтара"
18:30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
19:00 Сегодня
19:30 Т/с "Улицы разбитых фонарей"
21:30 Т/с "Глухарь. Возвращение"
23:15 Сегодня
23:35 Х/ф "Маверик"
02:00 Детектив "Сойлент Грин"
04:00 Т/с "Граф Крестовский"
04:55 Очная ставка

ТВЦ

06:00 Настроение
08:35, 15:10, 17:20 Петровка, 38
08:55 Х/ф "Жизнь и удивительные приключения Робинзона Крузо"
10:40 Ток-шоу "Врачи"
11:30, 14:30, 17:30, 19:50, 20:30 События
11:45 Х/ф "Большое зло и мелкие пакости" 1-2 с.
13:45 Ток-шоу "Про жизнь"
14:45 Деловая Москва
15:30 Х/ф "Анна" 1 с.
16:30 Д/ф "Рассекреченная жизнь. Степан Бандера"
17:50 Репортёр. "Китайские праздники"
18:15 М/ф "Как казаки инопланетян встречали", "Петушок и солнышко"
18:40 Т/с "Смерть шпионам!"
19:55 Прогнозы. "Когда кредиты станут выгодными?"
21:00 Х/ф "Взрыв на рассвете"
22:35 Д/ф "Выжить в мегаполисе. Сердце"
23:30 События. 25-й час
00:05 Х/ф "Сувенир для прокурора"
01:50 Х/ф "Педагогическая поэма"
03:55 Х/ф "Не посылать ли нам... гонца?"

REN TV

06:00 Неизвестная планета.
"Мир богов Гоа", ч. 2
06:30, 11:00 Час суда
07:30, 13:00 Званный ужин
08:30 Т/с "Солдаты - 11"
09:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:30 Новости 24
10:00 Честно. "Бизнес-приворот"
12:00, 16:00, 19:00 Экстренный вызов
14:00 Не ври мне
15:00 Давайте разберемся!
17:00 Х/ф "Мерлин и книга чудовищ"
20:00 Операция "Чистые руки".
"Случайность"
20:30 Честно. "Развелись - и счастливы!.."
21:30, 00:00 Дураки, дороги, деньги
22:30 Справедливость
00:30 Х/ф "Новый Франкенштейн"
02:15 Покер-Дуэль
03:00 Т/с "Терминатор.
Битва за будущее"
03:55 Т/с "Наваждение"
04:55 Неизвестная планета.
"Масоны Израиля"
05:25 Ночной музыкальный канал

ТВ3

06:00 М/с "Годзилла"
06:30 М/с "Охотники за привидениями"
07:00 Д/ф "Единственный выход"
07:30, 16:00 Как это сделано
08:00 Д/ф "Современный чудеса"
09:00 Д/ф "Тайны века: покушение на вождя"
10:00, 18:00 Т/с "Ангар 13"
11:00, 19:00 Т/с "Касл"
12:00, 20:00 Т/с "Куклы колдуна"
13:00 Д/ф "Технологии будущего. Автомобили"
14:00 Д/ф "Тайны века: афера Ильича"
15:00 Д/ф "Космос. Выживание"
16:30 Д/ф "Подопытный кролик"
17:00 Т/с "Беглец"
21:00 Д/ф "Фактор риска. Трансплантация"
22:00 Х/ф "Звездные врата: на краю бесконечности"
00:00 Д/ф "Космос. Неизбежность"
01:00 Т/с "За гранью возможного"
02:00 Х/ф "Звездные врата: ковчег правды"
04:00 Т/с "Ангел"
05:00 Т/с "Зена - королева воинов"

Муз ТВ

05:00, 06:05 Муз-ТВ хит
06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:50, 15:00, 18:50, 22:00 PRO-новости
06:30, 07:05, 08:05 Муз-заряд: музыка, звезды, мульты
08:30, 09:05 Наше
09:50 Мультфильмы
10:15 Тур без купюр. "Берлин"
11:15 Муз-ТВ Чарт
12:15 10 самых пластичных звезд
12:45 Испытание верности
13:15 Топ-модель по-американски
15:30 Звезды зажигают
16:30 Тур без купюр. "Берлин"
17:00 SEX-Битва
17:25 Испытание верности
17:55 Мама, я женью!
19:20 SEX-Битва
19:45 Топ-модель по-американски
21:30 Планета Шоу-биз
22:30 Игра "Крокодил". Новый сезон
23:30 Звезды зажигают
00:30 PRO-новости
01:00 Европа Плюс Чарт
02:00 Муз-ТВ хит

MTV

06:00 Russian music
07:00 Стерео_утро с Ваней и Никитой
09:40 М/с "Губка Боб - Квадратные штаны"
10:05 Обыск и свидание
10:30, 00:05 Школа прикола
10:55, 14:50 Свидание на выживание
11:25 Проверка слухов
11:55 Звезды на ладони
12:25 MTV Top 20
13:20, 23:55 News блок
13:30 13 кинолаж
14:00 Тачку на прокачку
14:25, 00:55 Следующий
15:15 Уже можно
15:40, 19:20 Чики & Фрики
16:35, 20:10 Проект "Подиум"
17:25, 21:05 Модельная школа ведьмы Дженис
17:50 Плохие девочки
18:15, 22:30 Т/с "Любовь на шестерых"
18:50, 22:00 Т/с "Секс в большом городе"
21:30 Плохие девочки
23:05 Т/с "Клиника"
23:30 Т/с "Пятеро под солнцем"
00:30 Тайные соблазны курортного отеля
01:20 Music

5 КАНАЛ

06:00 Д/с "Охота на охотников. Нашествие акул"
07:00 Д/ф "Операция "Вайс". Как началась Вторая мировая"
08:00 Сейчас
08:30 Суд времени
09:30 Приключения "Золотая речка"
11:25 Д/с "Подводная одиссея команды Кусто"
12:00 Сейчас
12:30 Реальный мир
13:10 Боевик "Похищение "Савойи"
15:00 Сейчас
15:35 Т/с "Старая крепость"
17:00 Открытая студия
18:00 Программа передач
19:00 Сейчас
19:30 Реальный мир
20:00 Д/ф "Продать Эрмитаж. Как уходили шедевры"
21:00 Суд времени
22:00 Сейчас
22:30 Боевик "Светлое будущее 1"
00:25 Ночь на пятом
00:55 Драма "Море внутри"
03:25 Триллер "Обман"
05:25 Д/с "Мир будущего"

Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования

Альянс-Обучение
осуществляет подготовку водителей
транспортных средств категории "В"

- Опытные преподаватели и инструкторы
- Оборудованные учебные классы в Центре города, на Монгоре и Образцовской пл.
- Высокое качество подготовки к организованному экзамену ГИБДД
- Выгодная цена, поэтапная оплата
- Практическое вождение с удобным графиком
- Профессиональная психодиагностика в помощь будущему водителю
- Занятия по теме "Психология женщин-водителей"
- Занятия в вечернее время. Дневное время по мере комплектования групп



Вопрос - ответ

Должен ли я принять вправо и остановиться, если навстречу едет автомобиль с спецсигналом синего цвета и звуковым сигналом?

Матвей С.

Если автомобиль со спецсигналами едет по Вашей полосе, Вы обязаны предпринять все меры для обеспечения беспрепятственного проезда спецавтомобиля. В том числе, прижаться вправо и остановиться.

Имею ли я право записывать на диктофон разговор с сотрудником ГИБДД во время привлечения к ответственности?

Константин В.

Вы имеете право записывать разговор с сотрудником ГИБДД, как сообщив ему об этом, так и без предупреждения.

Автомобиль не стоит на учете. Могу ли я дать доверенность своему другу, чтобы он управлял автомобилем?

Олег С.

Да. Вы можете выдать в том числе рукописную доверенность, в которую будут внесены все необходимые данные, за исключением номера автомобиля.

Хотели эвакуировать автомобиль, но при этом со мной был друг с правами. Ему машину отдавать отказались. Мало того, когда я стал спорить с сотрудником милиции, он начал заламывать мне руки. Правомерны ли такие действия?

Николай У.

Неправомерны. Согласно ст.27.13 КоАП задержание ТС допустимо и производится до момента устранения причины задержания. Поскольку ТС могло быть передано другому лицу, это должно было быть принято сотрудниками ДПС. Также можно было в протоколе заявить ходатайство, которое не могло быть оставлено без рассмотрения. В случае наличия отказа со стороны ИДПС его действия были бы квалифицированы как нарушение. Что касается применения силы. Никакие действия гражданина не оправдывают насилие в отношении него со стороны сотрудников милиции. Исключением являются прямые противоправные действия создающие опасность для сотрудника милиции и/или общественную опасность

Материалы предоставлены сайтом www.avtourist.info

Детская привязанность

Кто виноват, если случилась трагедия, и в результате ДТП пострадал малолетний ребенок, которого родители не сочли нужным обезопасить посредством автокресла? Как квалифицировать эту вину – как преступную халатность? Как непреднамеренное убийство? По закону сегодня детей можно перевозить в таких условиях, что даже при легкой аварии они имеют все шансы стать инвалидами.

Ни один производитель детских автокресел не дает гарантию на сохранение жизни ребенка при аварии, а тем более аварии тяжелой. Да, оно может спасти ребенка, может уменьшить количество и тяжесть травм, но оно – не совершенно..



