

КОМПАС

Будь в курсе!

ПОВОЛЖЬЯ

№ 10 (10) Среда, 6 октября 2010 года



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**

ОКНА
отделка откосов
ДВЕРИ
ВХОДНЫЕ и
МЕЖКОМНАТНЫЕ

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
(Франция)
ЖАЛЮЗИ ВЕРТИКАЛЬНЫЕ и
ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ

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

НОВЫЙ АДРЕС

**ОТОПЛЕНИЕ,
ВОДОСНАБЖЕНИЕ**

Остекление и отделка балконов и лоджий под ключ

ТРЕБУЮТСЯ МОНТАЖНИКИ, МЕНЕДЖЕР

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

PRIME HOUSE
ул. Октябрьская, 22
ЛЮСТРЫ

**РАССРОЧКА
БЕЗ
ПРОЦЕНТОВ**
КРЕДИТ
СКИДКИ

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

Ms. магазин

КОЛГОТКИ
НИЖНЕЕ БЕЛЬЁ
КРАСКА ДЛЯ ВОЛОС

♦ ул. Ст. Разина, 46/48 "Эконом"
♦ ТЦ "Пирамида", ул. Октябрьская, 48а 1 этаж
♦ **НОВЫЙ МАГАЗИН** ТЦ "Монгора", 2 корп. 2 этаж

Свидетельство о допуске к работам №0114.02-2009-6325032133-С-056 от 27.11.09 г.

ООО "Комплекс"

ТЕПЛОСЧЕТЧИКИ
счетчики **ВОДЫ**
И ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ

УСТАНОВКА • ПОВЕРКА • ПРОДАЖА

ВСЕ ВИДЫ САНТЕХНИЧЕСКИХ И
ЭЛЕКТРОМОНТАЖНЫХ РАБОТ

**ГАРАНТИЯ НА ВСЕ
ВИДЫ РАБОТ**

КОНДИЦИОНЕРЫ
ХОЛОДИЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ

**РЕМОНТ И
ОБСЛУЖИВАНИЕ**

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

**12 лет
на рынке**

**магазины
ОМОВОЙ** **САНТЕХНИКА, ЭЛЕКТРОТОВАРЫ
И СТРОИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**
ул. Интернациональная, 145 (р-н "Промышленного рынка")
ул. Московская, 25 (ТЦ "Железнодорожник")

ул. Победы, 53

РЕСТОРАН
караван

Телефоны:
(8464) 98-01-68
8-927-797-81-74

Изысканные образцы восточной и европейской кухни
Высокий уровень обслуживания
Доброжелательный персонал

Мы всегда рады Вас видеть!

**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

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

ОКНА ЛЮКС

акция

РАССРОЧКА без %
СКИДКА - 20%

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ (Франция, Россия)

КВЕ RENAU

**МОНТАЖ ОКНА
В ПОДАРОК**

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

За каждое второе окно денежная премия

**АВТО
ЛОМБАРД**
СЫЗРАНСКИЙ

- ссуды под залог автомобиля
- срочный выкуп автомобилей

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

**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

Юрий Косяков: "Мне в жизни встретилось много талантливых людей"

Так много вещей в жизни мы воспринимаем не только поверхностно, но в общих чертах, не вдаваясь в подробности, не замечая частности, хотя, зачастую, именно в них можно найти много интересного.

Церковный хор прихожане воспринимают как нечто целое, неприменный атрибут богослужения, а кто-то оценивает именно "акустическую" часть – звучание и слаженность голосов. При этом очень редко кто-то задумывается о том, что хор состоит все-таки из людей, а каждый человек – отдельная судьба и отдельная история.

Свою историю газете "КОМПАС Поволжья" рассказывает регент церковного хора Юрий Косяков.

В семь лет, когда я пошел в первый класс, по Сызранскому радио, тогда еще было такое, прозвучало объявление: "На базе музыкального училища организуется хор мальчиков". И когда у меня спросили, хочу ли я петь в хоре мальчиков, я почему-то ответил: "Хочу петь в хоре бабушек".

О музыкальной школе в нашей семье разговор зашел случайно, когда я учился в четвертом классе. В то время там был недобор, поэтому мы с мамой пошли на прослушивание уже где-то числа 15го сентября. Я прошел вступительные испытания, пропел какую-то песню, простучал ритм, меня зачислили и я стал обучаться по классу баяна. Преподавал у меня Валерий Харченко, которому я очень многим в жизни обязан. Он был тогда молодой, с достаточно резким характером, а я, как говорится, был весьма слабым учеником. Не все сразу получалось, но он добивался, требовал...

Однажды во время болезни основного преподавателя, его заменили по очереди учителя, которые были более менее свободны, имели такую возможность. И мне очень понравилась Татьяна Кулагина. Очень захотелось заниматься именно у этого педагога, и вот как-то на втором или третьем году обучения я заявил, что либо буду заниматься



у Татьяны Кулагин, либо вообще больше не пойду в музыкальную школу. Мама тогда приходила на занятия, смотрела, слушала, и тоже приняла решение перевести меня к другому преподавателю. По какой-то причине тогда сразу это не получилось и я перестал ходить в музыкальную школу. Однако через месяц или полтора пришла по почте открытка – приходите, занимайтесь. Каким-то образом тогда проблема решилась. Вообще в музыкальной школе у меня были очень сильные преподаватели, считаю, что в этом отношении мне в жизни повезло. Ольга Носцова, Сергей Иванченко – имена, достаточно известные, и они принадлежат действительно талантливым и уважаемым людям.

Закончив музыкальную школу, поступил в музучилище, в котором моим наставником, учителем был Антон Ильичев, ему я так же очень благодарен и как преподавателю, и как человеку, он действительно во многом в жизни мне помог.

После окончания музыкального училища я получил распределение в село Чекалино. В селе была работа по моей специальности, там

работала неплохая общеобразовательная школа. Однако, студентам, приехавшим по распределению, руководство могло предоставить только один вариант жилья – комнату в общежитии. Общежитие же там было крайне неблагоустроенное. Как говорится – "удобства на улице". По состоянию здоровья жить в таком общежитии я не мог. Таким образом, сложилась ситуация, когда я вроде бы как не могу жить ни в Сызрани, ни в Чекалино. Пришлось ехать в Самару, брать открепление. Дальнейших ясных планов у меня на тот момент не было.

Вот в этот момент одна бабушка привела меня в храм. Показала большой и малый хор, большой это тот, который поет по праздникам, малый – на неделе, по будням. Надо сказать, что к тому моменту я не был близок к церкви, в храм заходил всего несколько раз и более того – до восемнадцати лет был некрещеным. Поэтому, когда подошли: "Подойди сюда", даже не сразу понял, что это мне. Потом осматриваясь – подстроиться могу, голос, музыкальное образование есть. Стал петь в большом хоре. Говоря

честно, была большая нехватка первых голосов, если б не это, возможно меня даже с достаточно неплохими вокальными данными не взяли бы. Конечно, сначала тяжело было, но всему можно научиться. Вот с тех пор я все время вспоминаю тот случай, про хор бабушек. Ведь действительно, когда я поступил в церковный хор, сначала пел в хоре бабушек. Там на тот момент было несколько пожилых женщин, хор был бедноват, в отличие от настоящего времени.

Хотелось бы еще рассказать, как 14 октября 1999 г. с Амура проездом в Самаре был Патриарх Алексий II. Я знал, что больше нигде не смогу увидеть его воочию так близко, поэтому и просил о. Григория (Коберника) поехать в Самару. Получив разрешение, я участвовал в четырех или пяти литургиях, которые проводил Патриарх.

Из молодости с теплотой вспоминаю достаточно известную в Сызрани студию "За и против". Это было очень интересно, хотя я и не был постоянным участником, учащимся. Сейчас я даже не вспомню, кто меня туда привел, как я туда пришел. Первоначально меня заинтересовала возможность изучить французский язык. Языки всегда были мне интересны, в школе изучал немецкий. Начал посещать студию, познакомился со многими интересными людьми, как учащимися студии, так и преподавателями. С большим уважением вспоминаю Александра Целебровского. Кажется, все это было недавно, а на самом деле было очень-очень давно. Коллектив студии был очень дружным, сплоченным – и преподаватели и учащиеся...

Можно сказать, что в жизни мне все время очень везет, я встречаю талантливых, мудрых людей, они мне во многом помогают, учат, какой-то отрезок жизни ведут за собой. Так было с самого начала, со школьных лет. И до сих пор ситуация не меняется.

Интервью провел Евгений Недобуга

ТВ ПРОГРАММА ПОНЕДЕЛЬНИК

11 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, 04:30 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 Жди меня
21:00 Время
21:30 Побег
22:30 Спецрасследование. "Воры в законе"
23:30 Ночные новости
23:50 Обманы меня
00:40 Х/ф "Фотограф"
02:40, 03:05 Х/ф "Толстушки"

РОССИЯ 1

05:00 Утро России
09:05 "Старые русские бабки. Никитична - Маврикиевна"
10:00 Ток-шоу "О самом главном"
11:00, 14:00, 16:00, 20:00 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 Кулагины 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 Т/с "Индус"
23:45 Вести+
00:05 Триллер
"Наблюдающий незнакомец"
01:45 Х/ф "Дорогой мой человек"
03:55 Честный детектив
04:30 Дайджест "Городок"

СТС

06:00 М/с "Трансформеры. Энергон"
06:55 М/с "Смешарики"
07:00 М/с "Приключения Вуди и его друзей"
07:30, 12:30, 16:00, 17:30 Т/с "Папины дочки"
08:30, 20:30 Т/с "Воронины"
09:00, 09:30, 00:00 Т/с "6 кадров"
09:50 Х/ф "Человек-паук-3"
13:30 М/с "Железный человек"
14:00 Х/ф "Каспер"
15:50 М/с "Том и Джерри"
16:30 Галилео
18:30, 19:00 Т/с "Даешь молодежь!"
19:30 Т/с "Как я встретил вашу маму"
21:00 Т/с "Маргоша"
22:00 Х/ф "Полицейский из Беверли-Хиллз"
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, 15:30, 18:30 Обзор.
Чрезвычайное происшествие
10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:15 Сегодня
10:20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
Обзор за неделю
10:55 До суда
12:00 Суд присяжных
13:30 Т/с "Закон и порядок"
16:30 Т/с "Возвращение Мухтара"
19:30 Т/с "Улицы разбитых фонарей"
21:30 Т/с "Глухарь. Возвращение"
23:35 Честный понедельник
00:25 Ток-шоу "Школа злословия"
01:15 Профессия - репортер
01:45 Х/ф "Пурпурный дождь"
03:55 Т/с "Граф Крестовский"
04:55 Очная ставка

ТВЦ

06:00 Настроение
08:30, 15:10, 17:50 Петровка, 38
08:45 Х/ф "Скорый поезд"
10:40 Ток-шоу "Врачи"
11:30, 14:30, 17:30, 19:50, 20:30 События
11:45 Постскриптум
12:55, 00:20 Культурный обмен
13:25 В центре событий
14:45 Деловая Москва
15:30 Т/с "Секунда до..."
16:30 Д/ф "Если бы немцы не любили пива"
18:15 М/ф "Лебеди Непрядвы"
18:40 Т/с "Смерть шпиона!"
19:55 Порядок действий. "Базарный день"
21:00 Х/ф "Сильнее огня" 1-2 с.
23:00 Д/ф "Сердобский призрак".
"Доказательства вины"
23:50 События. 25-й час
00:50 Д/ф "Брижит Бардо.
Эволюция любви"
01:35 Х/ф "Любимая дочь папы Карло"
03:30 Х/ф "Дело "пестрых"
05:25 М/ф "Как казаки на свадьбе гуляли",
"Маша больше не лентяйка"

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
VEKA • FAVORIT
KBE • TROKAL
Энергосберегающий
стеклопакет
МОСКИТНАЯ СЕТКА И
при заказе внутренних откосов
НАРУЖНЫЕ ОТКОСЫ
В ПОДАРОК
РАССРОЧКА, КРЕДИТ
ТЦ "Монгора", корп. 2, 2 эт., сек. 1, т.: 96-71-25, 92-26-62

магазин "Секонд Хенд"
т. 8-927-791-38-89
ул. 50 лет Октября, д. 44
без выходных с 12 до 18, сб. и вс. с 12 до 15
• Большой ассортимент детской и взрослой одежды (сток, секонд)
• Еженедельное пополнение товара
• Периодические распродажи (до 70%)
(за ТЦ "Монгора", в 9-этажке, в которой располагается "Рубль Бум")

АГЕНТСТВО ПРАЗДНИЧНЫХ УСЛУГ
Ваш Праздник
Организация свадеб, юбилеев, дней рождений, детских праздников. Оформление шарами, тканями, цветами. Свадебные украшения на автомобили.
г. Сызрань, Монгора, ТЦ "Орион", 2 этаж, секция 3
© (8464) 92-29-30, 8-927-772-48-35. E-mail: vashprazdnik63@mail.ru

КРИСТАЛЛ
ТОРТ "КАРАМЕЛЬНЫЙ"
Лучшее лакомство для вашего стола!
телефоны: 99-80-87, 99-84-22, 99-80-46
Универмаг, ул. Свердлова, 3
м-н "Элита-1", ул. Ладо, 20
м-н "Элита-2", ул. Локомотивная, 52
киоск "Сладкоежка", (магазин "555")
киоск "Лакомка" (тер. Автовокзала)
пос. Варламово, ул. Кооперативная, 3
ОПТОМ В РОЗНИЦУ НА ЗАКАЗ
п/ф бисквитный, сливки, гель, карамель, посыпка "Амаретто", крем "Новый"

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
от 8000 рублей
• монтаж в подарок
• после монтажа пылесосим и моем окна*
Экологичные оконные системы
ул Советская, 12 2 этаж
911-081

БАЛКОН-СЕРВИС
- АЛЮМИНИЕВЫЕ РАМЫ-КУПЕ
- КРЫШИ
- ВЫНОС, УКРЕПЛЕНИЕ
- РЕЗКА ПРОЕМОВ, УТЕПЛЕНИЕ
- ОБШИВКА, ТЕПЛЫЙ ПОЛ
от 16000 рублей
TATIPROF
provedal

ТВ ПРОГРАММА
ПОНЕДЕЛЬНИК

11 октября 2010 г.

REN TV

06:00 Неизвестная планета.
"Три лица Каталонии", 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 "Убойная парочка: Старски и Хатч"
20:00 Операция "Чистые руки". "Инкассаторы"
20:30 Честно. "Сумасшедший дом"
21:30 Дураки, дороги, деньги
22:30 Справедливость
00:00 Три угла
01:00 Репортерские истории
01:45 Х/ф "Опасные особи"
03:35 Громкое дело. Спецпроект. "Гора мертвецов"
04:35 Неизвестная планета. "Магический Алтай"
05:25 Ночной музыкальный канал

ТВ3

06:00 М/с "Пинки, Эльмара и Брейн"
06:30 М/с "Том и Джерри. Детские годы"
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: эликсир молодости"
10:00, 18:00 Т/с "Ангар 13"
11:00 Х/ф "2010: на пороге новых открытий"
13:00 Д/ф "Пойми, обмани, заставь!"
14:00 Д/ф "Титаник. Русская версия"
15:00 Далеко и еще дальше
16:30 Д/ф "За пределами науки"
17:00 Т/с "Беглец"
19:00 Т/с "Касл"
20:00 Т/с "Дежурный ангел"
21:00 Д/ф "Война полов. Дружба"
22:00 Х/ф "Дом у маяка"
00:00 Д/ф "Охотники на монстров"

Муз ТВ

05:00, 02:00 Муз-ТВ хит
06:30 Муз-заряд: музыка, звезды, мульты
08:30 Наше
09:25, 18:50 PRO-обзор
09:50 Планета Шоу-биз
10:25 Напросились
10:55 Лаборатория чувств
11:55 Новая волна 2010: дети и звезды.
12:55 Стилетика
13:25 Жена напрокат с Анфисой Чеховой
14:25 Муз-ТВ Чарт
15:25 Брюс Уиллис. История успеха
15:55 v. PROkate
16:30, 22:30 Игра Крокодил
17:25 Испытание верности
17:55 Мама, я женюсь!
19:20 SEX-Битва
19:45 Топ модель по-американски
21:30 Папарацци
22:00, 00:30 PRO-новости
23:30 Звезды зажигают
01:00 Русский чарт

РОССИЯ 2

10:00, 13:45, 18:45, 00:00, 02:00, 07:30 Новости
10:20, 18:30, 00:20, 02:20, 07:50 Связь времен
10:25 Формула гармонии
10:40, 18:35, 00:25, 02:25, 07:55 Байки старого болельщика
10:45 Шахматное обозрение
11:15 Американский футбол. Чемпионат NFL.
14:00 Волейбол. Чемпионат мира в Италии.
Мужчины. Финал
16:15, 23:00 Обзор матчей чемпионата NHL
16:35 Фигурное катание.
Финал Гран-При-2009 в Японии.
Пары. Короткая программа
Оригинальный танец
18:40 Программа передач на завтра
19:00, 08:00 Большой ринг.
Бой за звание чемпиона мира.
Одланьер Солис - Карл Дэвис Друммонд
21:00, 02:30 Маслаченко Плюс
21:30, 03:00 Эхо
23:20 Железный фактор
00:30 Вызов Дениса Панкратова
01:30 Мир скорости
04:30 Американский футбол.
Чемпионат NFL.
"New York Jets" - "Minnesota Vikings".
Прямая трансляция

5 КАНАЛ

06:00 Д/с "Охота на охотников. Вторжение в лес"
07:00 Д/ф "Бомба для Хрущева. Исторический детектив"
08:00, 12:00, 15:00, 19:00, 22:00 Сейчас
08:30, 21:00 Суд времени
09:30 Драма "Зимний вечер в Гаграх"
11:15, 12:30 Детектив "Ошибка резидента"
14:35 Д/с "Самые загадочные места мира"
15:35 Т/с "Старая крепость"
17:00 Открытая студия
18:00 Программа передач
19:30 Реальный мир
20:00 Д/ф "Неустрасимый. Подводная война Петра Грищенко"
22:30 Детектив "Выстрел в спину"
00:15 Шаги к успеху
01:15 Ночь на пятом
01:45 Боевик "Брат якудзы"
04:00 Д/с "100 лет ужаса. Великаны"
05:00 Д/с "Мир будущего"

Андрей Захаров: "Наша задача –
создание достойных условий для отдыха"

Основным местом семейного отдыха в Сызрани заслуженно считается парк "Гномик". И дети, и их родители с удовольствием отдыхают в парке не только летом, но и зимой, на катке. Однако, о тех, кто работает над созданием уюта, красоты, чистоты мы, к сожалению, ничего не знаем. Директор ООО "Экстрим", занимающийся работой парка, Андрей Захаров рассказывает корреспонденту "Компаса Поволжья" о проведенной в летний сезон работе и о планах на будущее.

- Андрей Александрович, что нового было в этом году в детском парке?

- Каждый год добавляем оборудование, в этом году приобрели новые детские качалки для малышей, игровые аттракционы мини-хоккей и мини-футбол, силомеры, боксеры, кувалда. Из крупных аттракционов у нас появилась большая семейная железная дорога, "корабль на волнах", и для маленьких детей карусель-манеж.



- Что интересного в "Гномике" будет зимой?

- Есть определенные сложности с водой. Для заливки льда нужен нормальный напор. Если удастся в этом году, также как и в прошлом, удачно решить этот вопрос с "Водоканалом", то уже третий год подряд мы будем заливать каток. Год от года мы постепенно увеличиваем его площадь, каток работает бесплатно с 12 дня до 10 вечера. Планируем установку большой ледяной горки, но, к сожалению, зимы у нас непредсказуемые – то очень теплые, то, наоборот, чересчур морозные. В морозную зиму, такая горка, конечно, будет стоять, но желающих покататься будет немного, а постройка этого сооружения – достаточно дорогостоящая, особенно, если хочется сделать что-то интересное, пользующееся популярностью. Тем не менее, с этой идеей мы пока не расстаемся, думаем.

- Как складывается ситуация с травмоопасностью аттракционов?

- Руководители нашего предприятия прошли обучение в Москве, получили сертификаты по безопасной эксплуатации аттракционной техники. Самостоятельно проводим обучение своего персонала, по максимуму выполняем все требования, необходимые для безопасной эксплуатации. Безопасность эксплуатации оборудования и безопасность посетителей мы всегда ставим своей основной задачей. Все, что касается ограждений, выполнено в парке по ГОСТу. Существуют строгие правила посещения аттракционов, в этом году они были вывешены у каждого аттракциона. Работаем с персоналом, проводим инструктаж, обучаем, предупреждаем о каких-то возможных ситуациях. Если на аттракционе есть какие-то ограничения по весу, по возрасту – это тоже соблюдается. В прейскуранте у нас описаны не только предназначение и работа аттракциона, но и все ограничения – по весу, по росту, по возрасту. Посетители, несмотря на это, иногда пытаются пренебречь требованиями, однако операторы внимательно за этим следят.

- Всегда ли посетители соглашаются выполнять правила?

- К сожалению, не всегда посетители с пониманием относятся к существующим правилам. Чаще всего пытаются нарушить возрастной ценз – отправляют маленьких детей, на те аттракционы, где им развлекаться еще рано. Нередко обижаются на запрет. Тем не менее, мы настаиваем на соблюдении правил, поскольку приоритетом нашей работы является не получение денег любой ценой, а безопасность клиентов.

- Планируется ли расширение аттракционов, услуг в ближайшее время?

- Значительного, крупного расширения в отношении аттракционов пока не предполагается. В этом году мы делали основной акцент на озеленение и благоустройство территории. Очень много работ было проведено по вырубке аварийных сухих деревьев, мы выкладывали тротуарной плиткой дорожки, приобрели и установили новые лавочки, биотуалеты. Основная задача всех этих работ – создание нормальных условий для досуга и отдыха. Есть планы по развитию детского кафе – сделать просторную игровую зону, установить игровые автоматы, сделать площадку для игр с призами.

- Какова установленная ценовая политика?

- Среди посетителей есть, конечно и недо-

вольные ценами, но таких единицы. Мы проводим постоянный мониторинг подобных предприятий по области – как работают, какие цены. Надо сказать, что цены у нас вполне приемлемые – посещение аттракциона стоит порядка 30-50 рублей. Сравнивать с приезжими луна-парками не очень корректно, там, в основном, присутствуют экстремальные аттракционы для взрослых, но у них стоимость билета 80-120 рублей. Мы не увеличиваем цены, стараемся сделать посещение аттракционов доступным для большинства горожан, но снижать тоже не можем – оборудование, установленное в парке дорогостоящее, с длительным сроком окупаемости.



- В "Гномике" можно играть, кататься на аттракционах, есть сладости и пить лимонад... А чего нельзя делать в парке?

- В нашем парке не разрешается пить, курить, мусорить, выгуливать собак. Это – зона детского и семейного отдыха. Люди постепенно привыкают к этому. Несколько лет назад, сделав замечание посетителям по поводу неправильного поведения, можно было услышать в ответ грубость. Сейчас большинство посетителей понимает, что в том месте, где играют дети, нужно вести себя подобающим образом.

- Как отзываются о Вашей работе посетители?

- Многие благодарят за то, что в городе есть место, куда можно прийти и отдохнуть с детьми, развлечься или просто посидеть, поесть мороженое, здесь чисто, красиво, мы сажаем цветы, а недавно сделали ландшафтную композицию "домик в деревне" – колодец, дом под старину, плетень.

Интервью провел Евгений Недобуга

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

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

МЫ РАБОТАЕМ
с 9.00 до 20.00,
без обеда и выходных

FRANCESCO DONNI

Предъявительно купона скидка 5%

Окна под ключ
ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

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

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

**ЖАЛЮЗИ, РОЛЬСТАВНИ,
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ**

Негосударственное образовательное учреждение
"Независимый учебный центр "Кадры"

- Слесарей-ремонтников
- Электромехаников по лифтам, монтажников
- Электромонтеров
- Электрогазосварщиков
- Крайовщиков, компрессорщиков
- Машинистов поручиков
- Слесарей КИПиА котельных и газового оборудования
- Слесарей котельных
- Операторов котельных, лаборантов ХВО
- Лифтеров, стропальщиков
- Оператор товарный
- Малая-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, газовые и паросиловое хозяйство, сосуда под давлением, трубопроводы пара и горячей воды, электро и тепловое хозяйство
- Оператор технологических установок
- Рабочих всех строительных специальностей (более 56 наименований)
- Оператор АЭС
- Монтажные стальных железобетонных конструкций

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

Бизнес Инфо

8 927 606 4 606
e-mail: biznesinfo606@rambler.ru
ICQ: 214307216

**РАЗМЕЩЕНИЕ ВИЗИТОК, БУКЛЕТОВ, ФЛАЕРОВ (ФОРМАТ А6, А5, А4)
НА РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫХ СТОЙКАХ.**

**ПЕЧАТЬ ДВУХСТОРОННИХ ПОЛНОЦВЕТНЫХ ВИЗИТОК
ПО 1 РУБЛЮ ОТ 1000 ШТУК**

В самых лучших местах!

“Поволжский кредитный альянс”. Мы решаем главные проблемы кредитования

Кредитный, лизинговый, страховой брокер “Поволжский кредитный альянс” образован в 2006 году и уже 3 года занимается профессиональными консультациями в области кредитования, страхования юридических и физических лиц. Мы оказываем профессиональную помощь в оформлении и получении кредитов.

Кто же такой кредитный брокер? Кредитный брокер – это участник рынка кредитования. Он является посредником между банками и заемщиками. По роду своей деятельности кредитные брокеры взаимодействуют с множеством финансовых структур и компаний. Это и банки, и лизинговые и страховые компании, а так же агентства недвижимости и автосалоны. Какие услуги оказывает кредитный брокер? Кредитный брокер помогает в оформлении и получении кредитов, подбирает оптимальную схему кредитования, осуществляет переговоры с банками-кредиторами. Опираясь на индивидуальные договоренности с банковскими учреждениями и другими финансовыми структурами, кредитные брокеры могут предложить заемщикам самые выгодные условия по ставкам. В своей работе специалисты “Поволжского кредитного альянса” всегда придерживаются честности и открытости в общении с клиентами и партнерами. Когда Вы приходите в “Поволжский кредитный альянс”, перед Вами открываются двери ведущие банки, страховые и лизинговые компании. Здесь экономится Ваше время и увеличиваются шансы на получение кредита. Пока “Поволжский кредитный альянс” представляет Ваши интересы, Вы спокойно занимаетесь своими делами!

Преимущества работы с “Поволжским кредитным альянсом”:

1. Определение уровня финансовой состоятельности и кредитоспособности клиента.
2. Оптимизация временных и материальных затрат клиента по определению возможности получения нужной суммы кредита в кредитных организациях.
3. Консультации по основным видам и условиям предоставления кредитов, займов кредитными организациями.
4. Индивидуальный подбор кредитных программ.
5. Определение вида кредитной организации.
6. Определение конкретной кредитной организации(ий), требования которой(ых) соответствует клиент.
7. Сопровождение процесса рассмотрения и получения кредита, займа на всех этапах работы.
8. Консультация по конкретной(ым) кредитной(ым) программе(ам): условиям, требованиям к потенциальным заемщикам, необходимым документам, процентной ставке, расчету ежемесячного платежа, переплате по кредиту, возможности и условиям досрочного погашения, способам оплаты кредита и т.д.
9. Консультации по видам и правильности заполнения необходимых документов для рассмотрения кредитной организацией кредитной заявки.
10. Проверка, сбор и передача документов клиента в кредитные организации.

11. Ведение переговоров от имени клиента с кредитной организацией.

12. Получение предварительного, окончательного решения о возможности предоставления кредита, займа кредитной организацией.

13. Решение дополнительных вопросов в процессе рассмотрения кредитной заявки и при получении кредита.

14. Согласование с кредитной организацией даты, времени прибытия клиента для решения вопросов рассмотрения кредитной заявки, подписания кредитного договора и получения кредита, займа.

15. Консультации по месту расположения (адресу) кредитной организации и маршруту следования до нее, Ф.И.О. сотрудников, ответственных за контакт с клиентом.

16. Определение требований к возможному залого, поручителям, возможности привлечения созаемщиков, видам и правильности заполнения документов от них.

17. Предоставление в нашем офисе комплекса услуг по принципу “все включено” при покупке автомобиля (недвижимости) в кредит:

- подбор автомобиля, недвижимости,
- консультации по ним от кредитных организаций,
- страхование автомобиля, недвижимости,
- координация взаимодействия между клиентом – автосалоном, продавцом недвижимости – страховой компанией – оценочной компанией – кредитной организацией.

18. Бухгалтерский и юридический анализ финансовой и экономической деятельности Клиента (юридических лиц, индивидуальных предпринимателей), предоставленных документов (бухгалтерский баланс, налоговые декларации и т.д.), официальной и управленческой отчетности с целью определения возможности кредитования.

Почему удобно работать с “Поволжским кредитным альянсом”?

- Вы экономите время и деньги на посещениях банков и страховых компаний. В офисе “Поволжского кредитного альянса” Вы получите достоверную информацию о всех кредитных и страховых программах (более 80 вариантов).
- Консультанты “Поволжского кредитного альянса” ответят на все интересующие Вас вопросы по порядку получения, обслуживания и погашения кредита, страховки; помогут заполнить анкеты и другие формы документов; оформят и отправят запрос в банк, сообщат о принятом решении, сопроводят сделку.
- “Поволжский кредитный альянс” является независимой консалтинговой компанией, представляя и защищая интересы наших клиентов, он обеспечивает индивидуальный подход, подбирая наиболее выгодные и приемлемые условия кредитования, страхования для Вас, разбирает все “подводные камни” кредитных и страховых программ, о которых нередко становится известно только после подписания кредитного договора в банке или получения страхового полиса.

Внимание! Конкурс!

Редакция газеты “КОМПАС Поволжья” объявляет о начале конкурса “Золотые руки Сызрани”

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

Условия конкурса:

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

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

- По электронной почте: gazeta@compas-p.ru

Рекомендуемый формат фотографий - JPEG (не более 5 Мбайт).

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

Желательно наличие авторского названия.

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

Конкурс “Золотые руки Сызрани” проводится в период с 6 октября 2010г. по 1 декабря 2010г. Фотографии принимаются на конкурс с 6 октября 2010г. по 1 декабря 2010г.

Ждем фото с Вашими оригинальными и необычными работами.

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”)

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

ЦЕНТР МИКРОФИНАНСИРОВАНИЯ

ЦЕНТР МИКРОФИНАНСИРОВАНИЯ



ПОКУПКА И ПРОДАЖА АКЦИЙ РОССИЙСКИХ КОМПАНИЙ

ОПЕРАТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ДЕНЕЖНЫМИ СРЕДСТВАМИ

ИНТЕРНЕТ-ТРЕЙДИНГ

КОНСУЛЬТАЦИИ, СЕМИНАРЫ

СВЫШЕ 15 ЛЕТ РАБОТЫ НА РОССИЙСКОМ ФОНДОВОМ РЫНКЕ

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

ЦЕНТР МИКРОФИНАНСИРОВАНИЯ

ЦЕНТР МИКРОФИНАНСИРОВАНИЯ

КОМПАС МАСТЕР

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ПРЕИМУЩЕСТВО ЦЕНЫ
СОВЕРШЕНСТВО ТЕХНОЛОГИЙ
КАЧЕСТВО СЕРВИСА

**САМОЕ ВЫГОДНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
К УЧЕБНОМУ ГОДУ!!!**

Предъявителю фляера **5% скидка** на компьютеры и ноутбуки

446001, Самарская обл., г. Сызрань, пер. Достоевского, 28 тел.: (8464) 98 72 25

ЦЕНТР МИКРОФИНАНСИРОВАНИЯ

ЦЕНТР МИКРОФИНАНСИРОВАНИЯ

ЦЕНТР КОНСУЛЬТАЦИЙ БУХГАЛТЕР-СЕРВИС В ПОМОЩЬ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЮ

Мы рады предоставить следующий спектр услуг:

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

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

ЦЕНТР МИКРОФИНАНСИРОВАНИЯ

ТВ ПРОГРАММА ВТОРНИК

12 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 Давай поженимся!
20:00 Пусть говорят
21:00 Время
21:30 Гаражи
22:30 Прости, если сможешь
23:30 Ночные новости
23:50 На ночь глядя
00:50 Х/ф “Убийство школьного президента”
02:30, 03:05 Х/ф “Роллеры”

РОССИЯ 1

05:00 Утро России
09:05 Пожар в гостинице “Россия”
10:00 Ток-шоу “О самом главном”
11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести
11:30, 14:30, 16:30 Местное время. Вести-Самара
11:50 Т/с “Маршрут милосердия”
12:50 Настоящая жизнь
13:45, 04:45 Вести. Дежурная часть
14:50 Т/с “Дворик”
15:25 Кулагин и партнеры
16:50 Т/с “Слово женщине”
17:55 Т/с “Ефросинья”
18:55 Т/с “Институт благородных девиц”
20:30 Спокойной ночи, малыши!
20:40 Т/с “Индус”
22:20 Футбол. Чемпионат Европы - 2012. Отборочный турнир. Македония - Россия. Прямая трансляция
00:25 Вести+
00:45 Боевик “Второй в команде”
02:30 Горячая десятка
03:40 Т/с “Девушка - сплетница-2”

СТС

06:00 М/с “Трансформеры. Энергон”
06:55 М/с “Смешарики”
07:00 М/с “Приключения Вуди и его друзей”
07:30, 12:00, 15:30, 17:30 Т/с “Папины дочки”
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 Галилео
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!”
22:00 Х/ф “Полицейский из Беверли-Хиллз-2”
00:30 Информания
01:00 Т/с “Зачарованные”

НТВ

05:55 НТВ утром
08:30 Квартирный вопрос
09:30, 15:30, 18:30 Обзор.
Чрезвычайное происшествие
10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:15 Сегодня
10:20 Чрезвычайное происшествие. Расследование
10:55 До суда
12:00 Суд присяжных
13:30 Т/с “Закон и порядок”
16:30 Т/с “Возвращение Мухтара”
19:30 Т/с “Улицы разбитых фонарей”
21:30 Т/с “Глухарь. Возвращение”
23:35 Капитал.Ru
00:20 Главная дорога
00:55 Х/ф “Презумпция невиновности”
03:25 Особо опасен!
04:00 Т/с “Граф Крестовский”
04:55 Очная ставка

ТВЦ

06:00 Настроение
08:30 Петровка, 38
08:45 Х/ф “Коллеги”
10:40 Ток-шоу “Врачи”
11:30, 14:30, 17:30, 19:50, 20:50 События
11:45 Х/ф “Сильнее огня” 1-2 с.
13:45 Д/ф “Сердобский призрак”. “Доказательства вины”
14:45 Деловая Москва
15:10 Петровка, 38
15:30 Т/с “Секунда до...”
16:30 Д/ф “Если бы Февраль был после Октября”
17:50 Петровка, 38
18:15 М/ф “Тараканище”. “Если падают звёзды”
18:40 Т/с “Смерть шпионам!”
19:55 Лицом к городу
21:10 Х/ф “Сильнее огня” 3-4 с.
23:10 Д/ф “Татьяна Окуневская. Качели судьбы”
00:00 События. 25-й час
00:35 Х/ф “Побуждение смерти”
02:20 Т/с “Чисто английское убийство”
04:10 Х/ф “С тобой и без тебя”

ООО “Поволжский кредитный альянс”
ХВАТИТ МЕЧТАТЬ – ПОРА ПОКУПАТЬ!