Современному родителю надо знать, что кресло его ребенка должно быть промаркировано знаком "ECE R-44", то есть соответствовать европейскому стандарту безопасности (правилу №44 ЕЭК ООН). Параметры этого стандарта не соответствуют параметрам 100-процентной безопасности, их просто пока еще никто не вывел. Правило №44 постоянно модифицируется, о чем говорят добавленные к маркировке две цифры – номер дополнения к норме.

По своему строению кресла можно разделить на два типа: монолитные пластиковые конструкции и конструкции на основе металлического каркаса. В основном при производстве детских кресел используется ударопрочный пластик. Алюминий же – новшество, которое, позволяет использовать энергопоглощающие свойства материала.

По данным экспертов, общий объем продаж автокресел всех групп (кроме группы 0 – "автолюлек") по России за год – около 15 000 шт., в том числе 5000-6000 шт. – Maxi Cosi, 4500-5000 шт. – Bebe Confort. Приведенные цифры не учитывают рынок дешевых автокресел, производимых в восточноевропейских странах – именно эти кресла продаются по регионам, – объем продаж оценивается примерно в 7000 шт. Так же приведенные цифры не учитывают рынок кресел автопроизводителей и рынок second hand.

Получается, что в год в России покупается немногим больше 22 000 кресел. Двадцать две тысячи! Только в Москве за полгода рождается детей в два с половиной раза больше. Получается, что основная масса наших детей мало того что катается в сомнительного состояния автомобилях, так еще и лишена права хоть на какую-то минимальную безопасность при ДТП.

Многие предпочитают устанавливать детское сиденье на переднем пассажирском кресле. Но при включенной подушке безопасности сажать младенца на переднее сиденье категорически запрещается. Если подушка безопасности активируется, она может стать причиной серьезных травм и даже гибели младенца. Поэтому сиденье для младенца может быть размещено спереди только при отключенной подушке безопасности.

Встроенное в задний диван автомобиля детское сиденье освобождает Вас от необходимости покупать сиденье переносное. Однако, в такое кресло можно сажать ребенка, вес которого больше 15 кг.

АВТОМИР

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")

Любителям АВТО продукция ХАВО



ул. Интернациональная, 166, т.: 91-07-56, 8-927-614-07-56

с маслом ХАВО моторы НЕ ПОМАЮТСЯ

Негосударственное образовательное учреждение "Независимый учебный центр "Кадры"

- Слесарей-ремонтников
- Электромехаников по лифтам, монтажников
- Электромонтеров
- Электрогазоварщиков
- Крановщиков, компрессорщиков
- Машинистов погрузчиков
- Слесарей КИПиА котельных и газового оборудования
- Слесарей котельных
- Операторов 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 перевозке опасных грузов
- Ответственных лиц за грузоподъемные краны, лифты, газовое и паросиловое хозяйство, сосуды под давлением, трубопроводы пара и горячей воды, электро и тепловое хозяйство
- Оператор технологических установок
- Рабочих всех строительных специальностей (более 56 наименований)
- Оператор АГЭС
- Монтажники стальных железобетонных конструкций

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

ЗАПЧАСТИ

ДЛЯ: ЕВРОПЕЙСКИХ ГРУЗОВИКОВ И ПРИЦЕПОВ
БЫСТРАЯ ДОСТАВКА САМАРСКИЕ ЦЕНЫ

АВТОЗАПЧАСТИ для ИНОМАРОК
ФИЛЬТРЫ для ИНОМАРОК
ул. УРИЦКОГО, 2, тел: 8-927-614-06-78

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

- литейщиков пластмасс
- операторов ППУ
- слесарей-ремонтников
- слесарей-электриков
- фрезеровщиков
- электромонтеров
- слесарей-электриков
- слесарей-ремонтников
- вязальщиц трикотажных изделий, полотна
- закройщиков
- слесарей КИПиА
- электромонтеров
- электросварщиков
- штамповщиков

Саратовское шоссе, 4 т. 92-74-81
Дальневосточная, 38 (отдел кадров, каб. № 4) т. 37-35-58

КОМПЬЮТЕР-МАСТЕР
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ПРЕИМУЩЕСТВО ЦЕНЫ
СОВЕРШЕНСТВО ТЕХНОЛОГИЙ
КАЧЕСТВО СЕРВИСА
САМОЕ ВЫГОДНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ К УЧЕБНОМУ ГОДУ!!!
Предъявителю флэера 5% скидка на компьютеры и ноутбуки
446001, Самарская обл., г. Сызрань, пер. Достоевского, 28 тел.: (8464) 98 72 25



Тренировки и питание

Вы решили приступить к занятиям спортом? Отлично! Но знаете ли Вы, как надо питаться до, во время и после тренировки? Запомните главное: если Вы будете предаваться чревоугодию, то никогда не добьетесь желаемых результатов независимо от того, сколько часов будете проводить в зале. Однако не следует увлекаться и строгими диетами. Не забывайте о том, что пища – единственный источник энергии, необходимый Вам для поддержания работоспособности.

Это справедливо как для новичков в спорте, так и для профессиональных атлетов. Помните, что организм не терпит экспериментов над собой.

Не стоит переедать, но в то же самое время Ваш организм не должен испытывать дефицита питательных веществ и тем более жидкости.

Вода

До, во время и после тренировок очень важно пополнять потерю воды из организма. Отдавать предпочтение следует негазированной минеральной воде, натуральным свежевыжатым сокам или витаминно-минеральным напиткам. Наиболее эффективным способом возмещения потери жидкости является дробное потребление напитков небольшими порциями по 25-50 мл во время тренировки. Общее количество жидкости, вы-

питой за тренировку, может достигать более 200-250 мл. После тренировки следует выпить до 350-400 мл жидкости. Не стоит употреблять любые газированные напитки. Лучше заменить их естественной минеральной, источниковой водой или витаминно-минеральными напитками.

Перед тренировкой

Многие стараются не есть перед занятиями, однако это является большой ошибкой. За час до тренировки поест просто необходимо. Калорийность этого приема пищи – примерно 200 килокалорий. Это может быть углеводная пища, например салат или кусочки нарезанных фруктов. Если Вы решили позаниматься интенсивно, не помешает и небольшое количество белков.

Во время тренировки

Во время тренировки, как правило, не едят. Исключение можно сделать только в том случае, если Вас вдруг настигло непреодолимое чувство голода. Однако, если Вы собираетесь на трехчасовую прогулку на велосипеде, обязательно возьмите с собой немного еды, например пакетик с орехами.

После тренировки

Не стоит отказывать себе в еде после тренировки, рассчитывая таким образом закрепить полученные результаты. Организму необходимо восстановить энергетические потери, прежде всего, за счет углеводов. Но не переборщите! В пищу в меру должны присутствовать и белки, не говоря уже о витаминах и микроэлементах. Отличным вариантом будет тарелка риса, овсянки или, что еще лучше, бобовых (фасоль, горох, бобы). После тренировки питание необходимо организовать так, чтобы не было большого разрыва во времени (более 45 минут) между тренировкой и последующим приемом пищи.

Хотите знать какое количество калорий Вы сжигаете, занимаясь тем или иным видом спорта?

- Аэробика (высокая интенсивность) – 520 ккал в час
- Аэробика (низкая интенсивность) – 400 ккал в час
- Силовые тренировки – 270-450 ккал в час
- Велосипедный спорт (16 км/ч) – 385 ккал в час
- Велосипедный спорт (8,8 км/ч) – 250 ккал в час
- Бег (1 км за 6 мин) – 750 ккал в час
- Плавание – 630 ккал в час
- Занятия на гребном тренажере – 445 ккал в час
- Теннис (одиночный) – 415 ккал в час
- Бадминтон – 370 ккал в час

КОННО-СПОРТИВНЫЙ КЛУБ
ул. Керамическая, 4
т.: 92-21-48
8-902-322-70-25
“ВИОЛА”
Телефоны тренера:
8-927-024-62-24, 8-903-334-45-66

ТВ ПРОГРАММА

ПЯТНИЦА

8 октября 2010 г.

ПЕРВЫЙ

05:00, 09:00, 12:00, 15:00 Новости
05:05 Доброе утро
09:20 Жить здорово!
10:20 Знакомство с родителями
11:20 Контрольная закупка
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 Поле чудес
21:00 Время
21:30 Пусть говорят
22:35 Футбол. Отборочный матч Чемпионата Европы-2012. Сборная России - сборная Ирландии. Прямой эфир из Ирландии
00:40 Х/ф “Один прекрасный день”
02:40 Х/ф “Гамбит”
04:50 Т/с “Спасите грейс”

РОССИЯ 1

05:00 Утро России
09:05 Мусульмане
09:15 “Мой серебряный шар. Анастасия Вертинская”
10:10 Ток-шоу “О самом главном”
11:00, 14:00, 16:00 Вести
11:30, 14:30, 16:30 Местное время. Вести-Самара
11:50 Т/с “Маршрут милосердия”
12:50 Настоящая жизнь
20:00 Вести
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”
20:30 Местное время. Вести-Самара
20:50 Спокойной ночи, малыши!
21:00 Кривое зеркало
23:05 Девчата
00:00 Х/ф “Любовь к собакам обязательна”
01:55 Х/ф “Джейсон Икс”
03:45 Х/ф “Глаза ужаса”

СТС

06:00 М/с “Трансформеры. Энергон”
06:55 М/с “Смешарики”
07:00 М/с “Приключения Вуди и его друзей”
07:30 Д/с “История российского шоу-бизнеса”
08:30 Т/с “Воронины”
09:00 Т/с “6 кадров”
09:30 Т/с “Как я встретил вашу маму”
10:00 Т/с “Маргоша”
11:00 Галилео
12:00, 15:30, 17:30 Т/с “Папины дочки”
13:30 М/с “Железный человек”
14:00 М/с “Питер Пэн и пираты”
14:30 М/с “Клуб Винкс - школа волшебниц”
15:00 М/с “Соник Икс”
16:30 Галилео
18:30, 19:00 Т/с “Даешь молодежь!”
19:30 Одна за всех
20:00 Т/с “6 кадров”
21:00 Х/ф “Человек-паук”
23:15 Т/с “Даешь молодежь!”
23:45 Видеобитва
00:45 Х/ф “Сорокалетний девственник”
03:00 Х/ф “Даже не думай!”
04:40 Т/с “Моя команда”
05:05 Музыка на СТС

НТВ

05:55 НТВ утром
08:30 Мама в большом городе
09:00 Чудо-люди
09:30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
10:00 Сегодня
10:20 Спасатели
10:55 До суда
12:00 Суд присяжных
13:00 Сегодня
13:30 Т/с “Закон и порядок”
15:30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
16:00 Сегодня
16:30 Т/с “Возвращение Мухтара”
18:30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
19:00 Сегодня
19:30 Следствие вели....
20:30 Чрезвычайное происшествие. Расследование
20:55 Д/ф “Водка. История всероссийского застолья”
22:40 НТВшники. “Арена острых дискуссий”
23:45 Жезды на ладони
00:35 Х/ф “Давайте потанцуем”
02:35 Х/ф “Поле битвы - Земля”
05:10 Т/с “Граф Крестовский”

ТВЦ

06:00 Настроение
08:30 Х/ф “Порт”
09:55 Х/ф “Поезд вне расписания”
11:30, 14:30, 17:30, 19:50, 20:30 События
11:45 Х/ф “Большое зло и мелкие пакости”, 3-4 с.
13:45 Ток-шоу “Про жизнь”
14:45 Деловая Москва
15:10 Петровка, 38
15:30 Х/ф “Анна” 2 с.
16:30 “Расскрепченная жизнь. Степан Бандера”, ф. 2.
17:20 Петровка, 38
17:50 Спецрепортаж “Добровольцы”
18:15 М/ф “Королева Зубная Щетка”, “Невиданная, неслыханная”
18:40 Т/с “Смерть шпионам!”
19:55 Прогнозы. “Сколько стоит здоровье?”
21:00 Добрый вечер, Москва!
22:40 Ток-шоу “Народ хочет знать”
23:45 События. 25-й час
00:20 Х/ф “Три мушкетера. Месть миледи”
02:10 Х/ф “Артист из Кохановки”
03:40 Х/ф “Сувенир для прокурора”

REN TV

06:00 Неизвестная планета. “Безобразия красоты”
06:30, 11:00 Час суда
07:30, 13:00 Званный ужин
08:30 Т/с “Солдаты - 11”
09:30, 12:30, 16:30, 19:30 Новости 24
10:00 Честно. “Развелись - и счастливы!..”
12:00, 16:00 Экстренный вызов
14:00 Не ври мне!
15:00 Давай попробуем?
17:00 Х/ф “Выкуп”
20:00 Операция “Чистые руки”. “Горькая любовь”
20:30 Честно. “Лимита”
21:30, 23:30 Дураки, дороги, деньги
22:30 Фантастика под грифом “Секретно”. “НЛО. Другая жизнь”
00:30 Х/ф “Скандальный секс”
02:25 Х/ф “Публичное обнажение”
03:45 Т/с “Терминатор. Битва за будущее”
04:40 Неизвестная планета. “Мир богов Гоа”
05:30 Ночной музыкальный канал

ТВ3

06:00 М/с “Годзилла”
06:30 М/с “Охотники за привидениями”
07:00 Д/ф “Подопытный кролик”
07:30, 16:00 Как это сделано
08:00 Д/ф “Современный чудеса”
09:00 Д/ф “Тайны века: афера Ильича”
10:00, 18:00 Т/с “Ангар 13”
11:00 Т/с “Касл”
12:00 Т/с “Куклы колдуна”
13:00 Д/ф “Фактор риска. Трансплантация”
14:00 Д/ф “Тайны века”. “Эликсир молодости”
15:00 Д/ф “Космос. Неизбежность”
16:30 Д/ф “Мир в разрезе”
17:00 Т/с “Беглец”
19:00 Т/с “Мерлин”
21:00 Т/с “Событие”
23:00 Т/с “Убежище”
00:00 Т/с “Пси-фактор”
01:00 Европейский покерный тур
02:00 Х/ф “Звездные врата. На краю бесконечности”
04:00 Т/с “Ангел”
05:00 Т/с “Зена - королева воинов”

Муз ТВ

05:00, 06:05 Муз-ТВ хит
06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:50, 15:00, 18:50, 22:00, 00:25 PRO-новости
06:30, 07:05, 08:05 Муз-заряд: музыка, звезды, мульты
08:30, 09:05 Наше
09:50 Мультфильмы
10:15 Тур без купюр. “Берлин”
11:15 Европа Плюс Чарт
12:15 Стилетика
13:15 Топ-модель по-американски
15:30 Звезды зажигают
16:30 Тур без купюр. “Берлин”
17:00 Х-Битва
17:25 Не мешки ворочать
17:55 Русский чарт
19:20 Скорая Модная Помощь
19:45 Лаборатория чувств
20:50 Мультфильмы
22:30 Без Паники!
23:25 Планета Шоу-биз
23:55 Герои экрана. Владимир Машков
00:55 v_PROkate
01:25 Sexy Чарт
02:25 Муз-ТВ хит

MTV

06:00 Russian music
07:00 Стерео_утро с Ваней и Никитой
09:40 М/с “Губка Боб - Квадратные штаны”
10:05 Обыск и свидание
10:30 Школа приколов
10:55, 14:50 Свидание на выживание
11:25, 00:05 Тренди
11:55 Звезды на ладони
12:25 Русская десятка
13:20, 23:55 News блок
13:30 Икона видеоигр
14:00 Тачку на прокачку
14:25 Следующий
15:15 Уже можно
15:40, 19:20 Чики & Фрики
16:35, 20:10 Проект “Подуим”
17:25 Модельная школа ведьмы Дженис
17:50 Плохие девчонки
18:15, 22:30 Т/с “Любовь на шестерых”
18:50, 22:00 Т/с “Секс в большом городе”
21:00 Золушка
23:05 Т/с “Клиника”
23:30 Т/с “Пятеро под солнцем”
00:35 World Stage. Smashing Pumpkins
01:35 Music

5 КАНАЛ

06:00 Д/с “Охота на охотников. Опасность в дельте”
07:00 Д/ф “Огненный рейс”. “Как это было”
08:00 Сейчас
08:30 Суд времени
09:25 Драма “Белый Бим - Черное Ухо”
12:00 Сейчас
12:30 Драма “Белый Бим - Черное Ухо”
13:25 Комедия “Замороженный”
15:00 Сейчас
15:30 Д/с “Самые загадочные места мира”
16:00 Т/с “Старая крепость”
17:00 Открытая студия
18:00 Программа передач
19:00 Сейчас
19:30 Реальный мир
20:00 Д/ф “Молния-убийца. Погоня за шаровой”
21:00 Суд времени
22:00 Детектив “Ошибка резидента”
00:50 Концерт “Чайф”. 25 лет выдержки!
02:50 Боевик “Светлое будущее 1”
04:40 100 лет ужаса. “Создатели монстров”

Как сделать дом уютным и здоровым

Давно известно, что в одном доме чувствуешь себя хорошо, тогда как в другом и голова болит, и на душе словно кошки скребут. Сегодня, благодаря объединенным усилиям медиков, психологов, экологов и дизайнеров этот необъяснимый феномен разгадан.



Правило 1: только экологичные материалы

Постарайтесь отследить экологическую чистоту Вашего дома еще на стадии строительства и ремонта. В группу наиболее предпочтительных для использования материалов входит все, что возвращается нас "в пещеры": дерево, соломка, необожженная глина... Далее в списке экологичных материалов следуют глиняный кирпич и природные камни осадочного происхождения. У первых плодов цивилизации – металла и стекла – репутация уже не столь безупречна.

Правило 2: доктор по имени Флора

Разводить цветы любят многие хозяйки, но не все знают, что из домашних растений можно составлять точно такие же целебные "коктейли", как и из лекарственных трав. Так, обеззараживающим действием обладают растения, содержащие фитонциды: базилик, гиппестес Пилея, офопогон, кардамон, ройциссус, спати-филлум и пр. Другие горшечные растения успокаивают нервную систему, снимают головную боль и нормализуют кровообращение (например, всем известная герань, а

также душистая пеларгония, лаванда и монстера) – из них можно составить идеальную композицию для спальни.