КРЕДИТ НАЛИЧНЫМИ
в т.ч. без справок и поручителей, по двум документам

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

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

ПРИХОДИТЕ И НЕ НАДО БЕГАТЬ ПО БАНКАМ
г. Сызрань, ул. Московская, д. 14, т.: 330-730, 8-927-614-12-61
ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ: 8-927-614-08-31

ТВ ПРОГРАММА ВТОРНИК

12 октября 2010 г.

REN TV

06:00 Неизвестная планета.
"Три лица Каталонии", ч. 2
06:30, 11:00 Час суда
07:30, 13:00 Звонкий ужин
08:30 Т/с "Солдаты - 11"
09:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:30 Новости 24
10:00 Честно. "Сумасшедший дом"
12:00, 16:00, 19:00 "Экстренный вызов"
14:00 Не ври мне!
15:00 Давайте разберемся!
17:00 Х/ф "Цепная реакция"
20:00 Операция "Чистые руки". "Взяты гладки"
20:30 Честно. "Завидные женихи"
21:30, 00:00 Дураки, дороги, деньги
22:30 Справедливость
00:30 Х/ф "Паромщик"
02:25 Военная тайна
03:25 Я - путешественник
03:55 Т/с "Европейский конвой"
04:50 Неизвестная планета. "Три лица Каталонии"
05:50 Ночной музыкальный канал

ТВ3

06:00 М/с "Пинки, Эльмара и Брейн"
06:30 М/с "Том и Джерри. Детские годы"
07:00 Д/ф "За пределами науки"
07:30, 16:00 Как это сделано
08:00 Д/ф "Современные чудеса"
09:00 Д/ф "Титаник. Русская версия"
10:00, 18:00 Т/с "Ангар 13"
11:00, 19:00 Т/с "Касл"
12:00, 20:00 Т/с "Дежурный ангел"
13:00 Д/ф "Война полов. Дружба"
14:00 Д/ф "Предсказатели. Власть над властью"
15:00, 00:00 Д/ф "Охотники на монстров"
16:30 Д/ф "Искавление времени"
17:00 Т/с "Беглец"
21:00 Д/ф "Святые. Жертвы бутковского полигона"
22:00 Х/ф "Танцы со смертью"
01:00 Т/с "За гранью возможного"
02:00 Х/ф "Дом у маяка"
04:00 Т/с "Ангел"
05:00 Т/с "Зена - королева воинов"

Муз ТВ

05:00, 06:05, 02:00 Муз-TV хит
06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:50, 15:00, 18:50, 22:00,
00:30 PRO-новости
06:30, 07:05, 08:05 Муз-заряд:
музыка, звезды, мульты
08:30, 09:05 Наше
09:50 Мультфильмы
10:15 Тур без купюр: Берлин
11:15 Русский чарт
12:15 10 самых украинских звезд
12:45, 17:25 Испытание верности
13:15, 19:45 "Топ модель по-американски"
15:30, 23:30 "Звезды зажигают"
16:30 "Тур без купюр: Амстердам"
17:00, 19:20 SEX-Битва
17:55 Мама, я женюсь!
21:30 Отар Против секса
22:30 Игра Крокодил. Новый сезон
01:00 TopHit чарт

РОССИЯ 2

10:00, 14:00, 18:45, 21:00, 00:25, 03:00,
06:00 Новости
10:20, 21:15, 00:45, 03:20, 06:20 Связь времен
10:25, 13:45 Формула гармонии
10:40, 21:25, 00:50, 03:25, 06:25 Байки
старого болельщика
10:45 Американский футбол. Чемпионат NFL. New
York Jets - Minnesota Vikings
13:15 Железный фактор
14:15 Маслаченко Плюс
14:45 Эхо
16:15, 21:30 Обзор матчей чемпионата NHL
17:00 Фигурное катание. Финал Гран-При-2009
в Японии. Мужчины. Женщины. Короткая
программа
19:00 Плавание. Кубок мира в Китае
21:20 Программа передач на завтра
22:25 Футбол. Отборочный матч чемпионата Евро-
пы. Голландия - Швеция. Прямая трансляция
00:55 Футбол. Отборочный матч чемпионата Евро-
пы. Словакия - Ирландия
03:30 Хоккей. Чемпионат NHL. Detroit Red Wings-
Colorado Avalanche. Прямая трансляция
06:30 Вызов Дениса Панкратова
07:30 Волейбол. Чемпионат мира в Италии. Муж-
чины. Полуфинал

5 КАНАЛ

06:00 Д/с "Охота на охотников.
Нападение в Арктике"
07:00 Д/ф "Продать Эрмитаж.
Как ухитрились шедевры"
08:00, 12:00, 15:00, 19:00, 22:00 Сейчас
08:30, 21:00 Суд времени
09:30 Х/ф "Блондинка за углом"
11:05 Д/с "Подводная одиссея команды Кусто"
12:30 Х/ф "Айболит-66"
14:10 Д/с "С поправкой на неизвестность.
Секретные материалы"
15:35 Т/с "Старая крепость"
17:00 Открытая студия
18:00 Программа передач
19:30 Реальный мир
20:00 Д/ф "Индийские йоги, кто они?
40 лет спустя"
22:30 Мелодрама "Давай поцелуемся"
00:30 Ночь на пятом
01:00 Х/ф "Африканская королева"
03:05 Д/ф "100 лет ужаса"
05:10 Д/с "Мир будущего"

«ТСЖ: за и против». О плюсах и минусах товариществ собственников жилья.

Широкая кампания по выбору формы управления своим жильем идет в стране уже давно. Однако неопределившихся граждан по-прежнему остается достаточно много, да и вопросов все еще больше, чем ответов. Рассмотрим пока вариант создания товарищества собственников жилья, вступить в которое спешат далеко не все.

Собственно относительно этой структуры жильцов многоквартирных домов можно условно поделить на три категории: собственники жилья, вступившие в ТСЖ, собственники приватизированных квартир, не пополнившие ряды управленческого сообщества и граждане, распоряжающиеся своими квадратными метрами на основании договора социального найма, также не имеющие никакого отношения к ТСЖ. Вопрос, насколько различны права и обязанности этих групп жильцов относительно эксплуатации своих апартаментов? На этот счет в обществе уже давно и устойчиво муссируются несколько страшилок. Для начала огласим самые популярные из них.



Первое – независимо от принадлежности к стройным рядам товарищества все жильцы с момента создания оного непременно почувствуют резкое увеличение затрат на коммуналь-

ные услуги, а льготники и вовсе лишаться всех причитающихся им субсидий и послаблений. Второй момент – после учреждения ТСЖ новое правление домом сможет получать немалые прибыли со сдачи в аренду нежилых помещений (чердаков, подвалов, пристроек), а не вступившим в товарищество жильцам, очевидно в отместку за их пассивность, ничего-то с этого не "отломится". Третье – если верить всем народным легендам относительно реформы ЖКХ, то хуже всех придется жильцам неприватизированных квартир: последние и вовсе не имеют никакого права голоса касательно выбора формы управления домом.

Утверждения эти правдивы лишь отчасти. Так, что касается оплаты коммунальных услуг, то вероятность увеличения затрат все же существует. Однако, предполагается, что рост тарифов будет прямо пропорционален повышению качества коммунальных услуг. Внесение в смету дополнительных расходов на заработную плату управленческой верхушке (председателю, бухгалтерии, работникам паспортных столов) в стандартных многоэтажках с несложными сотнями квартир вряд ли существенно отразится на бюджетах отдельных семей.

Сложнее ситуация со льготниками. Согласно закону РФ от 24.11.95 № 181-ФЗ (в ред. от 22.08.2004 г № 122-ФЗ), льготная оплата за содержание и ремонт жилья в пределах социальной нормы площади начисляется проживающим только в государственном и муниципальном жилищном фонде. При этом остаются субсидии на коммунальные услуги (газ, свет, воду, отопление).

Несколько различны и собственно механизмы оплаты у членов ТСЖ и не вступивших в него. Не являющиеся членами товарищества собственники помещений вносят плату за коммунальные услуги в соответствии с договорами, заключенными с этим товариществом собственников

жилья (статья 155 ЖК РФ). Однако, в отличие от представителей ТСЖ такие жильцы не смогут принять участие в обсуждении установления оптимальных тарифов.

Нанимателей же изменения в квартплате почти не коснутся. Часть средств на обслуживание дома будет выделяться из бюджета муниципалитета, если собственником помещения является муниципальное образование. Проживающие по договору найма освобождаются также от внесения платы за капитальный (но не за текущий) ремонт. Взамен этого наниматели не могут оказывать влияние на ситуацию с ремонтом дома, к их мнению не обязаны прислушиваться собственники.

А вот перспектива получения сверхприбылей при помощи ТСЖ достаточно надуманна. Конечно, при грамотном управлении, эффективная эксплуатация общей долевой собственности возможна, но... Возможна она и до учреждения товарищества, и право участия в этих процессах распространяется на всех жильцов приватизированных квартир. Постепенное понимание этого, кстати, дало почву для всевозможных судебных исков со стороны собственников к муниципалитету, в свое время самостоятельно распорядившегося с нежилыми помещениями, отдав их бизнесу под офисы. Согласно статьям 289 и 290 Гражданского кодекса (в данной ситуации пришедшему на помощь Жилищному) передавать объекты общей долевой собственности возможно только по решению всех собственников помещений, принятом на общем собрании.

Подводя черту под вышесказанным, хочется привести слова Уинстона Черчилля, сказанные им по другому поводу, но как нельзя кстати пришедшие к нашей беседе о товариществах собственников жилья: «ТСЖ – худшая форма управления, но с одним допущением: лучшей, к сожалению, не существует».

Юридическая консультация

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

Мы с бывшим супругом являемся собственниками 2-х комнатной квартиры (у каждого из нас находится по 1/2 доле квартиры). Однако между нами возник спор о том, где кто должен проживать: мы оба претендуем на одну и ту же комнату в этой квартире. Как разрешить этот спор?

Анастасия З.

- Поскольку вы оба являетесь собственниками доли в квартире, а не конкретной комнаты в ней, то для разрешения спора о том, кому в какой комнате проживать, Вам необходимо обратиться в суд с иском об определении порядка пользования жилым помещением. Так как квартира у вас двухкомнатная, то сделать это будет несложно: суд с учетом нуждаемости кого-то из вас в большем помещении и иных фактических обстоятельств дела, примет решение о том, кто какую комнату должен занимать.

Я являюсь собственником 1/3 доли в двухкомнатной квартире, в которой проживают моя бывшая супруга и мой

сын. Я в ней никогда не проживал, так как у меня было другое место жительства. Однако сейчас мне жить негде, поскольку я утратил право пользования жилым помещением, в котором проживал до этого, а бывшая супруга не пускает меня в квартиру, собственником которой я являюсь. Что мне делать?

Никита М.

- Поскольку Ваша бывшая супруга препятствует осуществлению Вами прав на жилое помещение, в котором Вы являетесь собственником и которым, соответственно, имеете право пользоваться, то Вам следует обратиться в суд с иском о вселении и об определении порядка пользования жилым помещением (последнее необходимо для того, чтобы суд принял решение о том, кто в какой комнате должен проживать).

Можно также попробовать продать свою долю или обменять её, предварительно предложив это бывшей супруге. Однако вариант с продажей или обменом малореален, так как немногие захотят въехать в квартиру с подселением.

Кому и зачем нужна приватизация?

Нужно ли приватизировать квартиру, в которой Вы живете? Это вопрос, которым задается, пожалуй, каждый, кто проживает на своих квадратных метрах по договору социального найма. Действительно, зачем приватизировать квартиру, если оттуда Вас и так никто не выкинет? Или выкинет?..

Для того, чтобы понять, зачем нужна приватизация, нужно уяснить, что такое приватизация. Приватизация – это форма преобразования собственности, представляющая собой процесс передачи государственной (муниципальной) собственности в руки частного лица. В соответствии со ст. 1 Закона Российской Федерации "О приватизации жилищного фонда в Российской Федерации" от 04.07.1992 № 1541-1 под приватизацией жилых помещений понимается бесплатная передача в собственность граждан Российской Федерации на добровольной основе занимаемых ими жилых помещений в государственном и муниципальном жилищном фонде.

Иными словами под приватизацией жилого помещения понимается переход права собственности на жилое помещение от государства (муниципального образования) конкретному лицу.

Итак, мы подошли к самому главному: приватизация жилых помещений нужна тем, кто хочет стать собственником жилого помещения для того, чтобы иметь возможность распоряжаться им по своему усмотрению. Но что для этого нужно?

Для того, чтобы приватизировать жилое помещение, необходимо обратиться в конкретные уполномоченные органы. К примеру, если Вы проживаете в квартире, являющейся собственностью городского округа Сызрань, то для приватизации Вашего жилого помещения Вам необходимо обратиться в Администрацию г.о. Сызрань, ГУП "ЦТИ", кадастровую и регистрационную палаты.

Первое действие – это составление заявления на приватизацию, где

Вы указываете количество будущих собственников квартиры, и подача его в отдел приватизации Администрации г.о. Сызрань.

Обращение в ГУП "ЦТИ", которое является следующим этапом приватизации, необходимо для технического описания объекта, в нашем случае квартиры, её общая и жилая площадь.

Далее следует заключение договора с муниципалитетом о передаче в собственность квартиры, по которому Вы получаете в собственность данный объект недвижимости. Для заключения такого договора снова необходимо обратиться в отдел приватизации Администрации г.о. Сызрань.



Затем сведения и данные об объекте недвижимости вносятся в государственный кадастр объектов недвижимости. Это предпоследний этап передачи квартиры в частные руки.

Ну и, наконец, свое право собственности Вам нужно зарегистрировать в регистрационной службе (Федеральной службе кадастра, регистрации и картографии) путем подачи необходимых для регистрации документов. И вот через 2 недели после подачи заявления с приложением необходимых документов, Вы получите свидетельство о государственной регистрации права собственности, в котором черным по желтому в графе "Вид права" будет написано: "собственность", а в графе "Субъект права" будут указаны Ваши фамилия, имя и отчество

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ ПОМОЩИ
совместно с комиссией
Общественного молодежного парламента
по социальной политике и защите прав молодежи
проводят
БЕСПЛАТНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ
граждан по вопросам связанным
с недвижимостью и сферой ЖКХ

Прием проводится с понедельника по субботу
(пн.-пт. с 17.00 до 19.00, сб. с 10.00 до 17.00)

ул. Степана Разина 46/48, оф. 307
тел.: 8-906-338-90-01, 8-927-024-62-85

329

МУЗЫКА ДЛЯ ДУШИ 103.4 FM
ШАНСОН
20.000 слушателей каждый день
РЕКЛАМА В СЫЗРАНИ Тел.: 916-400

Гарантия
КВАРТИРЫ
в новостройках!
от **30000** руб./кв.м.
р-н ТЦ "Автобус"
пр. 50 лет Октября
р-н Образцовской пл.
Предусмотрены различные
ФОРМЫ ОПЛАТЫ,
в том числе:
• материнский капитал
• военные сертификаты
• субсидии ветеранов ВОВ
и приравненных к ним
1-комнатная - 35-37 кв.м., 2-комнатная - 50-76 кв.м., 3-комнатная - 64-84 кв.м.
Телефоны отдела продаж: 98-57-84, 91-10-85

Сама себе парикмахер

Ох, и сложная это работа – быть всегда ухоженной, модной и стильной! Когда актуальны стрижки, мы обрезаем свои косы, а как маятник моды качнет в сторону длинных причесок, приходится волосы наращивать. То в фаворе блондинки, то брюнетки, то пышные кудри, то гладкие прямые пряди.

Приспособившись к непостоянству ветреной моды, мы держим дома целый арсенал: фен с миллионом насадок, плойка для волос, краски, маски, кондиционеры, гели, лаки – да не перечислишь!