Если в Вашей квартире все же есть синтетические материалы (а это почти наверняка так), их негативное воздействие нейтрализуют цветы, способные забирать из воздуха токсины: драцена душистая, пиперомия, ройциссус и др. Растения, способствующие хорошему пищеварению, составят полезный набор для кухни: лавр, пеларгония, а также хлорофитум, который очищает воздух и поглощает запахи. Рабочее же место можно с пользой украсить очищающим комплексом из мелиссы, мяты, мирта, шалфея, монстеры и фикуса. Помимо целебных свойств, большинство из этих растений обладают приятным запахом – а значит, ко всем прочим эффектам добавляется ароматерапия. Если же Вы хотите, чтобы аромат в доме был более ярким и изысканным, заведите себе комнатную розу: заодно она поможет вам избавиться от хронической усталости.

Правило 3: целебные вещи

Принцип все тот же: натуральность и еще раз натуральность. Предпочтите плетеные корзины пластиковым контейнерам, настоящие перьевые подушки – синтепоновым, простые "крестьянские" ткани (лен, ситец, мешковина, грубая шерсть) – эффективным новинкам, плетеные циновки – металлическим жалюзи и т. д. Единственные природные "дары", которых все же следует избегать, – это охотничьи трофеи: шкуры и рога убитых животных, чучела и т. д. Как бы красиво они ни выглядели, биополе, которое они "излучают", не слишком полезно для человека.

Одним словом, помните: для того чтобы дом приносил радость и здоровье, он должен быть натуральным, теплым и добрым!

Добро пожаловать или прихожие от "Лером-мебели"

Консультанты мебельного салона "Лером-мебель" рассказывают, что на сегодняшний день стеклянная мебель пользуется небывалым спросом. В чем же секрет такой популярности?



Все мы, оборудуя свое жилище, стремимся сделать его неповторимым, особым, ни на что не похожим и, конечно же, комфортным для себя и своих близких. А стеклянная мебель как раз и есть тот уникальный элемент, способный внести в наш дом индивидуальность и уют одновременно.

Проникновению в наши дома предметов мебели, всецело изготовленных из стекла, поспособствовало и развитие новых технологий, благодаря чему стекло не воспринимается больше нами как нечто хрупкое, ненадежное и даже опасное. Современные стеклянные столы, а именно они наиболее востребованы среди прочих предметов мебели, не уступают

в своей надежности аналогам, выполненным из других материалов. В то же время, у стеклянной мебели масса преимуществ.

Стеклянная мебель всегда будет служить достойным украшением любого дома. Однако есть у такой мебели еще одно, незаменимое в нашей суровой действительности, достоинство – она визуально не скрадывает пространство. Согласитесь, в условиях ограниченности жилых квадратных метров так хочется чувствовать простор! Стеклянная мебель дарит нам его, а еще и легкость, воздушность, солнечность.



Перепады температур, повышенная влажность, прямые солнечные лучи – все это может "убить" традиционную мебель, но никак не скажется на стеклянной.

Если Вы уже влюблены в стеклянную мебель, приходите в "Лером", опытные специалисты с удовольствием помогут Вам сделать выбор, проконсультируют по всем возникающим вопросам.

ОКНА БРИЗ ДВЕРИ
www.fbriz.ru
КУХНИ на заказ
• ВСТРАИВАЕМАЯ МЕБЕЛЬ
ШКАФЫ-КУПЕ
ГАРДЕРОБНЫЕ КОМНАТЫ
РАЗДВИЖНЫЕ ПЕРЕГОРОДКИ
Т. 96-64-00
ул. 50 лет Октября, 24

ЛеромМебель
Лучшая мебель для Вас
ЦУМ "Сызрань", цокольный этаж;
тел. 98-32-11

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН
ЕВРО СТИЛЬ
МЕБЕЛЬ качество
АНТИКРИЗИСНЫЕ ЦЕНЫ!
Любой нестандарт! Любой дизайн!
ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА БЕСПЛАТНО!
Московская, 1А (вход со стороны "Дворца творчества")
8-937-234-56-88 - магазин
8-937-234-57-00
8-927-363-58-36 > Алексей

УЛЬЯНА
ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА СКИДКА 5%
КУХНИ, ШКАФЫ-КУПЕ
ДЕТСКАЯ МЕБЕЛЬ
тел. 89176302953
ул. Интернациональная, 151
ул. Урицкого, 3 (стройдвор)
ул. Кашпирская, 5
НА ЗАКАЗ
РАССРОЧКА
КРЕДИТ

• гостиные • спальни • прихожие •
• столы • стулья •
EVITA
АКЦИЯ
НА СТОЛЫ
СКИДКА 20%
с 10 сентября
по 10 октября
ТЦ Универмаг
(ост. Выставочный зал)
3 этаж, секц. 60
Т. 333-888

МОНТАЖ УСТАНОВКА
СИСТЕМ ОТОПЛЕНИЯ • ВОДЯНЫХ СЧЕТЧИКОВ
ВОДосНАБЖЕНИЕ • КОТЛОВ
КАНАЛИЗАЦИИ **ТЕПЛЫЕ ПОЛЫ**
Прокладка
трубопроводов
в частном секторе
КАЧЕСТВО и ГАРАНТИЯ
Т.: 8-927-770-07-94, 8-960-849-29-50
ЗАКЛЮЧАЕМ ДОГОВОРА С ОРГАНИЗАЦИЯМИ

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 "Любимый город"
Сеть магазинов "Дюна"
"Фабричная застава"
Деловой центр (ул. Котовского)

Деловой центр (ул. Кирова, 46)
Бизнес центр "Ильинский ряд"
ФОК "Надежда"
КРК "Улица"
Сеть строительных магазинов "Стройбастер"
Сеть строительных магазинов "Терминал"
Магазин автозапчастей "БИ-БИ"
Проходные завода "Пластик"

Проходные завода "Кристалл"
Проходная завода "Сызранский мясокомбинат"
Проходная завода "Тяжмаш"
Проходная завода "НХЗЧ"
СК "Кристалл"
МРЭО ГиБДД
"Волжские сандуны"
"Земский банк" и "Автовазбанк"

Как питаются наши дети?



С каждым годом растет число детей с различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Очень часто утром многим детям есть просто не хочется. В лучшем случае они проглотят бутерброд. В школе мало кому из них удастся поесть в спокойной обстановке – перемены слишком малы для этого. И только вечером дома им удастся поесть так, как надо. Если, конечно, мама не предпочитает кормить свою семью сосисками или магазинными пельменями.

Одно из главных правил приема пищи – наличие чувства голода. Если заставлять есть человека, который не испытывает чувства голода, то поглощение пищи вряд ли пойдет ему на пользу. А ведь очень часто мы кормим своих детей не тогда, когда им хочется есть, а тогда, когда "положено". Пищу, чтобы она лучше усвоилась, необходимо тщательно пережевывать. Поэтому на любой прием пищи должно быть отведено достаточное время. Кроме того, понятно, что подгонять медленно жующего ребенка словами "Ешь быстрее!" не следует, наоборот, полезнее будет напоминание о том, чтобы он не торопился, старался лучше пережевывать пищу.

Все диетологи сходятся на том, что меню любого человека, а особенно ребенка, должно быть разнообразным. Оно должно по возможности включать все продукты, которые необходимы человеку, чтобы он получал все важные питательные вещества, витамины, минералы. Особенно важно употреблять в пищу овощи, фрукты, злаки, зелень.

Агентство приятных событий «АраорИ»

- Клоуны и аниматоры для детских и взрослых праздников
- Артисты любого жанра (г.Сызрань, Самара, Тольятти и т.д)
- Звук, свет, ростовые куклы, костюмы.

Наши возможности безграничны!
ТЦ "Монгора" 8-908-426-50-50, 8-927-022-69-27 цокольный этаж 190

Клуб эстетического развития "Счастливого детства"

ПРОВОДИТ НАБОР РЕБЯТ в:

- МАСТЕРСКУЮ ЮНОГО ХУДОЖНИКА (от 4 до 12 лет) (техника работы гуашью, акварелью, восковой пастелью, живопись по-сырому)
- МАСТЕРСКУЮ ЮНОГО ДИЗАЙНЕРА (от 4 до 12 лет) (витраж, роспись по дереву, батик, роспись керамики, декупаж, пластилиновая живопись, дикорирование предметов живописи)
- МАСТЕРСКУЮ ЮНОГО СКУЛЬПТОРА (от 4 до 12 лет) (работа с глиной, пластилином)
- СТУДИЮ "ИГРАЕМ ПО-АНГЛИЙСКИ" (от 3 до 6 лет) (сюжетно-ролевые игры на английском языке)
- СТУДИЮ РАННЕГО ЭСТЕТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ "ВМЕСТЕ С МАМОЙ" (от 1 до 3 лет) (работа развивающими монессори материалами, аппликация, рисование, лепка, пальчиковый театр)
- А ТАКЖЕ ПРИГЛАШАЕМ ВЗРОСЛЫХ В СТУДИЮ "ЧЕРНЫЙ КВАДРАТ"

ул. Ульяновская 2а, Бизнес центр "Ильинский ряд" (напротив Сызранского Кремля)
т. 8-927-898-40-41

МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА

2008

Детская одежда
Новое поступление
осенней коллекции

Игрушки

ул. 50 лет Октября, 69, т. 96-13-52

ДЕТСКИЙ КЛУБ "УМНЫЙ МАЛЫШ"

- РИТМИКА с элементами хореографии и лечебной гимнастикой для детей от 2,5 лет
- В УТРЕННИЕ ЧАСЫ игровая комната для детей от 2,5 лет
- "СКОРО 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
- "ДЕТСКАЯ ЙОГА" - позы йоги и правила дыхания для детей от 3 лет
- "АЗБУКА ЦВЕТА" - рисование, лепка, эстетическое развитие для детей от 2 лет

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

ТВ ПРОГРАММА СУББОТА 9 октября 2010 г.

ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	СТС	НТВ	ТВЦ
05:40, 06:10 X/ф "Расписание на послезавтра" 06:00, 10:00, 12:00 Новости 07:20 Играй, гармонь любимая! 08:10 M/ф "Чип и Дейл спешат на помощь", "Черный плащ" 09:00 Умницы и умники 09:40 Слово пастыря 10:10 Смак 10:50 Марина Дюжева. "Я вся такая внезапная, противоречивая..." 12:10 Т/с "Террористка иванова" 16:00 Виктор Павлов. "Судьба меня хранить устала" 17:00 Кто хочет стать миллионером? 18:10 X/ф "Пес барбос и необычный кросс" и "Самогонщики" 18:40 Большие гонки 20:00 Минута славы 21:00 Время 21:15 Минута славы. Продолжение 22:00 Прожекторперисилтон 22:40 Детектор лжи 23:40 Что? Где? Когда? 00:50 X/ф "Из ада" 02:50 X/ф "Охота"	05:15 X/ф "По данным уголовного розыска" 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 Д/ф "Носика знает каждый. Памяти короля эпизода" 09:35 Субботник 10:15 Сто к одному 11:20 Абрамцево 12:15 Т/с "Я телохранитель. Киллер к юбилею" 14:30 Подари себе жизнь 15:00 Ты и я 15:55 Субботний вечер 17:55 Шоу "Десять миллионов" 19:00, 20:40 X/ф "Катина счастье" 20:00 Вести в субботу 23:25 X/ф "С глаз - долой, из чарта - вон!" 01:30 X/ф "Дурман любви" 03:25 X/ф "Япония тонет"	06:00 X/ф "Лос-Анжелесская история" 07:45 M/ф "Обезьяна с острова Саругасима", "Дядя Степа милиционер" 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 M/с "Новые приключения медвежонка Винни и его друзей" 15:00 M/с "Русалочка" 15:30 M/с "Аладдин" 16:00, 16:30 Т/с "6 кадров" 17:15 X/ф "Человек-паук" 19:30 Шоу "Уральских пельменей". "Как я провел это" 21:00 X/ф "Человек-паук-2" 23:25 Смех в большом городе 00:25 Модное кино. "Мой единственный" 02:50 X/ф "Триумф" 05:05 Т/с "Моя команда"	06:05 M/с "Люди Икс: Эволюция" 06:55 Сказки Баженова 07:25 Смотр 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 Особо опасен! 14:00 Битва за Север. "Челюскин" 15:05 Своя игра 16:20 Дело темное. "Покушение на Ленина" 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! 22:55 X/ф "Мастер" 00:45 "ДиДюля: инструментальное шоу LIVE!" 01:50 X/ф "Касабланка" 04:10 Т/с "Граф Крестовский"	05:25 X/ф "Золушка. RU" 07:30 Марш-бросок 08:00 АБВГДейка 08:30 Православная энциклопедия 09:00 Д/с "Живая природа". "Королевство выживания. Слоны из Цаво" 09:45 День аиста 10:10 X/ф "Марья-искусница" 11:30 События 11:50 Городское собрание 12:35 Линия защиты 13:20 Сто вопросов взрослому 14:10 Клуб юмора 15:25 X/ф "Дело "пёстрых" 17:30 События 17:45 Петровка, 38 18:00 Ток-шоу "Народ хочет знать" 19:00 Т/с "Чисто английское убийство" 21:00 Постскриптум 22:10 X/ф "Любимая дочь папы Карло" 00:05 События 00:25 X/ф "Неверная" 02:50 X/ф "Танцуй..." 04:40 Д/ф "Танго без ширмы"
REN TV	ТВ3	Муз ТВ	MTV	5 КАНАЛ
06:00 Т/с "Фирменная история" 08:00 M/с "Бен 10" 09:10 Реальный спорт 09:40 Я - путешественник 10:10 X/ф "Выкуп" 12:30 Новости 24 13:00 Военная тайна 14:00 Т/с "Дальнобойщики" 18:00 В час пик. "Современные золушки" 19:00 Неделя 20:00 X/ф "Библиотекарь" 21:50 X/ф "Икар" 00:00 X/ф "Любители подглядывать" 01:40 Т/с "Дальнобойщики" 05:35 Ночной музыкальный канал	06:00 Мультсериалы для детей 09:00 X/ф "Певец на свадьбе" 11:00, 03:00 Т/с "Третья планета от солнца" 11:30 X/ф "Планета обезьян" 13:00 Д/ф "Мистическая планета" 14:00 Т/с "Говорящая с призраками" 16:00 X/ф "Секрет" 18:00 Д/ф "С секретом по жизни" 19:00 Д/ф "Я и другие" 20:00 Д/ф "Пойми, обмани, заставь!" 21:00 X/ф "2012. На пороге новых открытий" 23:00 Т/с "Убежище" 00:00 Т/с "Пси-фактор" 01:00 X/ф "Бронсон" 03:30 X/ф "Поцелуй мумии"	05:00, 00:55 Муз-ТВ хит 08:00 Наше 09:00 PRO-новости 09:30 TopHit чарт 10:30 Скорая Модная Помощь 11:00 10 самых украинских звезд 11:30 Кира Найтли. История успеха 12:00 Звезды зажигают 13:00 Лаборатория чувств 14:00 Страшно красивые 15:00 Стилетика 15:30 Напросились 16:00 Кухня Муза 16:30 Концерт. Новая волна 2010: дети и звезды" 18:00 Муз-ТВ Чарт 19:00 PRO-обзор 19:30 Герои экрана. Владимир Машков 20:00 10 самых отвязных звезд по мнению радио Energy 20:30 Не мешки ворочать 20:55 Игра "Крокодил" 21:55 Звездные райдеры 22:55 10 самых эпатажных звезд 23:25 Практика секса 23:55 Sexy Чарт	06:00 Music 07:00 Стерео_утро. The Best 10:10 M/с "Тубка Боб - Квадратные штаны" 11:05 Следующий 11:40 News блок Weekly 12:10 Проверка слухов 12:40 Звезды на ладони 13:30 Страшно интересно! 14:10 Горячее кино 14:40 13 кинолаж 15:10 Магия Криса Энджела 15:35 Беременна в 16 16:30 Втайне от родителей 17:25 American Idol 18:20 MTV Special. "Совковый пиар" 19:20 Юные звезды в полицейском дожде 21:00 Поколение MTV. Мы любим 90-е 22:00 American Idol 23:00 Беременна в 16 23:55 Втайне от родителей 00:50 Южный парк 01:40 Звездный бой насмерть 02:30 Music	06:00 Д/с "Лучшее из Голливуда вместе с Табом Хантером" 07:00 Д/с "Тайны истории. Секреты Эдгара Гувера" 08:00 Клуб знаменитых хулиганов 08:25 X/ф "Айболит-66" 10:05 Комедия "Клуб женщин" 13:05 Человек, Земля, Вселенная 14:05 Исторические хроники 15:00 Д/с "Личные вещи". "Лариса Голубкина" 16:00 Сейчас 16:30 Киноэпопея "Тихий Дон" 23:40 Боевик "Брат якудзы" 01:50 Приключения "Сын Монте Кристо" 03:55 Д/с "Норманны" 04:55 Д/ф "На борту авианосца"

КАФЕ Тихая Гавань

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

ШАШЛЫКА

НА ДОМ и В ОФИС

тел.: 912-912

НАРУЖНАЯ РЕКЛАМА

- Вывески
- Штендеры
- Световые короба
- Наклейки
- Визитки
- Плоттерная резка
- Фотоочистка
- Профессиональная фото-съёмка мероприятий

ул. Ульяновская, 84
Email: decorator_ra@mail.ru
Тел.: 8-927-896-54-35

Место отдыха – садовый участок!

Облик своего сада каждый представляет по-своему, в зависимости от собственного образа жизни и целей, для которых приобретался земельный надел. Но все садовые участки объединяет одно – это то место, где мы отдыхаем от суеты и шума в окружении живой природы.



Но прежде чем со вкусом отдохнуть, придется как следует потрудиться. Ведь никакая красота и удобство не возникнут вдруг, со взмахом волшебной палочки. Процесс создания сада никак не обойдется без планирования отдельных функциональных зон, в том числе мест для отдыха. Поскольку до весны – самой горячей поры в устройстве участка – еще далеко, самое время не торопясь начать тщательно планировать будущее место отдыха.