Меняться всегда нелегко. Менять внешность – еще труднее. Но не зря считается, что женщина должна быть разной. Когда меняется ваша внешность, как правило, в чем-то меняется и Ваше мировоззрение, и Ваше поведение. Главное при изменении имиджа – определиться с основным стилем прически, а затем выбрать элементы этого стиля, которые пойдут Вам больше всего. В целом Ваша прическа должна соответствовать Вашему стилю одежды и гармонировать с Вашим образом и мировоззрением.

С регулярностью раз в месяц или даже чаще мы встаем у зеркала и задаем себе кучу вопросов из серии вечных: как выбрать самую-самую стильную прическу? Какой шампунь, гель, лак для этой благородной цели купить? А фен нужен или не очень-то? Что предпочесть – короткую стрижку или “мелкий бес”? Наконец, почему на голове не каждый день можно соорудить голливудский шик?

Семь признаков того, что Вам пора что-то изменить:

- Ваши волосы не имеют формы и объема, а просто лежат на голове.
- Ваши бывшие одноклассники говорят, что вы ничуть не изменились.
- Ваши волосы неопределенного безжизненного цвета.
- Вам больше не говорят комплиментов по поводу вашей прически.
- Вы следите за модой в одежде, но не в курсе, какие стрижки сейчас носят.
- Ваша повседневная прическа – конский хвост.

Чтобы уложить волосы в прическу, вам требуется больше 20 минут.

Не меняйте имидж в кризисные моменты жизни.

Если Вас только что бросил ухажер, Вас уволили с работы или Вы поссорились с лучшей подругой, воздержитесь на время от ради-

кальных перемен, как бы Вам этого ни хотелось. Иначе в выборе стрижки Ваши эмоции будут преобладать над здравым смыслом, о чем Вы потом можете очень и очень пожалеть.

Не ждите, что прическа радикально Вас изменит

Хорошая прическа должна выгодно подчеркнуть Ваши черты лица, должна подходить к Вашему характеру и стилю жизни. Но лучше всего, если она смотрится на Вас естественно. Не ждите от перемены прически слишком многого – прическа не может изменить текстуру Ваших волос, черты Вашего лица или всю Вашу жизнь.

Природные данные

Главное, что следует запомнить, прежде чем что-то делать с прической, – природу не победить. Если она дала Вам вихры у висков, идеально прямые волосы или там кудри, как у ангела, спустившегося с небес, кардинально менять ничего не стоит. Слишком дорого обойдется. И для кошелка (каждый день выпрямлять туго натянутые упругие локоны или, наоборот, завивать прямые – для этого нужно много специальных средств), и для нервов (недовольство прической, собой и всем миром обеспечено).

Вот выбрать стиль, который подчеркивает только Вам присущую красоту и делает Вас незабываемой для всех встречных-поперечных, нужно. Так же, как и знать, чего хотят Ваши волосы на самом деле: какая расческа, фен, гель, шампунь и т.п. им идет.

В общем, надо искать компромисс. С осторожностью относитесь к выбору средств для волос.

Сейчас существует такое разнообразие средств для волос, что можно найти шампунь или мусс как раз для Вашего типа волос. Но можно также легко и ошибиться, особенно если Вы не знаете иностранного языка, и среди различных “выпрямляющих”, “разглаживающих” или “придающих блеск” средств выбрать совсем не то, что нужно. А в итоге получить волосы, имеющие жирный блеск, или волосы, которые трудно уложить в прическу. При наличии сомнений всегда лучше спросить совета у профессионала, который определит тип ваших волос и порекомендует средства для ухода и укладки.

Форма лица

Чтобы Ваша прическа гармонировала с Вашим образом, для начала определитесь с формой вашего лица. Стилисты определяют следующие основные формы лица:

Круглое

Длина лица примерно равна его ширине, контуры лица закругленные и мягкие (Пример: Дрю Бэрримор).

Овальное

Длина лица примерно в полтора раза больше ширины, контуры лица ровные. (Шэрон Стоун).

Квадратное или прямоугольное

Длина лица чуть больше ширины либо примерно равна его ширине, контуры лица квадратные (Дэми Мур).

Треугольное

Широкие скулы и/или широкий лоб и суженная линия челюсти (Наоми Кэмпбелл).

Тrapeцевидное

Форма, противоположная “треугольному”

Тяжелая линия челюсти и более узкие скулы и лоб (Кэти Ирланд)

Алмаз

Ширина лба и челюсти примерно одинаковая, самая широкая часть лица проходит через скулы (Софи Лорен).

Правило трех волосков

Узнать, что ваша шевелюра нуждается в экстренной терапии, можно, посчитать, сколько волос осталось на расческе за день. Оптимальный вариант – не более 30–40 волосков. Еще один способ – взять кончик пряди и потянуть. В ладошке должно остаться не более 3 волосков. Если результат обоих проверок оказался больше, чем нужно, делайте выводы.

Братец-кисель

Чтобы волосы любой длины и типа были здоровыми, почаще балуйте себя блюдами с пищевым желатином – это студии, муссы, желе, холодец, заливные, кисели. Полезные для волос минералы и витамины содержатся также в кисломолочных продуктах, печени, мясе молодых цыплят, нежирной говядине, рыбе, луке, чесноке, зелени (особенно в шпинате), морковке, облепихе, бобовых.

Откуда кудри?

Почему волосы у одних людей вьются, а у других нет, интересуют многих ученых из разных стран мира. По последним данным, есть прямая связь между формой волос

и формой волосной луковицы, расположенной на глубине 4 мм в коже. У “кудряшек” луковица похожа на запяную, а у “прямолинейных” личностей – на четко проведенную прямую. Кроме того, в корнях вьющихся волос клетки расположены неравномерно, из-за этого растущий волос постоянно меняет направление и образует при этом изогнутую форму.



О чем говорит Ваша прическа?

• Длинные прямые волосы “носят” обычно те особы, которых воспитывали в строгости, они консервативны и как бы прячутся от новых веяний и трудностей за завесой из волос. При этом они очень женственны, кокетливы и во всем зависят от мужчины.

• Стрижку под мальчика или даже по ноль выбирают женщины, склонные к мужскому поведению. Они уверены в себе, все решают сами и порой не придают никакого значения прическе. Удобно, стильно — что еще нужно? Кроме того, такую прическу выбирают дамы в преклонном возрасте, им кажется, что она их молодит.

• Волосы до плеч говорят о том, что дама много мечтает или мечтала о прекрасном принце на белом коне. Все ее тайные желания связаны с мужчиной.

• Свободно распущенные волосы до лопаток – это выбор красавиц, раскрепощенных сексуально и желающих таковыми казаться. Учтите, такая прическа – сигнал для мужчины, точнее, боевой клич.

Вымыть волосы правильно!

1. Перед мытьем

Обязательно расчешите волосы щеткой! Совет банальный, но очень важный. Во-первых, хорошо расчесанные волосы лучше промываются и меньше путаются, во-вторых, щетка удаляет остатки средств для укладки и перхоть, и, наконец, самое важное: расчесывание стимулирует кровоснабжение кожи головы, а значит, корни волос получат больше полезных веществ.

2. Вода для мытья

Она должна быть теплой (около 40 градусов) и мягкой. Если же вода жесткая, ополаскивать голову лучше прохладной водой, куда следует добавить и 1 ч. л. питьевой соды это тонизирует кожу головы и придает волосам здоровый блеск.

3. Знайте свой тип!

Шампунь (кондиционер, бальзам и т. д.) должен быть только для Вашего типа волос! Иначе Вы рискуете заполнить перхоть и зуд, волосы могут стать ломкими или, наоборот, чересчур жирными. Поэтому перед покупкой новых средств всегда внимательно изучайте этикетки, а если сомневаетесь в определении своего типа волос, смело берите средства «для любого типа» у них

так называемый средний эффект: особо не поможет, но и не навредит.



4. Как намыливать

Шампунь нельзя лить прямо на голову, лучше равномерно распределить его между ладонями и массажными движениями наносить на влажные волосы. Многие парикмахеры вообще рекомендуют слегка развести шампунь водой, чтобы он не действовал на волосы слишком агрессивно.

Мойте голову мягким шампунем регулярно и всегда ополаскивайте подкисленным растительным средством или кондиционером. Многие применяют слишком много шампуня. Одной или двух чайных ложек шампуня обычно бывает достаточно. Споласкивайте, споласкивайте и споласкивайте волосы после шампуня. В противоположность общему мнению, нежелательно использовать шампунь, показатель pH которого располагается в нижней части шкалы, можно перекислить волосы.

5. Воды не жалейте!

Всегда тщательно споласкивайте голову после мытья, даже если у Вас стрижка «ежик». Если Вы не смоее остатки шампуня, волосы после сушки останутся матовыми и жирноватыми, как будто их и не мыли. Кстати, после бальзама и кондиционера также нужно хорошенько промыть волосы.

7. Ополаскивание

Ополаскивающее средство следует готовить до мытья головы шампунем, делая экстракт или отвар, используя одно растение или смесь трав, соответствующую Вашему типу волос, не забывая положить, по край-

ней мере, одну растительную отдушку для придания приятного запаха волосам. Воду охладите до умеренно теплой. Отфильтруйте травы сначала через нейлоновый фильтр, затем через бумажный фильтр для кофе. Последний этап особенно важен, так как удаляются мельчайшие частички трав, которые не должны оставаться на волосах.

После того, как Вы тщательного смоее шампунь водой, прополощите волосы травяным раствором над тазиком, затем перелейте остатки ополаскивающего средства опять в кувшин и прополощите до тех пор, пока руки не устанут. Высушите голову банным полотенцем. Распутайте волосы пальцами. Не тяните за волосы. Затем расчешите волосы расческой с редкими зубьями.

8. Расчесывание

Сто взмахов расческой по волосам перед сном – такой “бабушкин” рецепт достижения роскошной шевелюры известен многим. Существуют, конечно, и другие народные средства придания волосам красоты и блеска. Хотя для достижения желаемого эффекта можно воспользоваться и готовыми препаратами, которых в магазинах предлагается великое множество.

ТВ ПРОГРАММА

СРЕДА

13 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 Давай поженимся!
20:00 Пусть говорят
21:00 Время
21:30 Голоса
22:30 Среда обитания.
“Шампунь на вашу голову”
23:30 Ночные новости
23:50 Д/ф “Женщина на вершине власти” Тэтчер
01:00 Х/ф “Пограничный город”
03:05 Х/ф “В тылу врага: Ось зла”

РОССИЯ 1

05:00 Утро России
09:05 Курортный роман с властью
10:00 Ток-шоу “О самом главном”
11:00, 14:00, 16:00, 20:00 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”
20:30 Местное время. Вести-Самара
20:50 Спокойной ночи, малыши!
21:00 Т/с “Индус”
23:45 Вести+
00:05 Х/ф “Господа офицеры.
Спасти императора”
02:15 Т/с “Девушка - сплетница-2”
03:15 Х/ф “Майор “Вихрь”
04:45 Вести. Дежурная часть

СТС

06:00 М/с “Трансформеры. Энергон”
06:55 М/с “Смешарики”
07:00 М/с “Приключения Вуди и его друзей”
07:20 Т/с “Папины дочки”
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 Пэн 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 “Даешь молодежь!” Т/с
19:30 Т/с “Как я встретил вашу маму”
20:30 Т/с “Воронины”
21:00 Т/с “Маргоша”
22:00 Х/ф “Полицейский из Беверли-Хиллз-3”
00:00 Т/с “6 кадров”
00:30 Информания
01:00 Т/с “Зачарованные”

НТВ

05:55 НТВ утром
08:30 Дачный ответ
09:30, 15:30, 18:30 Обзор.
Чрезвычайное происшествие
10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:15 Сегодня
10:20 Чистосердечное признание
10:55 До суда
12:00 Суд присяжных
13:30 Т/с “Закон и порядок”
16:30 Т/с “Возвращение Мухтара”
19:30 Т/с “Улицы разбитых фонарей”
21:30 Т/с “Глухарь. Возвращение”
23:35 Х/ф “Городское правосудие”
01:30 Х/ф “Челюсти”
04:00 Т/с “Граф Крестовский”
05:00 Очная ставка

ТВЦ

06:00 Настроение
08:35, 15:10, 17:50 Петровка, 38
08:55 Х/ф “Формула любви”
10:40 Ток-шоу “Врачи”
11:30, 14:30, 17:30, 19:50, 20:30 События
11:45 Х/ф “Сильнее огня” 3-4 с.
13:45 Ток-шоу “Про жизнь”
14:45 Деловая Москва
15:30 Т/с “Секунда до...”
16:30 Д/ф “Если бы Сталин поехал в Америку”
17:50 Петровка, 38
18:15 М/ф “Остров ошибок”
18:40 Т/с “Смерть шпионам”
19:55 Прогнозы. “Когда нам повысят зарплату?”
21:00 Х/ф “Трех”
22:55 Дело принципа. “Битва за историю”
23:45 События. 25-й час
00:20 Х/ф “Леди и разбойник”
02:05 Х/ф “Коллеги”

НИКОЛЬ СМАОН КРАСОТЫ SPA

- консультации врача - дерматокосметолога
- парикмахер, стрижка “горячими ножницами”
- наращивание волос, страз, прядей
- солярий, авто-загар
- 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

Территория Красоты

- ♦ Стрижки женские, мужские, детские
- ♦ Окрашивание Wella, L'Oréal
- ♦ Молекулярное глажение волос от L'Oréal
- ♦ Прически вечерние, свадебные
- ♦ Макияж
- ♦ Наращивание ресниц
- ♦ Маникюр, педикюр
- ♦ Наращивание ногтей
- ♦ Покрывание натуральных ногтей биогелем
- ♦ Наращивание волос

Акция! Весь октябрь Вы набираете бонусы – мы вам дарим скидки! 1 бонус = скидка 7%

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

ТВ ПРОГРАММА

СРЕДА

13 октября 2010 г.

REN TV

06:00, 04:50 Неизвестная планета.
"Удивительная кухня Камбоджи", ч. 1
06:30, 11:00 Час суда
07:30, 13:00 Звонкий ужин
08:30 Т/с "Солдаты - 11"
09:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:30 Новости 24
10:00 Честно. "Завидные женихи"
12:00, 16:00 Экстренный вызов
14:00 Не ври мне!
15:00 Давайте разберемся!
17:00 Х/ф "Таинственная река"
20:00 Операция "Чистые руки". "Скрипка"
20:30 Честно. "Жениться на иностранке"
21:30, 00:00 "Дураки, дороги, деньги"
22:30 Справедливость
00:30 Х/ф "Ужас Амитивиллы"
02:10 Покер-Дуэль
03:00 Т/с "Терминатор: Битва за будущее"
03:50 Т/с "Европейский конвой"
05:15 Ночной музыкальный канал

ТВЗ

06:00 М/с "Пинки, Эльмара и Брейн"
06:30 М/с "Том и Джерри. Детские годы"
07:00 Д/ф "Исключение времени"
07:30, 16:00 Как это сделано
08:00 Д/ф "Современный чудеса"
09:00 Д/ф "Предсказатели. Власть над властью"
10:00, 18:00 Т/с "Ангар 13"
11:00, 19:00 Т/с "Касл"
12:00, 20:00 Т/с "Дежурный ангел"
13:00 Д/ф "Святые. Жертвы бутковского полигона"
14:00 Д/ф "Чужие"
15:00, 00:00 Д/ф "Охотники на монстров"
16:30 Д/ф "Единственный выход"
17:00 Т/с "Беглец"
21:00 Д/ф "Технологии будущего. Одежда"
22:00 Х/ф "Путешествие призрака"
01:00 Т/с "За гранью возможного"
02:00 Х/ф "Танцы со смертью"
04:00 Т/с "Ангел"
05:00 Т/с "Зена - королева воинов"

Муз ТВ

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

РОССИЯ 2

10:00, 14:15, 18:45, 21:00, 00:50, 03:00,
06:00 Новости
10:20, 21:15, 01:10, 03:20, 06:20 Связь времен
10:25, 14:30 Формула гармонии
10:40, 21:25, 01:15, 03:25, 06:25 Байки
старого больельщика
10:45, 19:00, 22:20 Превью тура Росгосстрах
Чемпионата России по футболу
10:50 Хоккей. Чемпионат NHL.
Detroit Red Wings - Colorado Avalanche
12:45 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины.
"Будучность" (Черногория) - "Динамо" (Россия)
14:45 Борьба. Наши на чемпионате мира в Москве
15:55, 06:30 Мир скорости
16:20, 22:00 Обзор матчей чемпионата NHL
16:40 Фигурное катание.
Финал Гран-При-2009 в Японии.
Произвольный танец. Пары.
Произвольная программа
19:05 Плавание. Кубок мира в Китае
21:20 Программа передач на завтра
21:30, 07:00 Гандбол. Обзор матчей
Лиги чемпионов
22:25 Американский футбол. Чемпионат NFL.
New York Jets - Minnesota Vikings
01:20 Гандбол. Лига чемпионов. Мужчины.
"Динамо" (Беларусь) -
"Чеховские медведи" (Россия).
03:30 Большой ринг. Бой за звание чемпиона мира.
Одланьер Солис - Карл Дэвис Друммонд
05:30 Железный фактор
07:30 Волейбол. Чемпионат мира в Италии.
Мужчины. Полуфинал.