Нанесите на бумагу как можно более точный план участка с обозначением всех имеющихся строений, деревьев, кустарников, площадок и дорожек (если таковые уже имеются). Обязательно отметьте особенности рельефа, освещенности, водного режима и преобладающие в данной местности ветра. Лучше поручить это специалистам, которые проведут грамотную топографическую съемку участка с точной привязкой всех существующих объектов. Это поможет Вам разобраться в микроклимате Вашего сада и выявить наиболее комфортные для отдыха уголки.

Так, практически на любом молодом участке есть зоны, сравнимые по интенсивности ветра с аэродинамической трубой. Зная, откуда и как часто дуют самые неприятные ветра, можно с помощью древесных насаждений создать им “зеленый” барьер, выражаясь профессиональным языком, нарушить ветровой режим. Если по каким-то причинам этого сделать не удастся, то просто

не размещайте на ветру место для отдыха или детскую площадку. Но такие непоправимые случаи встречаются редко и в основном опять-таки из-за неправильной первоначальной планировки.

Несколько сложнее, чем от ветра, уберечься от назойливых соседей. В любом случае

независимо от размера участка старайтесь размещать зоны отдыха как можно глубже в саду. Если любопытные взоры смущают Вас только с одной стороны участка, планируйте свой отдых под защитой стен дома или других строений. Кроме того, укрытием могут служить группы декоративных кустарников – они довольно быстро растут, набирая свою максимальную высоту. А пока посадки юные и низкорослые, Вас защитят объекты вертикального озеленения: однолетние и многолетние лианы, размещенные на шпалерах, перголах и декоративных решетках.

Конечно, все зоны на участке имеют свои, хотя и условные, границы. Но зоны, предназначенные для отдыха, обязательно должны быть визуально отделены, особенно от хозяйственных зон и грядок. Этим условием лучше не пренебрегать, иначе в результате получится планировка, похожая на план малогабаритных квартир в панельных домах. Для большего декоративного эффекта следует изолировать зоны отдыха с помощью живых изгородей, кустарников, высоких миксбордеров.

Зоны отдыха, несмотря на то, что они создаются для решения одной и той же задачи, могут отличаться по характеру. Очевидно, что каждый из нас отдыхает по-своему, так, как подсказывают его образ жизни, привычки и желания. Одним лучше всего в уютном гамаке с интересной книгой в руках, другим нужны спортивные

игры, третьим – шумная компания друзей. В этом смысле и спортивные площадки, и места для игр с детьми можно считать зонами отдыха. Так что при планировке учтите не только собственные пожелания, но также интересы всех домочадцев.

Если в семье есть дети, им нужна игровая площадка со всеми сооружениями, необходимыми для направления детской энергии в мирное русло. Постарайтесь спланировать ее расположение таким образом, чтобы она просматривалась не только из окон дома, но и из тех уголков сада, где отдыхают взрослые.

Молодежи и взрослым, часто принимающим друзей и родственников, потребуется площадка для отдыха со столом и определенным количеством посадочных мест. “Зеленая столовая” может располагаться в непосредственной близости от жилища, как в саду, так и на открытой веранде дома. Если Вы хотите вынести такую зону в сад, постарайтесь спланировать расположение мебели таким образом, чтобы приставленные круги деревьев подвергались наименьшему вытаптыванию. А еще лучше заранее проконсультироваться у дендрологов, которые помогут вам подобрать наиболее стойкие породы.



Как правило, в каждом современном саду отводится специальное место для садового очага, мангала или камина, это зона барбекю. Место ее расположения на участке может быть различным, насколько близко или далеко от дома ей располагаться – решать Вам. Однако обязательно учтите следующие требования: располагать мангал таким образом, чтобы дым от него не попадал в открытые окна дома, особенно в спальни и детскую. Площадка барбекю должна иметь какое-либо пок-

рытие, отличное от газона. Это могут быть плитка, природный камень, гравий, галька, гранитная крошка и даже песок. К деревянным настилам следует относиться осторожно из-за их повышенной пожароопасности. На площадке или в непосредственной близости от нее расположите удобную, но простую садовую мебель.

Иногда даже самому общительному и энергичному человеку требуется скрыться от посторонних глаз и побыть наедине. Для этого спланируйте в своем саду место для тихого уединенного отдыха. Обычно такие зоны устраивают в самой удаленной части сада. Окружают ее высокой плотной группой декоративных растений, создавая из них полузакрытую композицию. Такой уголок, как правило, не занимает большую площадь. Места должно хватать лишь для пары удобных кресел или шезлонгов, может быть, небольшой скамеечки и столика – вот, пожалуй, и все что нужно для беседы тет-а-тет.

Для дизайна зон отдыха существуют общие правила. Касаются они в первую очередь принципа функциональности, поскольку ландшафтные композиции таких мест в саду создаются не столько для пассивного созерцания, сколько для комфорта. Очевидно, что

Гороскоп

с 4 по 10 октября 2010 года

Овен

На этой неделе Овны начнут ценить окружающих за достижения и знания, которые сумели приобрести с их помощью. Вы будете стремиться расширить свои интересы.

Телец

На этой неделе самое удачное время для того, чтобы свои идеи можно было успешно воплощать в реальность.

Близнецы

Полученные Вами известия и информация могут значительно улучшить Ваш личный имидж и репутацию.

Рак

На этой неделе удача будет на Вашей стороне, но нет никаких гарантий, что Вы сумеете правильно воспользоваться информацией или идеями.

Лев

Вам предстоит сбор информации и идей, обсуждение методов и принятие важных решений.

Дева

Не стоит сбрасывать со счетов информацию, которая вызывает у Вас отвращение или Вам не нравится стиль ее изложения.

Весы

У Вас возникнет потребность воплотить в жизнь то, о чем вы слышали или читали.

Скорпион

Информация, идеи и деятельность, с которыми Скорпионы столкнутся на этой неделе, способны усилить интеллектуальные запросы.

Стрелец

Люди и ситуации, с которыми Стрельцы столкнутся на этой неделе, позволят воспользоваться приобретенным опытом.

Козерог

На этой неделе Вы будете стремиться расширить свои денежные или деловые интересы, навыки в языках или спорте.

Водолей

Информация, идеи и деятельность, с которыми Водолеи столкнутся на этой неделе, в значительной степени повлияют на личные взаимоотношения. Друзья и знакомые будут способствовать Вашему продвижению по службе или обретению власти.

Рыбы

На этой неделе Рыбам лучше отказаться от намерения продолжить обучение. Сделайте паузу. Качественно сделанная работа принесет удовлетворение.

3 октября с 10 до 17 часов

Выставка породистых кошек
и продажа котят



ФООК “Надежда”

т. 8-963-117-44-65

Золотой Рог
ЛИКЕРО-ВОДОННЫЙ МАГАЗИН

РЕЖИМ РАБОТЫ
с 9 до 24
ЧАСОВ
БЕЗ ОБЕДА И ВЫХОДНЫХ

www.gold-rog.ru

ул. Советская, 24
098-33-97

► Широкий спектр алкогольной продукции в подарочных упаковках от производителя - от недорогих до элитных напитков

► Квалифицированная помощь обслуживающего персонала

► Привлекательные цены

Чрезмерное употребление алкоголя вредит Вашему здоровью

Мероприятия

1 октября
ДК "Художественный". с 14-00 до 16-00
Концерт ко Дню пожилого человека "Нам года – не беда" для работников МУП "СПАТП".
Детская школа искусств №1. 15-00
День музыки. Образцовый детский музыкальный театр "Кошкин дом" – спектакль "Лара".
ДК "Горизонт". 11-30
День пожилого человека. Концерт коллектива русской песни "Калина" (совместно с СНПЗ).
ДК "Горизонт". 15-00
День пожилого человека. Праздничная программа "Не властно время" (совместно с ОАО "Пластик").
ДК "Строитель". 15-00
Концерт ко Дню пожилого человека "Рецепт молодости".
Детская школа искусств №2 им. Островского. 17-30
День музыки. День учителя. "Возьмите музыку с собой".
ДК "Авангард". 14-00
Концертно-развлекательная программа, посвященная Дню пожилого человека – "Тряхнем стариной".
Детская школа искусств №3. 15-00
Концертная программа ко Дню музыки и Дню пожилого человека – "Пусть долго музыка звучит".
Детская школа искусств №4. 17-00
Концертная программа ко Дню музыки и Дню пожилого человека "Добрый вечер!"

2 октября
ДК "Художественный". с 15 до 19-00
Костюмированная вечеринка "Виктория" в клубе "Любители аниме и манги"

4 октября
ОУ СОШ № 28. 14-00
Музыкальная открытка ко Дню учителя "Необыкновенный концерт" с участием творческих коллективов ДК "Строитель".
ОУ СОШ №22. 14-00
Концертная программа для детей "Озорное школярное племя" с участием творческих коллективов ДК им. М. Жукова пос. Новокашпирский.

Детский дом (ул. Декабристов). 15-00
Программа ко Дню музыки "Скрипичный ключ" с участием творческих коллективов ДК "Горизонт".
ДК "Восток". 15-00
День учителя. Концерт-подарок "Наш добрый наставник и друг".
Детская школа искусств №4. 17-00
Концерт, посвященный Дню учителя "Мы Вас любим".
ДК "Авангард". 16-00
Праздничное мероприятие, посвященное Дню учителя.