5 КАНАЛ

06:00 Д/с "Охота на охотников. В пасти дракона"
07:00 Д/ф "Молния-убийца. Погоня за шаровой"
08:00, 12:00, 15:00, 19:00, 22:00 Сейчас
08:30, 21:00 Суд времени
09:30 Драма "Пограничный пес Алыи"
10:50, 12:30 Комедия "Золотой теленок"
15:35 Т/с "Старая крепость"
17:00 Открытая студия
18:00 Программа передач
19:30 Реальный мир
20:00 Д/ф "Гибель воздушного "Титаника".
"Стратонавты"
22:30 Х/ф "Стукач"
00:30 Ночь на пятом
00:55 Мелодрама "Давай поцелуемся"
03:00 Драма "Мольер"
05:10 Д/с "Мир будущего"

Законы здоровья

Чтите свод законов здоровья, как Остап Бендер – Уголовный кодекс, и Вам будет проще противостоять заболеваниям-"преступникам" и эпидемиям

Куда стоит заглянуть, если ничего не болит

Прежде всего, это те специалисты, которых надо посещать регулярно, вне зависимости от того, есть у Вас какие-либо жалобы или же нет.

В первую очередь – к терапевту. Его рекомендует посещать раз в полгода. Если врач сочтет нужным, после обследования он может отправить Вас к более узкому специалисту. Выводы делаются по таким базовым анализам, как общий анализ крови и мочи, которые дают представление о состоянии организма пациента.

Анализ крови по количеству лейкоцитов позволяет заподозрить в организме хронические воспаления, нарушение иммунитета, недостаток витаминов, поражение вирусами, заболевания крови.

В биохимическом анализе крови возможно определение уровня глюкозы в крови, даже функциональность печени и почек. Поэтому вместе с анализом мочи характеристики крови позволяют оценить организм по основным параметрам.

Дополните этот список электрокардиограммой, чтобы позаботиться заранее о состоянии сердца.

Не полнитесь сделать рентген грудной клетки для ранней диагностики туберкулеза.

Все мы знаем: чтобы держать состояние организма под контролем, надо регулярно обследоваться. Но относимся к этому бессистемно.

Так что, если у Вас еще нет составленного расписания посещения врачей, пора этим заняться!

Гинеколог – для женщин, уролог или андролог – для мужчин

К этим врачам необходимо наведываться не реже раза в полгода, потому что различные заболевания этой категории часто никак себя не проявляют. А значит, и выявить их возможно только с помощью специального обследования.

Помимо осмотра, сдаются анализы на инфекционные заболевания и заболевания, передающиеся половым путем. Как советуют врачи, кровь в этом случае сдается натощак (т. е. между анализом и последним приемом пищи должно пройти не менее 8 часов). Эффективно ультразвуковое обследование органов малого таза. Оно выявляет гинекологические проблемы у женщин и болезни предстательной железы у мужчин на ранней стадии. Мужчинам старше

45 лет стоит сделать дополнительный анализ на антиген простаты (ПСА), определяющий новообразования предстательной железы. Женщинам рекомендуется заранее обговорить с врачом обследование на опухоль шейки матки, поскольку это одно из самых распространенных женских онкологических заболеваний.

Маммолог

Регулярное посещение этого специалиста почему-то так и не прижилось в России, и очень напрасно. В нашей стране каждый год у примерно 50 000 женщин обнаруживают серьезные заболевания груди. Поэтому женщинам необходимо прежде всего приучить себя регулярно проводить самообследование – на 6-7 день цикла. Если Вам кажется, что Вы чувствуете какие-либо уплотнения, немедленно обратитесь к врачу. Если жалоб нет, не пренебрегайте ежегодным обследованием у специалиста, с обязательным проведением маммографии или УЗИ, в зависимости от возраста (старше 30 лет). При регулярных обследованиях в случае положительного результата Вы будете осведомлены на ранней стадии болезни, что в большинстве случаев гарантирует полное выздоровление.

Стоматолог

Заболевания полости рта могут стать причиной совершенно непредсказуемых последствий для всего организма. Поэтому врачи даже на стадии планирования беременности рекомендуют решить малейшие проблемы с зубами! Посещать врача в идеале нужно два раза в год. Целесообразно делать это весной и осенью. В эти периоды обостряются все воспалительные процессы в организме, что мгновенно отражается на состоянии зубов.

Аллерголог

Завершить обход следует аллергологом. Посещать его необходимо хотя бы раз в два года, даже если Вы не испытываете неприятных симптомов. Они могут настичь Вас в самый неподходящий момент. Аллергия может возникнуть на что угодно, начиная с пыли и заканчивая консервантами. Поскольку они в основном проявляются в весенне-летний период, посещение специалиста следует назначить на январь-февраль, когда организм в полной мере и адекватно может среагировать на потенциальный аллерген.

А если уже заболело?

Поговорим о тех специалистах, к которым следует обращаться при общем недомогании.

В первую очередь эндокринолог

Если Вы испытываете регулярный стресс, замечаете за собой хронические головные боли, усталость, ломкость волос и ногтей, Вам следует обследоваться на состояние гормонального фона. Гормоны регулируют деятельность, как отдельных органов, так и систем всего организма. Поэтому минимальные нарушения сразу же сказываются на нашей жизнедеятельности. Их баланс настолько хрупок, что гормональный взрыв может случиться с каждым, особенно учитывая массу способствующих этому условий современной среды: плохая экология, ослабленная иммунная система, непрекращающееся воздействие стрессов. Как правило, назначают анализы на уровень половых гормонов (тестостерона и эстрогена), прогестерона, гормонов щитовидной железы.



Не забывайте кардиолога

Если Вы заметили одышку, учащенное сердцебиение или нарушение ритма, частые боли в области сердца с отдачей в левую руку или лопатку – немедленно обратитесь к врачу! Все эти симптомы могут свидетельствовать об очень серьезных проблемах с сердцем, вплоть до подступающего инфаркта миокарда. В этом случае врач назначит Вам ЭКГ и комплекс обследования, а также порекомендует терапию. Если Вы не хотите доводить дело до посещения кардиолога в экстренном порядке, держите в уме основные способы заботы о состоянии сердца: слежение за собственным весом, сокращение приема алкоголя и никотина; принимайте профилактические препараты.

При появлении проблем со спиной и периодическими судорогами необходимо обратиться к невропатологу или вертебрологу (специалисту по позвоночнику). Если появились сосудистые звездочки – Вас ожидает флеболог.

Как питаться осенью?

Польза овощей

Как раз к стати придутся сейчас овощи и фрукты. Ведь только что из грядки – они набрались максимального количества витаминов и микроэлементов. Салаты заправляйте не рафинированным маслом. Варите супы и рагу из овощей, совмещайте их с мясом и рыбой. Любителям фруктов нужно употреблять их до шести вечера, иначе будет чувство тяжести в желудке. Свежевыжатые соки выпивайте сразу же или в течение 30 минут после их приготовления. Врачи-диетологи рекомендуют устраивать себе осенью пару разгрузочных дней в неделю исключительно на овощах и фруктах. Это повысит иммунитет и поможет противостоять болезням.

Употребление жиров

Это один из главных источников энергии тепла, что человеку жизненно необходимо. Потому в осенне-зимний период так важно употреблять жирную пищу. Тем, кто боится набрать лишние килограммы, рекомендуем мясо заменить рыбой, а сало – маслом на растительной основе. А ломтик сливочного масла обогатит Вас витаминами А, В, D, фосфором и

кальцием. Полезно так же добавлять во все подходящие блюда орехи и семечки.

Ограничить сладости

Именно осенью, когда со снижением солнечного света понижается и уровень серотонина в организме, наше настроение резко падает. Многие повышают его с помощью тортов и пирожных. Для того, чтобы не набрать лишних килограммов, ешьте исключительно черный шоколад. Людям "из группы риска" рекомендуем заварные пирожные заменить яблоками и сухофруктами. На завтрак очень полезным окажется в это время года стакан теплого какао.

Вкусные горячие блюда

Чтобы победить вездесущий холод, употребляйте в пищу больше горячего. Возьмите себе за правило в обед есть суп или борщ – от них не располнеете. Для тех, кто на диете – на первое ограничьте употребление жирной еды и соли, а на второе – майонез замените легкой сметаной. Запивать лучше всего горячим чаем на травах, компотом, теплым соком или травяным настоем. Не насаждайте на кофе – вредно для сердечников и людей, склонных к полноте.

Секреты со всего света

Нельзя однозначно сказать, что придерживаясь определенного рациона Вы сможете дожить до 100 лет. Предлагаем Вашему вниманию секреты здоровья и долголетия со всего света.

Секрет долголетия в абрикосах

Китайцы, проживающие в некоторых районах Китая, доживают до 90 лет и справляются со всеми недугами при помощи абрикосов. Эти фрукты способны замедлять старение и помогают сохранить фигуру благодаря способности уменьшать чувство голода. Плюс ко всему они содержат бета-каротин, который очень важен в борьбе с раком. Поэтому врачи и диетологи рекомендуют больше употреблять абрикосов.

Регулярная сауна

Для финнов сауна неотъемлемая часть свободного времяпровождения. Сауна является одним из способов приобщения к здоровому образу жизни. Регулярное посещение позволяет сократить риск вирусных заболеваний. Если нет возможности регулярно посещать сауну, можно принимать ванну с лавандовым или лимонным маслом.

Неповторимая диета

Жители японского острова Окинава имеют самую разнообразную диету. В их рацион входит 18 разных видов продуктов в день. В этот список входят: 10 видов фруктов и овощей, от 7 до 13 зерновых продуктов, плюс много рыбы, риса и никаких жирных и соленых продуктов. Такой рацион снижает на 80%

риск сердечно-сосудистых заболеваний.



Мексиканский рецепт

Некоторые жители Мексики готовят исключительно на кокосовом масле. Кокосовое масло препятствует оседанию холестерина на стенках сосудов, снижает уровень сахара в крови, обладает антибактериальным и противовирусным свойствами. Диетологи рекомендуют использовать кокосовое масло вместо обычного. Если его добавлять немного, то вкус блюд абсолютно не меняется.

Французский чеснок

Французские блюда содержат много чеснока. Употребление чеснока снижает вероятность смерти от артериальной гипертензии. Чеснок – лекарство от многих болезней.

ООО Оздоровительно-восстановительный центр

"АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ"

ПРИЕМ ВЕДУТ СПЕЦИАЛИСТЫ:



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

на все виды
диагностики иСКИДКА
ДО 50%

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

КАБАЧЕНКО Валерий Витальевич

врач 1-ой категории

УЗИ в акушерстве
и гинекологииа также: УЗИ органов
брюшной полости,
почек, молочных и
щитовидных желёз

Аборт под контролем УЗИ

Искусственное прерывание беременности может привести к наступлению вредных последствий для здоровья женщины

ВЫЕЗД НА ДОМ

8-927-779-76-08

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

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА **ВХОДНЫЕ СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ (пр-во Италия)**
ВОРОТА РОЛЛСТАВНИ

Пенсионерам скидки Срок изготовления от 7 рабочих дней

deceuninck KBE TROCAL

РАССРОЧКА до 6 месяцев

МОСКИТНАЯ СЕТКА В ПОДАРОК

ТРИ ОКНА **НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА ЖАЛЮЗИ

ГЛЯНЦЕВЫЕ МАТОВЫЕ САТИНОВЫЕ

ВХОДНЫЕ СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ

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 ЖАЛЮЗИ ДВЕРИ ВХОДНЫЕ
ОСТЕКЛЕНИЕ И ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ

официальный дилер ЮНИС Групп

РАССРОЧКА на 6 месяцев

Запись на бесплатный замер по телефонам:
98-60-06, 8-927-023-35-55

ТЦ "Пассаж", пер. Достоевского, 19, 2 этаж, секция 211

ДИНА **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

ТЕРМИНАЛ отделочные материалы

ВСЁ ОТЛИЧНОЕ У НАС

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

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

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИИ ПРОТИВОПОЖАРНЫЕ ДВЕРИ
СЕКЦИОННЫЕ ПРОМЫШЛЕННЫЕ ВОРОТА

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

Афина ЮНИС Групп КВЕ

МРАМОР • ГРАНИТ ПОДОКОННИКИ • СТОЛЕШНИЦЫ

ДЕКОР-ГРАНИТ

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

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

АВАНГАРД **ОПЕЦОДЕЖДА**

ОПТОВЫЕ ПОСТАВКИ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ И ОРГАНИЗАЦИЙ

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

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

ОКНА РОМАХ

ул. Интернациональная, 132-а
e-mail: scexpert@yandex.ru

8-961-381-00-40
8-960-810-02-92

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 ОБОРУДОВАНИЕ
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 КЕРАМИЗИТНЫЕ 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 ВЫГОДНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПО КАЧЕСТВУ И ЦЕНЕ!

ОКНА СОК **скидки всем 45%**

РАССРОЧКА ДО 10 МЕСЯЦЕВ

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

ТВ ПРОГРАММА ЧЕТВЕРГ

14 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 Давай поженимся!
20:00 Пусть говорят
21:00 Время
21:30 Банды
22:30 Человек и закон
23:30 Ночные новости
23:50 Судите сами
00:50, 03:05 Х/ф "Эрин Брокович"
03:20 Т/с "Спасите Грейс"
04:10 Детективы

РОССИЯ 1

05:00 Утро России
09:05 Д/ф "Чужой среди своих".
Вадим Мулерман
10:00 Ток-шоу "О самом главном"
11:00, 14:00, 16:00, 20:00 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"
20:30 Местное время. Вести-Самара
20:50 Спокойной ночи, малыши!
21:00 Т/с "Индус"
22:50 Поединки
23:50 Вести+
00:10 Х/ф "Послание в бутылке"
02:45 Х/ф "Майор "Вихрь"
04:15 Дайджест "Городок"
04:45 Вести. Дежурная часть

СТС

06:00 М/с "Трансформеры. Энергон"
06:55 М/с "Смешарики"
07:00 М/с "Приключения Вуди и его друзей"
07:30 Т/с "Папины дочки"
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 Пэн 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 "Невезучие"
23:40, 00:00 Т/с "6 кадров"
00:30 Информания
01:00 Т/с "Зачарованные"

НТВ

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

ТВЦ

06:00 Настроение
08:30, 15:10, 17:50 Петровка, 38
08:45 Х/ф "Впервые замужем"
10:40 Ток-шоу "Врачи"
11:30, 14:30, 17:30, 19:50, 20:30 События
11:45 Детектив "Развод и девичья фамилия" 1-2 с.
13:45 Ток-шоу "Про жизнь"
14:45 Деловая Москва
15:30 Т/с "Секунда до..."
16:30 Д/ф "Если бы убийца промахнулся"
18:15 М/ф "Африканская сказка", "Первая зима"
18:40 Т/с "Смерть шпионам"
19:55 Прогнозы. "Торговля без обмана"
21:00 Х/ф "Медвежья шкура"
22:55 Д/ф "Выжить в мегаполисе. Пожары"
23:45 События. 25-й час
00:20 Х/ф "Штемп"
02:05 Х/ф "Трех"
04:00 Х/ф "Леги и разбойник"

ТВ ПРОГРАММА

ЧЕТВЕРГ

14 октября 2010 г.

REN TV

06:00, 04:55 Неизвестная планета.
"Удивительная кухня Камбоджи", ч. 2
06:30, 11:00 Час суда
07:30, 13:00 Звонкий ужин
08:30 Т/с "Солдаты - 11"
09:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:30 Новости 24
10:00 Честно. "Жениться на иностранке"
12:00, 16:00, 19:00 Экстренный вызов
14:00 Не ври мне!
15:00 Давайте разберемся!
17:00 Х/ф "Роковое число 23"
20:00 Операция "Чистые руки".
"Продавцы грёз"
20:30 Честно. "Наследники"
21:30, 00:00 Дураки, дороги, деньги
22:30 Справедливость
00:30 Х/ф "Мегазмей"
02:15 Покер-Дуэль
03:05 Т/с "Терминатор: Битва за будущее"
04:00 Т/с "Европейский конвой"
05:20 Ночной музыкальный канал

ТВ3

06:00 М/с "Пинки, Эльмара и Брейн"
06:30 М/с "Том и Джерри. Детские годы"
07:00 Д/ф "Единственный выход"
07:30, 16:00 Как это сделано
08:00 Д/ф "Современный чудеса"
09:00 Д/ф "Чужие"
10:00, 18:00 Т/с "Ангар 13"
11:00, 19:00 Т/с "Касп"
12:00, 20:00 Т/с "Дежурный ангел"
13:00 Д/ф "Технологии будущего. Одежда"
14:00 Д/ф "Тегеран-43"
15:00, 00:00 Д/ф "Охотники на монстров"
16:30 Д/ф "Подопытный кролик"
17:00 Т/с "Беглец"
21:00 Д/ф "Фактор риска. Любовь"
22:00 Х/ф "Грузовик"
01:00 Т/с "За гранью возможного"
02:00 Х/ф "Крутой поворот"
04:00 Т/с "Ангел"
05:00 Т/с "Зена - королева воинов"

Муз ТВ

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

РОССИЯ 2

10:00, 14:00, 18:30, 00:00, 03:00, 07:00 Новости
10:20, 22:00, 00:20, 03:20, 07:20 Связь времен
10:25, 14:15 Формула гармонии
10:40, 22:10, 00:25, 03:25, 07:25 Байки
старого болельщика
10:45, 20:55, 22:45 Превью тура Росгосстрах
Чемпионата России по футболу
10:50 Борьба. Наши на чемпионате мира в Москве
12:00 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины.
"Звезда" (Россия) - "Дьор" (Венгрия)
14:30 Железный фактор
15:00 Гандбол. Обзор матчей Лиги чемпионов
15:30, 22:50 Обзор матчей чемпионата NHL
16:10 Фигурное катание. Финал Гран-При-2009
в Японии. Мужчины. Женщины.
Произвольная программа
18:00, 23:30 Мир скорости
18:45 Гандбол. Лига чемпионов. Мужчины.
"Чеховские медведи" -
"Кадеттен Шафхаузен" (Швейцария).
Прямая трансляция
21:00 Вызов Дениса Панкратова
22:05 Программа передач на завтра
22:15, 02:30 Шесть на шесть
00:30 Плавание. Кубок мира в Китае. День 1-й
03:30 С детства - в карьер!
04:30 Хоккей. Чемпионат NHL. Dallas Stars -
Detroit Red Wings. Прямая трансляция
07:30 Волейбол. Чемпионат мира в Италии.
Мужчины. Матч за 3-е место

5 КАНАЛ

06:00 Д/с "Охота на охотников. Побег в джунглях"
07:00 Д/ф "Неустрашимый.
Подводная война Петра Грищенко"
08:00, 12:00, 15:00, 19:00, 22:00 Сейчас
08:30, 21:00 Суд времени
09:30 Х/ф "Посейдон спешит на помощь"
11:00 Д/с "Подводная одиссея команды Кусто"
12:30, 19:30 Реальный мир
13:05 Детектив "Выстрел в спину"
15:35 Т/с "Старая крепость"
17:00 Открытая студия
18:00 Программа передач
20:00 Д/ф "Жаркое лето 68-го"
22:30 Боевик "Светлое будущее 2"
00:35 Ночь на пятом
01:00 Ужасы "Мартин"
03:00 Х/ф "Стукан"
05:00 Д/ф "Затерянные города Амазонии"

Прочный и ровный пол

Что необходимо для прочности и ровности пола? Для этого необходимо правильно подготовить основание пола, сделать стяжку. Стяжка - это верхняя часть основания бетонного пола, на которую уже укладывается напольное покрытие. Состоит стяжка из цемента и песка, а главные ее функции заключаются в выравнивании поверхности для монтажа напольного покрытия, обеспечении прочности, придании жесткости, а также созданию уклонов пола на перекрытия.

Во время укладки стяжки необходимо четко следовать всем правилам и соблюдать тонкости и нюансы этого трудоемкого и значимого процесса, так как стяжка является одним из самых важных и основных этапов строительных работ.

Определение нулевого уровня стяжки и перепада высот

Перед устройством стяжки пола необходимо определить нулевой уровень, который станет отправной точкой для проведения последующих работ. Следует с особой точностью и вниманием отнестись к этому этапу работ, так как в дальнейшем от того, насколько точно будет выставлен нулевой уровень, зависит, насколько ровным будет пол в итоге.

Для определения нулевого уровня стяжки рекомендуется использовать лазерные или водяные уровни - это наиболее приемлемые измерительные приборы. Выставление нулевого уровня начинается с выставления одной метки, которую с помощью водяного или лазерного уровня переносят на каждую стену помещения. Таким образом, должны получиться несколько меток, которые затем необходимо соединить горизонтальной линией. Эта линия будет относительно горизонта, а не существующего пола, благодаря

чему получится действительно горизонтальная стяжка.

Перепад высот необходимо определить для верного расчета уровня стяжки и определения объема раствора, необходимого для заливки. Для этого измеряется расстояние между нулевым уровнем и полом, а полученные данные записываются на стене. Чем больше таких данных, тем выше вероятность точного устройства стяжки.

Учтите, что высота стяжки пола должна быть не менее 30 мм, иначе возможно растрескивание.



При использовании разных напольных покрытий стяжку делают на разных уровнях. Различные покрытия имеют также и различную толщину, и чтобы скрыть возникающие перепады на стыках, стяжку делают разноуровневую. Нулевой уровень меняется в зависимости от используемого напольного покрытия.

Подготовка поверхности

Когда работы по определению уровня и перепада высот выполнены, поверхность тщательным образом подготавливают к устройству стяжки. Для этого пол сначала подметают и внимательно осматривают. Поверхность под стяжку помимо прочности должна быть без каких-либо отслоений, трещин или пыли. Если какие-либо дефекты все же обнаружены, их зачищают, самые глубокие трещины замазывают раствором БУЦ (безусадочного цемента), а пыль удаляют специ-

альным строительным пылесосом. Обеспыленную поверхность дополнительно еще и прогрунтуют для лучшей адгезии, то есть для обеспечения лучшего сцепления стяжки с бетоном.

Чтобы не возникло проблем с остальными жильцами дома, необходимо сделать частичную гидроизоляцию помещения. Для этого подойдет либо лента рубероида, либо специальные материалы для гидроизоляции. Полную гидроизоляцию пола делать нельзя, так как это повлечет за собой ряд негативных последствий: из-за прослойки, которую создаст гидроизоляция между стеной и полом, уменьшится способность к адгезии, что сделает стяжку менее прочной.

Установка маяков

От того, насколько правильно установлены маяки направляющие, зависит то, насколько ровной будет сама стяжка. Маяк должен иметь достаточную жесткость, не прогибаться и фиксироваться в нужном положении без каких-либо затруднений.

Маяки, для которых, как правило, используются металлические трубы или профили, устанавливаются либо на густой раствор гипса, либо на ротбанд. Главное - это жесткая фиксация и возможность регулировки по высоте.

Для неопытного строителя лучше всего устанавливать как можно больше маяков. Устанавливаются маяки параллельно друг другу, расстояние между ними должно быть таким, чтобы была возможность опереть на них концы рейки-правила для выравнивания раствора стяжки.

В случае разноуровневой стяжки, на месте, где планируется перепад уровня, устанавливают опалубку из фанеры, которая защищает раствор от перетекания в соседнюю зону.

Заливка раствора

Приготавливается смесь для заливки, как правило, это смесь пескобетона, которая смешивается с водой. Сухая смесь в идеале должна иметь чисто серый цвет, без каких-либо вкраплений желтого, коричневого или рыжего, что говорит о превышении в смеси песка.

Количество воды в растворе не должно превышать допустимые нормы, так как стяжка может потерять свою прочность, после высыхания покрыться буграми и разводами. Для того, чтобы повысить пластичность раствора и облегчить его выравнивание, используют специальные присадки, позволяющие добиться этих качеств без использования большого количества воды. Определить, сколько воды необходимо добавить в раствор для его приготовления, Вам помогут специальные приборы. В принципе, опытный строитель может определить густоту раствора "на глаз": раствор должен иметь состояние густого теста или сметаны, быть без комочков и не растекаться.

Мешать раствор для стяжки лучше с помощью бетономешалки или других специальных механических приспособлений, так как при механическом перемешивании качества раствора намного выше.

Раствор должен быть использован не позднее, чем через 1,5 часа после приготовления. Оставлять раствор на ночь крайне нежелательно.

Во избежание воздушных пустот в стяжке, при заливке только что уложенный раствор рекомендуют прокалывать тонким стержнем. Прокол позволяет выйти наружу образовавшимся воздушным линзам, которые не могут выйти самостоятельно из-за тяжести и густоты раствора.

ООО „Альянс Трейдинг“

- Индивидуальные проекты домов, бань, беседок и т.д.
- Строительство из оцилиндрованного бревна любого диаметра. Проект в подарок.
- Пиломатериалы любого сечения

ул. Смолина, 5, оф. 33
т.: 8-927-025-50-59, 8-927-025-28-58

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

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

450 руб./кв.м включая монтаж

ТЕПЕРЬ В СЫЗРАНИ!!!

КОТТЕДЖ

БЛОКИ стеновые, перемычечные, армированные
ПЕРЕГОРОДКИ
СУХИЕ СМЕСИ (клеевые и штукатурные)

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

Самарский комбинат ОАО "Коттедж" предлагает изделия из газобетона

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

МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА

ПРОФНАСТИЛ
от производителя

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

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

ОТ УСЛУГИ ЭКСКАВАТОРА И КРАНА ДО

8-927-213-20-00

ОКНА БРЮЗ ДВЕРИ
www.fbriz.ru

ДВЕРИ
КОМНАТНЫЕ (шпонированные)
ВХОДНЫЕ (стальные)

ЕВРООКНА
из натурального дерева
РАМЫ на балкон и лоджию
т. 96-64-00
ул. 50 лет Октября, 24

МИР СУВЕНИРОВ

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

ул. Ульяновская, 2а
бизнес-центр "Ильинский ряд"
4 этаж, офис 42
тел.: 8-927-028-80-84
8-927-022-69-27

Выбор освещения

Приступая к выполнению евроремонта Вашей квартиры, обязательно позаботьтесь и о ее современном освещении. Одна из самых грубых и больших ошибок непрофессионалов, это то, что многие, по своей неопытности пытаются решить проблемы с освещением, в первом случае самостоятельно, а во втором уже после проведения ремонтных работ. Если в полностью переделанной квартире Вы начинаете пытаться вписать какое-то современное освещение, тогда, все Ваши усилия с проделанным ремонтом квартиры, были напрасны. А время и деньги Вы просто выкинули на ветер. Проектирование всей системы освещения Вашей квартиры делается в начале всех ремонтных работ, должен делаться все электромонтажные работы только специалист. Освещение непременно должно быть спланировано по современным требованиям эстетики и электробезопасности, хорошо сочетаться со всеми элементами Вашего дизайна и элементами архитектуры. Тогда все монтажные работы, пройдут быстро и бесперебойно, а Вы в качестве награды получите удобную и современную иллюминацию. Конечно, лучшим освещением любого помещения, всегда будет естественное солнечное освещение, оно улучшает самочувствие и улучшает здоровье.

Естественное солнечное освещение, создаваемое прямыми или рассеянными лучами солнечного света, имеет много факторов своего поведения. Оно может меняться,

от времени суток и от времени года, географического месторасположения, от состояния атмосферы, от расположения окон и, конечно, от их величины. Если окна в Вашем помещении выходят на север, на запад и восток, то к Вам будет попадать, лишь рассеянный свет. Чтобы освещение в комнате с таким расположением окон растеклось более равномерно, стены и потолок, лучше всего делать в светлых тонах. Свет, попадая на светлую поверхность стен и потолка, будет хорошо отражаться, и усиливать тем самым освещенность помещения, темные же тона поглощают свет.



Под освещение нужно выбирать расцветку обоев или тканей, планировать расстановку Вашей мебели в квартире, причем это надо делать днем, при естественном освещении. Создаваемое различными моделями электрических светильников, любое искусственное освещение должно обеспечить равномерную освещенность помещений.

Светильники, направление света от которых направлено вверх на потолок, равномерно распределяются по помещению, они создают мягкое освещение комнаты. Поэтому такой вид освещения чаще всего используют в спальнях комнатах.

Светильники, направление света от которых направлено вниз, применяются как добавочное освещение к основному, если Вам нужно выделить какую-то в отдельности зону, например обеденную.

Сегодня все чаще используют различные модели светильников, которые позволяют нам направить свет в любую сторону. Такие светильники крепятся к заделанной в потолке планке. При желании светильники можно переместить так, что их свет будет падать на какую-то конкретную часть интерьера. Например, с легкостью можно направить свет в зал, что поможет подчеркнуть Вам всю красоту стоящих на полках книг и различных сувениров. Освещение можно направить на то место, которое Вы хотели бы подчеркнуть в своем интерьере, например, на красиво накрытый стол для праздничного ужина. Уголок для чтения, вязания и т. д. лучше освещать светильниками типа бра.

Прихожая в квартире чаще всего освещается одним светильником, который обычно устанавливается по центру потолка. Для этих целей, лучше всего использовать потолочные светильники. Так как прихожие в своем большинстве маленькие

по площади, то как раз потолочные светильники не мешают при одевании верхней одежды. Тем, у кого высокие потолки, хорошо подойдут подвесные светильники, при этом необходимо чтобы от светильника до пола оставалось не меньше 2 – 2,3 метра. Зеркало в прихожей хорошо смотрится, если по обеим его сторонам будут висеть два настенных светильника.

По давно сложившейся традиции в общей комнате (зале, гостиной), всегда хорошо будет смотреться многорожковая люстра, на которой предусмотрено включение дежурного и основного освещения. И, конечно, не стоит забывать и про зону отдыха в общей комнате, ей придаст уют и приятную обстановку освещение от напольного светильника вроде торшера. Используя реостат вместо обычного выключателя, можно добиться плавного выключения Вашей хрустальной люстры или сделать так, чтобы огонек чуть теплится.

Для освещения Вашей спальни, помимо основного освещения в комнате, хорошо бы предусмотреть и пару настенных светильников у изголовья и туалетного столика.

Особое внимание следует уделить той комнате, где будет располагаться уголок школьника. Желательно, чтобы рабочий стол или парта Вашего школьника, был обязательно матовой фактуры, чтобы падающий свет равномерно "устилал" всю поверхность рабочего стола за которым занимается ребенок.

Осветительные приборы. Советы и рекомендации

Важно знать

Функциональное назначение света реализуется подбором светильников мощностью, достаточной для освещения помещения конкретной площади. Согласно существующим нормативам, лампа мощностью 60 Вт должна освещать площадь не более 6 кв.м. Таким образом, для освещения комнаты, площадью 25 кв.м. необходимо осветительный прибор (или комплект осветительных приборов) мощностью 240Вт. Если площадь помещения превышает 35 кв.м., рационально использовать, как минимум, два источника света, минимум, диктуемой метражом.

От чего зависит цена

- от типа лампы, используемой в источнике освещения (лампы накаливания самые дешевые);
- от типа системы освещения (встроенная автоматическая система управления светом стоит дороже принудительной);
- от материала изготовления плафона или абажура и дизайна светильника (чем дороже материал и работа над предметом освещения, тем он дороже);
- от страны производства светильника (импортные почти всегда дороже).

Не следует

- размещать светильник с тканевым абажуром на кухне или в смежном с ней помещении, так как ткань очень быстро впитывает запахи;

- размещать открытые светильники в ванной комнате или туалете (плафоны таких светильников должны быть полностью герметичны и изготовлены из стекла или специального пластика).

Выбирая продавца

При покупке светильника с лампочками (или отдельно лампочек) необходимо проверить приборы непосредственно в магазине.

Кроме того, маркировка на упаковке и на самом осветительном приборе или колбе лампы должны указывать фирму и страну-производителя. Продавец обязан иметь сертификат на каждый из товаров. Покупатель может потребовать такой сертификат и убедиться, что товар завезен легально и не является подделкой.

Световые эффекты

Световые эффекты, которые активно применяются при оформлении современных интерьеров (потолочная подсветка, направленный, локальный, декоративный свет и т.п.) не только декорируют жилые помещения, но и обеспечивают оптимальное освещение для помещений с определенным функциональным назначением.

Прежде чем приступить к созданию световых эффектов, необходимо знать нормативные значения оптимальной освещенности для различных типов помещений.

Коридор - 50 люкс
Лестница - 100 люкс
Кабинет - 300 люкс
Гостиная - 200 люкс
Кухня - 300 люкс
Спальня - 200 люкс

В столовой

Основным объектом освещения является обеденный стол, который требует достаточно яркого, но одновременно, легко трансформируемого света. Поэтому в столовой незаменимыми являются регулируемые по длине лампы с абажурами из различных материалов. Дополнительной подсветкой в столовой часто требует буфет или другое место, откуда подаются блюда. Для этого можно использовать бра или лампы направленного света.



Общий уровень освещения в спальне может быть ниже, чем в гостиной. Здесь возможно сочетание приглушенного фонового света (например, точечного) с местными светильниками, дающими возможность читать в постели, делать макияж, сменить одежду. Роль

местных светильников в спальнях выполняют бра, настольные лампы на прикроватных тумбах. Замечательный эффект дает применение ламп "восходящего" света, которые распространяют свет вдоль стен. Местное освещение должно быть ярким, но не слепящим.

В современной кухне

Все рабочие поверхности, где происходит приготовление пищи, мытье посуды и прочие операции, обычно расположены по периметру кухни, что снимает необходимость в применении центрального мощного светильника. Поэтому рациональным является хорошо осветить плиту, разделочный стол и мойку. Удобно также иметь достаточное фоновое освещение внутри шкафов.

В ванных комнатах и санузлах

Необходимо умеренное фоновое освещение, создаваемое герметичным центральным светильником или несколькими утопленными приборами. Над зеркалом уместно установить дополнительное освещение (например, люминесцентную трубку).