6 октября
ДК "Художественный". 11-00
Круглый стол по вопросам организации формирования методического фонда.
ДК "Художественный". 16-30
Организационное собрание в Интеллектуальном клубе "ИКС".
ДК "Восток". 12-30
В гостях у сказки "Кошкин дом".

Выставки

Выставочный зал
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
до 15 октября
"Любимому городу посвящается" художественная выставка, посвященная Дню города.
4 октября – 26 октября
Персональная выставка Волкова В.И., посвященная 75-летию художника.
ДК "Восток"
до 1 октября
Выставки творческих работ "Осеннее разноцветие".
1 – 8 октября
Выставка творческих работ "Дорогой наш педагог".

Кино

Улица График демонстрации кинофильмов с 30 сентября по 06 октября 2010 г.

Зал № 1
12:00, 14:10, 16:20, 18:30, 20:40, 22:50
"Про любовь" (драма)

Зал № 2
12:10, 14:20, 16:30, 18:40, 20:50, 23:00
"Край" (драма)

Зал № 3
12:30, 18:50
"Цветок Дьявола" (триллер, мелодрама)
14:30, 16:40, 21:00, 23:05
"Обитель зла 4" (экшн)

Расписание сеансов может быть изменено, просьба уточнять по телефону 98-01-01

Праздники

1 октября
Международный день пожилых людей
Международный день музыки
Всемирный день улыбки
День сухопутных войск РФ

3 октября
День ОМОНа

4 октября
День Космических войск
Всемирный день архитектуры
День гражданской обороны МЧС России
Международный день врача
Всемирный день животных

5 сентября
Всемирный день учителя
День работников уголовного розыска

6 октября
День российского страховщика

ТВ ПРОГРАММА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

10 октября 2010 г.

ПЕРВЫЙ

05:40, 06:10 Х/ф "Июльский дождь"
06:00, 10:00, 12:00 Новости
07:50 Служу Отчизне!
08:20 М/ф "Кряк-бригада",
"Гуфи и его команда"
09:10 Здоровье
10:10 Непутевые заметки
10:30 Пока все дома
11:20 Фазенда
12:10 счастье есть!
13:00 Тур де Франс
14:00 Вся правда о еде
14:50 М/ф "СКАЗКИ НА НОЧЬ"
16:30 Праздничный концерт
к Дню работника
сельского хозяйства
18:00 Лед и пламень
21:00 Воскресное "Время"
22:00 Мульт личности
22:30 Yesterday live
23:10 Познер
00:10 Х/ф "В постели с врагом"
02:00 Х/ф "Джентльмены предпочитают
блондинок"
03:50 Т/с "Спасите грейс"

РОССИЯ 1

05:35 Х/ф "Мама вышла замуж"
07:15 Смехопанорама
07:45 Сам себе режиссер
08:30 "Между драмой и комедией."
Ян Арлазоров"
09:25 Утренняя почта
10:00 Комната смеха
11:00, 14:00 Вести
11:10 Местное время. Вести-Самара.
Неделя в городе
11:50, 04:10 Дайджест "Городок"
12:20 Т/с "Я телохранитель
Киллер к юбилею"
14:20 Местное время. Вести-Самара
14:30 Вести. Дежурная часть
15:05 Честный детектив
15:35 Аншлаг и Компания
17:35 Х/ф "Счастье по рецепту"
20:00 Вести недели
21:05 Специальный
корреспондент
21:35 Х/ф "Обратный путь"
23:40 33 весёлых буквы
00:10 Х/ф "Опасный Бангкок"
02:15 Х/ф "Домашняя вечеринка"

СТС

07:45 М/ф "Лягушка-путешественница",
"Ну, погоди!"
08:20 М/с "Смешарики"
08:30 М/с "Мир странствий"
09:00 Самый умный
10:30 М/с "Том и Джерри"
11:00 Галилео
12:00 Снимите это немедленно!
13:00 М/ф "Джимми Нейтрон
- вундеркинд"
14:30, 16:00 Т/с "6 кадров"
16:30 Х/ф "Человек-паук-2"
18:55 Т/с "6 кадров"
19:10 Х/ф "Каспер"
21:00 Х/ф "Человек-паук-3"
23:40 Х/ф "Братство волка"
02:20 Х/ф "Чужой против чужого"
04:10 Т/с "Зачарованные"
05:00 Т/с "Моя команда"
05:20 Музыка на СТС

Грузоперевозки ГАЗель.
Услуги грузчиков.
Тел.: 8-917-122-36-17,
8-927-775-12-70

НТВ

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/ц "Спето в СССР". "Госпожа Удача"
12:00 Дачный ответ
13:30 Суд присяжных: главное дело
15:05 Своя игра
16:20 Развод по-русски. "Школа рэкета"
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
21:50 "Морские дьяволы.
Судьбы". "Выживший", ф. 1
23:45 Нереальная политика
00:15 Х/ф "Пункт назначения-3"
02:25 Х/ф "Северная страна"
04:55 Очная ставка

ТВЦ

05:30 Х/ф "Не пытайтесь понять женщину"
07:20 Дневник путешественника
07:55 Фактор жизни
08:25 Крестьянская застава
09:00 Д/ц "Живая природа"
09:45 Наши любимые животные
10:15 Д/ф "Автограф для Леонида Куравлева"
10:55 Барышня и кулинар
11:30, 23:50 События
11:45 Спецрепортаж. "В списках всё значится"
12:00 Х/ф "Артист из Кохановки"
13:30 Юмористический концерт
"Смех с доставкой на дом"
14:20 Приглашает Борис Ноткин
14:50 Московская неделя
15:25 Д/ф "Выжить в мегаполисе. Сердце"
16:15 Реальные истории.
"Виртуальные мошенники"
16:50 Х/ф "Развод и девичья фамилия"
21:00 В центре событий
22:00 Х/ф "Пробуждение смерти"
00:10 Временно доступен. Гарик Сукачев
01:10 Х/ф "Мэнфилд парк"
03:20 Х/ф "Взрыв на рассвете"
05:00 Д/ф "Побег из Аляктраса"

RENTV

06:00 Неизвестная планета.
"Масоны Израиля"
06:25 Т/с "Фирменная история"
08:25 Дураки, дороги, деньги
10:00 Фантастика под
грифом "Секретно".
"НЛО. Другая жизнь"
11:00 В час пик.
"Современные золушки"
12:00 Репортерские истории
12:30 Новости 24
13:00 Неделя
14:00 Икар
15:50 Х/ф "Библиотекарь"
18:00 Громкое дело.
Спецпроект.
"Гора мертвецов"
19:00 Несправедливость
20:00 Х/ф "Час пик 3"
21:50 Х/ф "Убойная парочка:
Старски и Хатч"
23:50 Мировой бокс.
"Восходящие звезды"
00:20 Х/ф "Голые удовольствия"
02:00 Т/с "Пассажир без багажа"

ТВЗ

06:00 М/с "Лига справедливости"
06:30 М/с "Годзилла"
07:00 М/с "Охотники за
привидениями"
07:30 М/с "Юху и его друзья"
08:00 М/с "Отчаянные бойцы Бакуган"
08:30 М/с "Фостер: дом для
друзей из мира фантазий"
09:00 Х/ф "Певец на свадьбе"
11:00 Т/с "Третья планета от солнца"
11:30 Х/ф "Планета обезьян"
13:00 Д/ф "Мистическая планета"
14:00 Т/с "Говорящая с призраками"
16:00 Х/ф "Секрет"
18:00 Д/ф "С секретом по жизни"
19:00 Д/ф "Я и другие"
20:00 Д/ф "Пойми, обмани, заставь!"
21:00 Х/ф "2012. На пороге
новых открытий"
23:00 Т/с "Убежище"
00:00 Т/с "Пси-фактор"
01:00 Х/ф "Бронсон"
03:00 Т/с "Третья планета от солнца"
03:30 Х/ф "Поцелуй мумии"
05:30 Комната страха

Муз ТВ

05:00, 01:25 Муз-ТВ хит
06:50 Мультфильмы
08:10 Наше
09:00 Европа Плюс Чарт
10:00 v_PROkate
10:30 Напросились
11:00 10 самых отвязных звезд
по мнению радио Energy
11:30 Мадонна. "История успеха"
12:00 Звезды зажигают
13:00 Русский чарт
14:00, 00:50 PRO-обзор
14:30 Страшно красивые
15:30 Скорая Модная Помощь
16:00 Звезды зажигают
17:00, 20:55 Игра "Крокодил"
18:00 Лаборатория чувств"
19:00 10 самых украинских звезд
19:30 Концерт. "Новая волна 2010:
дети и звезды".
20:30 Реалити-шоу. "Приключения в Vegase"
21:55 Звезды зажигают
22:55 10 самых подиумных звезд
23:25 Практика секса
23:55 Sexy Чарт

MTV

06:00, 02:30 Music
07:00 Стерео_утро. The Best
09:40 Доступный экстрим
10:10 М/с "Губка Боб - Квадратные штаны"
11:05 Следующий
11:50 Магия Криса Энджела
12:15 Тренди
12:45 News блок Weekly
13:15 Икона видеоигр
13:45 Тапку на прокаку
14:10 КиноЧарт
14:40 13 кинолаж
15:10 Магия Криса Энджела
15:35 Беременная в 16
16:30 Втайне от родителей
17:25 American Idol
18:20 MTV Special. "Феномен Гаги"
19:20 Золушка
20:20 Вся правда о Dita Von Teese
21:00 Поколение MTV. Мы любим 90-е
22:00 American Idol
23:00 Беременная в 16
23:55 Втайне от родителей
00:50 Южный парк
01:40 Звездный бой насмерть