Дизайн современных светильников весьма многообразен по стилю и декоративному исполнению. Рынок позволяет подобрать гармоничный осветительный прибор для любого интерьера, воплощая представления хозяина об уютном и достойном доме.

ТВ ПРОГРАММА

ПЯТНИЦА

15 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, 04:40 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 Поле чудес
19:10 Давай поженимся!
20:00 Пусть говорят
21:00 Время
21:30 Голосащий КиВиН
00:00 Х/ф "Чужой против хищников"
01:50 Х/ф "Мыс страха"
03:50 Т/с "Спасите Грейс"

РОССИЯ 1

05:00 Утро России
09:05 Мусульмане
09:15 Д/ф "Мой серебряный шар". Фаина Раневская
10:10 Ток-шоу "О самом главном"
11:00, 14:00, 16:00, 20:00 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"
20:30 Местное время. Вести-Самара
20:50 Спокойной ночи, малыши!
21:00 Т/с "Индус"
22:50 Девчата
23:20 "Корабль судьбы". Концерт Николая Баскова
01:40 Х/ф "Глаза ангела"
03:45 Х/ф "Майор Вихрь"

СТС

06:00 М/с "Трансформеры. Энергон"
06:55 М/с "Смешарики"
07:00 М/с "Приключения Вуди и его друзей"
07:30, 12:00, 15:30, 17:30 Т/с "Папины дочки"
08:30 Т/с "Воронины"
09:00, 20:00 Т/с "6 кадров"
09:30 Т/с "Как я встретил вашу маму"
10:00 Т/с "Маргоша"
11:00, 16:30 Галилео
13:30 М/с "Россомаха и люди Икс"
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, 23:00 Т/с "Даешь молодежь!"
19:30 Одна за всех
21:00 Х/ф "Мумия. Гробница императора драконов"
23:30 Видеобитва
00:30 Х/ф "Образцовый самец"
02:10 Х/ф "Переводчица"
04:35 Т/с "Зачарованные"

НТВ

05:55 НТВ утром
08:30 Мама в большом городе
09:00 Чудо-люди
09:30, 15:30, 18:30 Обзор.
Чрезвычайное происшествие
10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня
10:20 Спасатели
10:55 До суда
12:00 Суд присяжных
13:30 Т/с "Закон и порядок"
16:30 Т/с "Возвращение Мухтара"
19:30 Следствие вели...
20:30 Чрезвычайное происшествие. Расследование

20:55 "Водка: история всероссийского похмелья"
22:30 "НТВшники". Арена острых дискуссий
23:30 Женский взгляд
00:20 Х/ф "Если свекровь - монстр"
02:20 Х/ф "Бельфегор - призрак Лувра"
04:15 Х/ф "Сибилла"

ТВЦ

06:00 Настроение
08:25 Х/ф "С тобой и без тебя"
10:00 Х/ф "Дачная поездка сержанта Цыбули"
11:30, 14:30, 17:30, 19:50, 20:30 События
11:45 Детектив "Развод и девичья фамилия" 3-4 с.
13:45 Ток-шоу "Pro жизнь"
14:45 Деловая Москва
15:10, 17:50 Петровка, 38
15:30 Т/с "Секунда до..."
16:30 Д/ф "Если бы свидание удалось"
18:15 М/ф "Золушка", "Допрыгни до облачка"
18:40 Т/с "Смерть шпионам"
19:55 Прогнозы. "Каждому - свой бизнес?"
21:00 Добрый вечер, Москва!
22:50 Ток-шоу "Народ хочет знать"
23:55 События. 25-й час
00:30 Х/ф "Похищение сабинянок"
02:20 Х/ф "Формула любви"
04:05 Д/ф "Последний день Первой мировой войны"
05:05 М/ф "Африканская сказка", "Первая зима"

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

ПУЛЫЖА
КУХНИ, ШКАФЫ-КУПЕ, ДЕТСКАЯ МЕБЕЛЬ
НА ЗАКАЗ РАССРОЧКА. КРЕДИТ
тел. 8-917-630-29-53 ул. Урицкого, 3 (стройдвор)
ул. Кашпирская, 5

НАРУЖНАЯ РЕКЛАМА
Вывески Штендеры Наклейки
Световые короба Визитки
Плоттерная резка Фотопечать
Профессиональная фото-съемка мероприятий
ул. Ульяновская, 84
Email: decorator_ra@mail.ru
Тел.: 8-927-896-54-35

Агентство клининговых услуг "РАДУГА"
Все виды уборки профессиональной техникой
Тел.: 8-927-022-20-29, 8-927-614-01-04, 91-01-04

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

СПУТНИКОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ КОНТИНЕНТ "РАДУГА"
БЕЗ АБОНЕНТСКОЙ ПЛАТЫ
8-927-614-71-11

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ВИДИОСЪЕМКА
СВАДЕБ - 6000 руб.
венчаний, юбилеев, детских утренников
1 час съемки от 500 р., монтаж от 500 р.
ТЦ "Русский" (Русский рынок), сек. № 5, "Билайн"
8-937-212-83-83, 8-927-026-77-70

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН
ЕВРО стиль МЕБЕЛЬ качество
АНТИКРИЗИСНЫЕ ЦЕНЫ! ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА БЕСПЛАТНО!
МОСКОВСКАЯ, 1А
(вход со стороны "Дворца творчества")
8-937-234-56-88 - магазин
8-937-234-57-00
8 (8464) 980-380 Алексей

ТВ ПРОГРАММА
ПЯТНИЦА

15 октября 2010 г.

REN TV

06:00 Неизвестная планета. "Таинство обета"
06:30, 11:00 Час суда
07:30, 13:00 Званый ужин
08:30 Т/с "Солдаты - 11"
09:30, 12:30, 16:30, 19:30 Новости 24
10:00 Честно. "Наследники"
12:00, 16:00, 19:00 Экстренный вызов
14:00 Не ври мне!
15:00 Давай попробуем?
17:00 Х/ф "Затерянный мир"
20:00 Операция "Чистые руки". "Западня"
20:30 Честно. "Лихорадка"
21:30, 23:30 Дураки, дороги, деньги
22:30 Фантастика под грифом "Секретно".
"Карма. Расплата за грехи"
00:00 Х/ф "Так поступают девочки"
01:40 Х/ф "Странные фантазии"
03:25 Т/с "Европейский конвой"
04:25 Неизвестная планета.
"Таиланд: путь Дао"
05:30 Ночной музыкальный канал

ТВЗ

06:00 М/с "Пинки, Эльмара и Брейн"
06:30 М/с "Том и Джерри. Детские годы"
07:00 Д/ф "Подопытный кролик"
07:30, 16:00 Как это сделано
08:00 Д/ф "Современный чудеса"
09:00 Д/ф "Тегеран-43"
10:00, 18:00 Т/с "Ангар 13"
11:00 Т/с "Касл"
12:00 Т/с "Дежурный ангел"
13:00 Д/ф "Фактор риска. Любовь"
14:00 Д/ф "По маршруту самолета-шпиона"
15:00 Д/ф "Охотники на монстров"
16:30 Д/ф "Мир в разрезе"
17:00 Т/с "Беглец"
19:00 Т/с "Мерлин"
21:00 Т/с "Событие"
22:00 Д/ф "Нострадамус 2012"
00:00 Т/с "Пси-фактор"
01:00 Европейский покерный тур
02:00 Х/ф "Грузовик"
04:00 Т/с "Ангел" 2
05:00 Т/с "Зена - королева воинов"

Муз ТВ

05:00, 06:05, 02:25 Муз-ТВ хит
06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:50, 15:00, 18:50,
22:00, 00:25 PRO-новости
06:30, 07:05, 08:05 Муз-заряд:
музыка, звезды, мульты
08:30, 09:05 Наше
09:50 На волне
10:15, 16:30 Тур без купюр: Амстердам
11:15 Европа Плюс Чарт
12:15 Стилетика
12:45 Испытание верности
13:15 Топ модель по-американски
15:30 Звезды зажигают
17:00 Игра Крокодил. Новый сезон
17:55 Русский чарт
19:20 Скорая Модная Помощь
19:45 Лаборатория чувств
20:50 Мультфильмы
22:30 Без паники!
23:25 Планета Шоу-биз. Заклятые друзья
23:55 Герои экрана
00:55 v_PROkate
01:25 Sexy Чарт

РОССИЯ 2

10:00, 14:00, 18:45, 21:00, 00:10,
03:10, 06:00 Новости
10:20, 21:15, 00:30, 06:20 Связь времен
10:25, 00:35, 06:25 Байки старого болевщика
10:30 Формула гармонии
11:30, 13:25, 19:00, 21:25 Превью тура
Росгосстрах Чемпионата России по футболу
11:35, 19:05 Хоккей. Чемпионат NHL.
Dallas Stars - Detroit Red Wings
13:30, 02:40 Мир скорости
14:15 Вызов Дениса Панкратова
15:15, 07:00 Шесть на шесть
15:45, 21:30 Обзор матччей чемпионата NHL
16:25, 06:30 Железный фактор
16:55 Фигурное катание.
Финал Гран-При-2009 в Японии.
Показательные выступления
21:20 Программа передач на завтра
22:10 Гандбол. Лига чемпионов. Мужчины.
Чеховские медведи -
Кадеттен Шафхаузен (Швейцария)
00:40 Плавание. Кубок мира в Китае. День 2-й
03:30 Американский футбол. Чемпионат NFL.
New York Jets - Minnesota Vikings
07:30 Волейбол. Чемпионат мира в Италии.
Мужчины. Финал

5 КАНАЛ

06:00 Д/с "Охота на охотников. Пропавший"
07:00 Д/ф "Индийские йоги, кто они?
40 лет спустя"
08:00, 12:00, 15:00, 19:00 Сейчас
08:30, 21:00 Суд времени
09:30 Комедия "Красиво жить не запретишь"
11:00 Д/с "Подводная одиссея команды Кусто"
12:30, 19:30 Реальный мир
13:10 Комедия "Ресторан господина Септима"
15:35 Т/с "Старая крепость"
17:00 Открытая студия
18:00 Программа передач
20:00 Д/ф "Кризисы. Предсказание пророка"
22:00 Детектив "Судьба резидента"
01:05 Драма "Убить дракона"
03:30 Боевик "Светлое будущее 2"

Зачем нужны сказочные истории?

Рассказывание историй – древнейший способ человеческого общения и, пожалуй, один из наиболее подходящих детям.

Так пишет про это известный психолог и психотерапевт Д. Бретт:

“Нам, взрослым, следует помнить, что если мы хотим научить ребенка чему-либо или передать ему какую-то важную мысль, нужно делать так, чтобы это было узнаваемо, удобоваримо и понятно. Если мы хотим объяснить что-то сложное французам, то, разумеется, преуспеем в этом больше, если будем говорить на французском языке. Общаюсь с детьми, стараюсь говорить с ними на языке, который им понятен и на который они лучше отзываются – на языке детской фантазии и воображения.

Рассказы, в особенности сказки, всегда были самым эффективным средством общения с детьми. Сказки передавались и передаются из поколения в поколение на протяжении веков и находят отражение в культурах разных народов. В своей книге, посвященной сказкам, Бруно Беттельхейм подчеркивает их исключительно важную роль, так как они помогают детям преодолеть тревоги и конфликты, с которыми им приходится сталкиваться.

В сказках поднимаются важные для детского мировосприятия проблемы. В “Золушке”, например, говорится о соперничестве между сестрами. В сказке о Гензеле и Гретель основная тема – боязнь быть покинутым. “Мальчик с пальчик” рассказывает о беззащитности маленького героя, который оказался в мире, где все подавляет своими размерами, масштабами и мощью. В сказках противопоставляется добро и зло, альтруизм и жадность, смелость и трусость, милосердие и жестокость, упорство и малодушие. Они говорят ребенку, что мир, – очень сложная штука, что в нем есть немало несправедливостей, что страхи, сожаление и отчаяние – в такой же степени часть нашего бытия, как радость оптимизм и уверенность. Но самое главное – они говорят ребенку, что если человек не сдастся, даже когда положение кажется безысходным, если он не изменит своим нравственным принципам, хотя искушение и манит его

на каждом шагу, он, в конце концов, обязательно победит.

Слушая эти рассказы и сказки, дети невольно находят в них отголоски своей собственной жизни. Они стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими страхами и проблемами. Кроме того, рассказы и сказки вселяют в ребенка надежду, что чрезвычайно важно”.



И на самом деле, рассказывание историй, для родителей – вещь уникальная. Вы сами знаете, что вечернее чтение ребенку – одно из лучших средств примирения. Дело в том, что дети – в каком-то роде инопланетяне на нашей “взрослой” планете. Прилетевшие в гости и, по воле судьбы, решившие остаться здесь навсегда, они видят мир совершенно по-другому, чем мы. Они наблюдают взрослых, слушают их, стараются понять и стать похожими на них. Однако этого хватает не всегда.

Дети постоянно сталкиваются с проблемами, схожих с которыми нет во “взрослом” мире. Даже если они и встречаются – все равно наши способы решения бесполезны для них. Объяснения и увещевания отлетают “как от стенки горох” – не правда ли знакомая картина? В результате дети, мышление которых предельно однозначно (“да-нет”, “плохо-хорошо”), приходят к выводу о том, что Вы им помочь не можете.

Иногда взрослый, желая что-то подсказать ребенку “по жизни” или просто выразить свои чувства, не может найти для этого подходящих

слов, не знает, как можно дать понять ребенку, что он не оставлен “один на один” со своими проблемами.

Выход здесь один – самому погрузиться в мир фантазии и волшебства, в котором ребенок чувствует себя как “рыба в воде”. В мир, где возможны самые непредсказуемые сочетания событий, героев и пр., но из которого ребенок с легкостью берет информацию для жизни в реальном мире. Надо отметить еще раз – фантазия абсолютно реальна для детей. И не потому, что дети не видят настоящей жизни. Просто фантазия, является для детей наилучшим способом анализа окружающего мира. Это их язык, который мы, взрослые, успешно забыли.

Значит надо вспоминать, – и именно в этом Вам помогут сказочные истории. Огромную роль здесь могут сослужить самые обычные волшебные сказки, которые Вы читаете или читали на ночь своему ребенку. Волшебная сказка – веками нарабатанная ценнейшая информация, высочайшей плотности, детским языком поднимающая по-настоящему философские проблемы осмысления мира. Она настолько универсальна, что ее структура одинакова во всем мире – от Сибири до Южной Америки.

Однако, каждый ребенок, постоянно сталкивается с конкретными проблемами, подчас требующими “приземленного” и прагматичного решения, приносящего облегчения “на месте”. Именно здесь Вам помогут сказочные истории, написанные специально для наших с Вами детей и ориентированные на конкретные проблемы. Эти истории помогут Вашим детям найти выход из сложных ситуаций, с честью выдержать любые удары судьбы и быть Вам благодарными за это – ведь именно Вы их прочтаете своим детям.

Что это за истории?

Истории, которые психологи называют “терапевтические сказки”, являются проблемно-ориентированными. Иными словами, каждая из них предназначена для решения какой-то одной проблемы или нескольких сразу. Однако, в русское название таких сказок закрадывается

слишком большая однозначность, – как-бы сказки “для проблем”. Берешь ребенка “с проблемой”, читаешь ему сказку, и ... о, чудо, да здравствует исцеление!

Английский же вариант звучит гораздо проще и мягче – “problem-solving”, сконцентрированные на проблеме. Это говорит о том, что сказка скорее позволяет ребенку сосредоточиться на решении проблемы, показывает возможность, но не дает жестких рекомендаций. Ведь, если нет двух одинаковых жизней, – значит и нет общих на всех способов приближения к счастью.

Безусловно, каждая из этих историй имеет определенную направленность. Такая история – это рассказ об определенных ситуациях, схожих с теми, в которые часто попадает ребенок. Также в ней описываются чувства, возникающие у ребенка, которые могут быть связаны с совершенно различными событиями жизни.

Что могут дать такие истории вашим детям?

Во-первых, они рождают у ребенка ощущение, что Вы его понимаете, что Вас интересуют его проблемы, что Вы не “стоите в стороне”, а готовы оказать посильную помощь. Реакция ребенка на эти истории может оказаться для него единственным способом, которым он “откроет” вам свою душу, расскажет о своих трудностях.

Во-вторых, в результате работы с “помогающими” историями у детей формируется “механизм самопомощи”. Они усваивают такой подход к жизни: “ищи силы для разрешения конфликта в себе самом, ты их обязательно найдешь и ты наверняка победишь трудности”. Таким образом, они начинают следовать основной идее наших историй: “в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху”.

В-третьих, истории представляют детям россыпи возможных вариантов выхода из сложнейших жизненных ситуаций. Они показывают детям, что выход есть всегда, надо только внимательно посмотреть, поискать и окончание обязательно будет счастливым.

Агентство
приятных
событий

«Априори»

НЕСТАНДАРТНЫЕ РЕШЕНИЯ ПРАЗДНИКА!

Мы входим в ДЕСЯТКУ лучших
АГЕНСТВ ПОВОЛЖЬЯ!