5 КАНАЛ

06:00 Д/с "Лучшее из Голливуда
вместе с Табом Хантером"
07:00 Д/с "Тайны истории. Высадка на Луну"
08:00 М/ф "Дюймовочка", "Гадкий утенок"
08:50 Х/ф "Дай лапу, друг"
10:00 В нашу гавань заходили корабли...
11:00 Шаги к успеху
12:00 Истории из будущего
12:35 М/ф "Илья Муромец и Соловей-Разбойник"
12:45 Встречи на Моховой. "Александр Збруев"
13:45 Д/ф "Конкистадоры. Империя солнца.
Франсиско Писарро"
14:45 Приключения "Похищенный"
18:30 Главное
19:30, 20:40 Картина маслом. Поле битвы - История
19:40 Д/ф "Поле битвы - История"
21:30 Комедия "Золотой теленок"
00:55 Драма "Мольер"
03:10 Д/с "Все о деньгах"
04:10 Д/с "Голливуд против мафии"

**Пассажиры перевозки
автобусами.**
Заключение договоров.
Тел.: 8-917-129-51-51

ЖАЛЮЗИ ИНОFF

АКЦИЯ! Весь сентябрь вертикальные жалюзи от 350 рублей

ЖАЛЮЗИ РОЛЛСТАВНИ

АВТОМАТИЧЕСКИЕ ВОРОТА

ул. Октябрьская, 48а, ТЦ «Пирамида», офис 12.
Тел./факс: (8464) 903-111, 902-888, 902-722

пр-т. 50 лет Октября, 54, вход с торца.
Тел. (8464) 357-484

ул. Советская, 1, вход в «Мегафон», 2 этаж.
Тел. (8464) 985-948

ул. Победы, 13. Тел. (8464) 98-67-78

Замер и установка - бесплатно

Новый фирменный салон

ДВЕРИ - это РАДА

АКЦИЯ 10%
СКИДКИ ВСЕМ

ДВЕРИ
входные и межкомнатные

высокого стандарта, качества и неповторимого первоклассного дизайна

Двери Верона лидер продаж

РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА

ТЦ «Монгора», 2 этаж
т. 8-927-210-63-63, 8-927-269-97-77

ВЕТЕРИНАРНЫЙ КАБИНЕТ
ил. Осокин А.В.

- ◆ **ДИАГНОСТИКА** (ЭКГ, общий анализ мочи, кровь на сахар, пироплазмоз, ультразвуковая чистка зубов, кал на яйца глист)
- ◆ **ПРОФИЛАКТИКА**
- ◆ **ЛЕЧЕНИЕ** экзотических животных и птиц
- ◆ **ТЕРАПИЯ** (в т.ч. электрофорез, УФ-терапия)
- ◆ **ХИРУРГИЯ** **в наличии и на заказ**
ВСЕ СПЕКТР КОРМОВ
- ◆ **ROYAL CANIN**
- ◆ **ПРИВИВКИ**

45
ул. К. Маркса, 12, ТЦ Юбилейный
тел. 8-927-210-07-52, 8-908-407-46-22

Время 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

ПЛАСТИК ЛИСТОВОЙ



ТЕПЛИЦЫ ПОЛИКАРБОНАТ САЙДИНГ ПВХ ПАНЕЛИ

Изготовление **НАВЕСОВ** любой сложности

ДАНА ПЛЮС
www.dana-plus.ru
© (8464) 33-47-33, 91-08-78
ул. Декабристов, 55

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
от газели до полуприцепа

УСЛУГИ ЭКСКАВАТОРА И КРАНА

8-927-213-20-00

медицинский центр **“НАРТОКС”**

ИЗБАВИМ ОТ ВСЕХ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!

- **АЛКОГОЛИЗМ** **ВЫЗОВ ВРАЧА КРУГЛОСУТОЧНО**
- **КУРЕНИЕ** **КОДИРОВАНИЕ - ВРАЧ ПСИХОТЕРАПЕВТ**
- **НАРКОМАНИЯ** **Лиц. №63-01-000524 от 11.01.07 выд. Фед. службой по надзору и сообразности**

АНОНИМНО, ГАРАНТИРОВАННО

тел. **8 927 614 11 51**

ООО "ВОДОПРОВОДНАЯ КОМПАНИЯ" **“НОВЫЙ ВЕК”**

РАДИАТОРЫ концерна RAGAINI (Италия)

500x100x160=4 м² **800 руб.**
500x100x80=2 м² **400 руб.**

Монтаж систем отопления, водоснабжения, канализации любой сложности

Установка водяных счетчиков

ул. Советская, 3
тел.: 91-20-21, 8-927-614-20-21 (вход с ул. Ульяновская)

ВЕТЕРИНАРНАЯ КЛИНИКА

РОЗОВЫЙ СЛОН

- вет. аптека
- выезд
- полный спектр ветеринарных услуг

105
ул. Полевая, 22, т.: 8 (8464) 98-44-03, 8-927-774-94-31
Режим работы: пн.-пт. с 8:00 до 22:00, сб.-вс. с 10:00 до 13:00 без перерывов и выходных

ЗООЦЕНТР РОЗОВЫЙ СЛОН



- зоомагазин
- вет. аптека
- салон по грумингу (парикмахерская для животных)

ул. Советская, 69,
т.: 8-927-024-49-99
Режим работы: с 9:00 до 19:00

Женский спортивный клуб “БОДИБЕЙП”

Предлагает программы:

- ШЕЙПИНГ (коррекция фигуры)
- здоровая спина (профилактика заболеваний спины, укрепление мышечного корсета)
- лечебная гимнастика для пенсионеров (с учетом возрастных изменений организма и заболеваний)
- восточные танцы
- стрип-данс

1836
КРК “Энергия”, пр. 50 лет Октября, 5, т. 8-917-827-93-53

Комфорт и надежность Вашего дома!

ТЦ “Ваш дом”
ул. Советская 70/1 (цокольный этаж)
т.: **98-57-94, 91-31-04**

Окна ПВХ (установка и монтаж по ГОСТу) Алюминиевые конструкции Евроокна из массива дерева

Двери межкомнатные и входные

Камень декоративный (Fortkan, Stone life)

Жалюзи всех видов

Ремонт - замена сантехники, отопления (полипропилен) - малоэтажное строительство (под ключ)

рассрочки подарки скидки

248

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА **ГОСТ**

КВЕ TROCAL **ОТДЕЛКА:**

откосов, балконов, лоджий. Жалюзи

22

Монтаж, доставка, демонтаж **БЕСПЛАТНО!**

91-15-16
8-927-269-30-46, 8-927-610-22-45
ул. Советская, 32

ТАКСИ ПРЕМЬЕР

По району - 50 руб.
Межгород - 10 руб. за км.

98-18-88
8-927-214-88-74
8-919-817-78-74
8-908-427-79-04

125
Требуется водители с д/в

РАДИАТОРЫ **СКИДКИ до 10%**

ПРОИЗВОДИМ ГРУППИРОВКУ РАДИАТОРОВ

ПРОИЗВОДИМ МОНТАЖ

АЛЮМИНИЕВЫЕ от 320 руб./секция
ЧУГУННЫЕ от 450 руб./секция
ЧУГУННЫЕ от 342 руб./секция

ТРУБЫ полипропилен, металлопласт, фитинги

ВАННЫ от 3450 руб.

СЧЕТЧИКИ НА ВОДУ

УНИТАЗЫ от 1600 руб.

КРАНЫ ВЕНТИЛИ НАСОСЫ

ул. Декабристов, 55, бокс №5, 8-927-796-80-26
ул. Смирницкой, 35, м-н “Акваком” 8-927-774-90-25

УМНЫЕ ОКНА С КЛИМАТ КОНТРОЛЕМ ИЗ ПЕРВЫХ РУК

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

EXPROF сделает погоду в Вашем доме!

Приглашаем к сотрудничеству дилеров (на выгодных условиях)

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

64

ООО “МЕМОРИАЛ”

весь перечень **РИТУАЛЬНЫХ УСЛУГ**

изготовление и установка **ПАМЯТНИКОВ**
услуги траурного зала, холодильной камеры

ОТПЕВАНИЕ в поминальной часовне пенсионерам МО - услуги **БЕСПЛАТНО** (за счет МО)

участникам ВОВ и локальных войн, ветеранам ВС

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

КРУГЛОСУТОЧНО

РИТУАЛЬНЫЙ ЦЕНТР **“ОБЕЛИСК”**

ВЫЕЗД НА ДОМ
РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ЗА 2 ЧАСА

КРУГЛОСУТОЧНОЕ РИТУАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

91-03-55, 8-927-0-222-000

Широкий выбор памятников
Оформление заказов на дому

ул. Чапаева, 53, т.: 98-55-55;
ул. Урицкого, 131/1 (Реквием), т.: 33-36-18;
модуль около дома пр-т 50 лет Октября, 22, т.: 8-927-614-04-24

134