- Креативные ведущие
- Клоуны-аниматоры, сказочные герои
- Артисты разных жанров, (от Самары до самых до окраин)
- Ростовые куклы (прокат,изготовление)
- Звуковое и световое оформление мероприятий
- Промоутеры
- Прокат инвентаря для проведения различных мероприятий
- Открытие магазина, офиса
- Мы накроем даже ФУРШЕТ (кухня от лучших ресторанов города)
- Концерты! Юбилеи! Корпоратив!

Хотите, чтобы было круто – звоните:

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

ул. Ульяновская 2 (офис открыт для ВСЕХ)

"Априори" - это Ваш шаг
к развлечению с БОЛЬШОЙ БУКВЫ!

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

ДЕТСКИЙ КЛУБ "Искорка" ПРИГЛАШАЕМ 12 ОКТЯБРЯ НА ОРГАНИЗАЦИОННОЕ СОБРАНИЕ

ДЕТИ ГОРОДА МОГУТ ПОЛУЧИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПЛАТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ

- Подготовка детей к школе "Будущий первоклассник"
- Изостудия "Русский сувенир"
- Обучение английскому языку
- Кружок "Будущие олимпийцы"
- Обучение хореографии
- Развитие детей от 2 до 3 лет "Кроха"

Стоимость занятий - 700 р./мес.

ул. Звездная, 52 "Б", (рядом с храмом "Неопалимая Кулина"), тел.: 96-20-23

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

Водoley
компания по доставке воды

**СКИДКИ
НА КУЛЕРЫ**

91-03-91 **10%**



**Клуб эстетического развития
"Счастливое детство"**

ПРОВОДИТ НАБОР РЕБЯТ в:

- МАСТЕРСКУЮ ЮНОГО ХУДОЖНИКА (от 4 до 12 лет)
- МАСТЕРСКУЮ ЮНОГО ДИЗАЙНЕРА (от 4 до 12 лет)
- МАСТЕРСКУЮ ЮНОГО СКУЛЬПТОРА (от 4 до 12 лет)
- СТУДИЮ "ИГРАЕМ ПО-АНГЛИЙСКИ" (от 3 до 6 лет)
- СТУДИЮ РАННЕГО ЭСТЕТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ "ВМЕСТЕ С МАМОЙ" (от 1 до 3 лет)
- А ТАКЖЕ ПРИГЛАШАЕМ ВЗРОСЛЫХ в СТУДИЮ "ЧЕРНЫЙ КВАДРАТ"

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

**РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРУШКИ
ВУНДЕР
КИНД**
ШКОЛА НА ДОМУ

ЧТО?
Развитие в игровой форме для детей от 6 месяцев до 7 лет.

КАК?
С помощью наших развивающих игрушек

ПОЧЕМУ?
Каждой игрушке имеется методическая карточка и план занятий на каждый возраст

ДЛЯ ЧЕГО?
Чтобы Ваш малыш стал Вундеркиндом

г. Сызрань **ТЦ "РУССКИЙ"**
(ост. Военный городок) **секция 27**

www.wkind.ru

Как правильно отжиматься и зачем это нужно?

Сейчас очень многие люди стараются заниматься теми или иными силовыми упражнениями, преследуя при этом различные цели: поправить фигуру или здоровье, увеличить физическую силу. Кто-то для этого регулярно посещает спортзал или фитнес-центр, кто-то тягает по утрам гантели и гири или нарезает круги на стадионе. В домашних условиях, даже без наличия какого-либо специального оборудования, повысить физические качества мышц очень просто. И наиболее эффективным упражнением для развития почти всех групп мышц являются отжимания от опоры в упоре лёжа. Именно поэтому в армии силу в первую очередь определяют этим способом.

Польза и применение. В первую очередь, отжимания отвечают за развитие всевозможных групп мышц рук и груди. Но при правильном выполнении значительно укрепляются мышцы живота, спины и ног. Конечно, как и все физические упражнения, отжимания стимулируют организм человека к усиленной работе и необходимо рассчитывать его возможности.

Будьте аккуратнее с нагрузками. Не занимайтесь, если нездоровы. Большинство видов респираторных заболеваний, в том числе инфекционных, дают серьёзную нагрузку на сердце, и, соответственно, любая физическая нагрузка категорически противопоказана. Если же у вас болевое сердце, нельзя допускать даже малейших перегрузок кровеносно-сосудистой системы.

Система выполнения. Лучше всего отжиматься в несколько подходов с небольшим перерывом – чем их больше, тем лучше, и необходимо стараться, чтобы в каждом подходе было примерно одинаковое количество движений. Если вы знаете свою норму, то уменьшите примерно на 20% количество выполняемых отжиманий, а каждый новый день увеличивайте свою количественную продуктивность на один. Сначала не доводите себя до полного изнеможения. Лучше сделать четыре раза по 25 отжиманий, чем два раза по 50. Но и совсем расслабляться не стоит – выполняйте упражнения, пока не почувствуете среднюю усталость в мышцах. Для людей занятых, конечно, лучше всего максимальную нагрузку выполнять один или два раза, например с утра или вечером. Но если есть возможность, то лучше заниматься этим весь день – с различными интервалами и по настроению – можете определить для себя дневную норму, рассчитанную на 24 (16) часа.

Правильное выполнение. Тут вряд ли можно сказать много нового. Главное, чтобы тело было прямое на всем протяжении. Необходимо стараться, чтобы спина не выгибалась книзу, а ягодичные не торчали вверх. Голова смотрит в пол. Чем глубже посадка, тем лучше, в идеале нужно

коснуться опоры грудью, или носом (только осторожно). Дыхание систематичное: при опускании корпуса вдох, при подъёме – выдох.

Техника выполнения. Как бы то ни было, отжимание – упражнение, которое можно выполнять по-разному – разберём сначала положение опорных частей руки – кистей. Маленькие дети и женщины выполняют отжимание обычно на внутренней стороне ладони, самый простой вид – если пальцы смотрят вперёд, то руки автоматически становятся в наиболее удобное положение. Но при таком выполнении нет практически никакой пользы для мышц самой кисти. Несложное и самое распространённое положение рук среди мужчин – отжимание на кулаках. При этом кулак ставится на две или три фаланги. Здесь идёт развитие группы мышц пальцев и стороны ладони, которая ближе к большому пальцу. Ну, и, конечно, затвердевает кожа на суставах и фалангах, кулак приобретает наиболее выгодную постановку для удара – это очень помогает людям, которым приходится драться (хотя бы в перспективе).



Более сложный вид – отжимание на ребре ладони (в этом случае как раз развивается сторона ладони, противоположная большому пальцу) и на её тыльной стороне. Разумеется, сначала отжиматься на тыльной стороне ладони больно, и необходимы тренировки, чтобы привыкнуть. Но со временем станет легче. Такой вид отжимания способствует значительному усилению мышц в районе пястных костей, а сама кисть приобретёт твёрдость и малую чувствительность к внешнему воздействию, что чрезвычайно полезно в экстремальных и сложных (с физической стороны) ситуациях, будь то прыжок с парашютом, альпинистское восхождение или сплав на байдарках.

Ну, и самый последний уровень – отжимание на пальцах – это действительно достаточно сложное. Сначала лучше использовать все пять пальцев, постепенно убирая по одному. Скорее всего, вся масса тела будет действовать на большой палец, а сами пальцы будут прогибаться книзу – получится что-то вроде «паука». Но старайтесь, чтобы пальцы были прямыми или округлыми вверх. Можете считать себя очень упорным человеком, если Вам удастся отжиматься или хотя бы принять упор лёжа без участия большого пальца.

А уж отжимание на одном пальце (среднем или указательном) – это высший пилотаж, который даётся далеко не каждому. Кстати говоря, отжимание на пальцах очень помогает людям, которые играют на гитаре, скрипке, фортепиано или имеют дело с набором текста на клавиатуре – натренированные пальцы приобретут твердость, гибкость и скорость, а при зажимании струн будут меньше болеть. Отжимание на пальцах идеально для тренировки прямого удара – кулак становится «железным».

Теперь о положении остальной части рук. Так как отжимание – это упражнение, сходное по эффекту «жиму лежа», то кроме рук участвуют ещё и грудные мышцы. Поэтому от положения рук зависит то, что будет качаться (среди мышц руки больше всего тренируется трицепс, хотя большая нагрузка идёт на плечо и немного на бицепс). Стандартное положение – руки на ширине плеч, локти направлены под углом 45 градусов от тела – так отжиматься легче всего, нагрузка распределяется равномерно. Если поставить руки шире плеч, а локти развести до прямого угла к телу, то будут задействованы дельтовидная мышца и большая грудная. А если наоборот, поставить руки как можно ближе, локтями параллельно туловищу, то нагрузка пойдёт на трицепс и малую грудную. Также для достижения различного результата можно менять наклон туловища относительно поверхности. При этом, если голова выше ног, качается нижняя часть груди, а если ниже, то верхняя часть вместе с мышцами пресса.

Альтернативные способы отжимания. Очень полезно для развития рук отжиматься на одной руке – это трудно с непривычки, но тренировки стоят результата (небольшой совет: чем шире развести ноги, тем будет легче). Также эффект от упражнения усиливается в несколько раз, если на вашей спине будет сидеть человек, или вы положите одну ногу на другую. Вы также можете практиковать отжимания с хлопками – сначала один хлопок, потом можно делать два, три, хлопая за спиной и т.д. Это развивает реакцию и ловкость. Если хотите сделать упор на тренировку дыхания, то отжимайтесь во время бега, через определённое расстояние стабильно делайте около 15-20 отжиманий.

Польза ходьбы

Ходить, ходить и еще раз – ходить. Кроме того, что ходьба – это «легкий» способ сбросить накопившиеся килограммы, так это еще и отличный способ в буквальном смысле оздоровления, еще один плюс – ходьба, если рассматривать ее как категорию физических упражнений, подходит всем без исключения.

Польза ходьбы очевидна, и то какуюцель вы преследуете, занимаясь ходьбой, оказывает неоспоримое влияние на желаемый результат. То есть, прогулка по парку в воскресное утро спокойным размеренным шагом, не поможет вам сбросить лишний вес, а вот если пешие прогулки станут регулярными, то результат очевиден. Еще одно «очко» в пользу ходьбы: доказано, что риск заболеваний сердечно-сосудистой системы существенно снижается у людей, которые проходят в день не менее трех километров, к тому же «равномерный шаг» – помогает снизить уровень холестерина в крови, а для женщин ходьба – отличный способ профилактики остеопороза. Ходьба показана даже тем, у кого есть некоторые проблемы с заболеваниями коленной чашечки, тогда как при любом беге возникает невыносимая боль. Ходьба поможет вам увеличить и поддерживать объем своей мышечной массы, ослабит воздействие стрессов, уменьшит общее беспокойство, значительно улучшит самочувствие. Если вы будете ходить с достаточной ин-

тенсивностью, как мы уже говорили, сможете избавиться от лишних килограммов веса.

Ходьба для похудения
Если вы твердо решили похудеть с помощью ходьбы, для достижения результатов желательнее ходить каждый день или хотя бы пять дней в неделю. Старайтесь ходить как минимум по полчаса в день. Кроме того, хотя бы два раза в неделю нужно уделять ходьбе 45 минут, а один день – ходить по крайней мере в течение часа. Если вам так удобнее, можно разбить часовую прогулку на две получасовых в один и тот же день. Ходить нужно быстро, как если бы вы опаздывали на важную встречу (приблизительная скорость ходьбы 6-7 км/час). Вы должны проходить примерно один километр за 10-12 минут (потратите порядка 100 калорий).

Ходить можно быстрым шагом, а можно обучиться приемам спортивной ходьбы. Последняя поможет придать форму Вашим ногам, ягодичам, мышцам живота, кроме того при правильной ходьбе в кровь попадает больше кислорода, а это в свою очередь усиливает обмен веществ. При этом спортивная ходьба сжигает больше калорий, чем, например, бег трусцой.

Техника спортивной ходьбы требует определенных приемов, например: идти нужно быстро и стремительно, шаги должны быть частые и короткие, при этом идти нужно, будто бы наступая на вооб-

ражаемую линию, а руками необходимо выполнять движения схожие с ходом маятника: взад-вперед.

Кроме спортивной, существует еще несколько типов ходьбы. Например:

Ходьба вверх. При этом все равно будете вы совершать восхождение на «гору», либо просто подниматься по ступенькам, совершенно не важно. Подобные движения хорошо укрепляют икроножную мышцу и мышцы бедер.



Ходьба с напряжением мышц ягодич. При такой ходьбе упругими станут малые и большие ягодичные мышцы. Выполнять такое упражнение довольно просто, при ходьбе в момент, когда вы отталкиваетесь пальцами ног от твердой поверхности, необходимо сильно напрягать мышцы ягодич, при этом мышцы поясницы не должны быть сильно напряжены.

Ходьба вперед спиной. Такое физическое упражнение способствует укреплению мышц спины и ягодич. Для того чтобы добиться наилучшего результата соблюдайте следующие приемы: при ходьбе нужно держать спину прямо, без наклона вперед, руки поставьте на пояс и втяните живот. В целях безопасности, при такой ходьбе лучше выбрать ровную дорожку или лужайку, без выбоин и кочек.

Конечно, можно избрать для себя один вид ходьбы, но большую пользу своему организму вы принесете, чередуя все перечисленные выше

приемы через 2-3 минуты, постепенно увеличивая промежутки времени для каждого вида до 5-7 минут.

Не стоит забывать о том, чтобы получать пользу от ходьбы необходимо правильно держаться. То есть когда вы шагаете, смотрите перед собой примерно на пару метров, руки должны быть расслаблены, движения свободные направленные вперед и назад. Живот втяните, но дыхание при этом должно быть свободным, голову держите прямо, а плечи опущенными, напрягите пресс и подтяните ягодичные, ногу «перекатывайте» с пятки на носок, такое положение тела при ходьбе способствует сжиганию большого количества калорий и, к тому же, не травмирует позвоночник.

Во время движения, при оздоровительной ходьбе, лучше молчать, это поможет не сбить дыхание. Важным условием эффективности прогулок является правильное дыхание. Дышать надо ритмично через нос, согласуя дыхание с ритмом движения. Во всех случаях тренировки ходьбой при повышении нагрузки следует избегать одышки и стараться не прекращать дыхания носом. При быстром темпе, если воздух чистый, дышать нужно носом и ртом одновременно. Если воздух загрязнен, большая запыленность, а также при сильном морозе и ветре – вдыхать носом, а выдыхать через каждые 3-4 шага ртом. При ходьбе обязательно нужно контролировать сердечный ритм, то есть небольшая отдышка допустима, а вот если вы задыхаетесь, лучше умерить темп.

Максимальное значение «частоты сердечных сокращений» можно определить по формуле:

220 – ваш возраст – 50 = верхняя граница

Например: 220 – 30 – 50 = 140, при такой нагрузке – максимальная польза.

У ходьбы есть множество неоспоримых плюсов, например: 30 минут прогулки на свежем воздухе, не только поможет избавиться от депрессии или тревожности, но и набраться сил перед рабочим днем.

Ходьба – это здоровье.

ТВ ПРОГРАММА

СУББОТА

16 октября 2010 г.

ПЕРВЫЙ

05:20, 06:10 X/ф «Бархатный сезон»
06:00, 10:00, 12:00 Новости
07:20 Игрой, гармонь любимая!
08:10 М/с «Чип и Дейл спешат на помощь», «Черный плащ»
09:00 Умницы и умники
09:40 Слово пастыря
10:10 Смак
10:50 Мой сын – Андрей Краско
12:10 Наталья Селезнева. «С широко раскрытыми глазами»
13:20 Т/с «Террористка Иванова»
17:30 Кто хочет стать миллионером?
18:30 Большие гонки
20:00, 21:15 Минута славы
21:00 Время
22:00 Прожекторперисхилтон
22:40 Детектор лжи
23:40 Что? Где? Когда?
00:50 X/ф «Игра в прятки»
02:40 X/ф «В ночи»
04:50 Рабы суеверий

РОССИЯ 1

05:20 X/ф «Коррупция»
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 Загадочные соседи. «Вороны»
09:35 Субботник
10:15 Сто к одному
11:20 Национальный интерес
12:15 Т/с «Я телохранитель. Телохранитель Каина»
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 «Любовь Надежды»
20:00 Вести в субботу
23:35 X/ф «Вкус жизни»
01:35 X/ф «Листья травы»
03:35 X/ф «Небеса Вераса»

СТС

06:00 X/ф «Чумовые боты»
08:00 М/ф «Мальчик-с-пальчик»
08:20 М/с «Смешарики»
08:30 М/с «Мир странствий»
09:00 Брэйн ринг
10:00 Т/с «Папины дочки»
11:00 «Это мой ребёнок!»
12:00 Т/с «Воронины»
14:00 М/с «Новые приключения Винни и его друзей»
15:00 М/с «Русалочка»
15:30 М/с «Аладдин»
16:00, 18:30 Т/с «6 кадров»
16:30 X/ф «Мумия. Гробница императора драконов»
19:30 Украинский квартал. «Студия квартал-95»
21:00 X/ф «Царь скорпионов»
22:40 Смех в большом городе
23:40 X/ф «16 кварталов»
01:30 X/ф «Выкуп»
03:45 X/ф «Опекун»

НТВ

06:05 М/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 Квартальный вопрос
13:25 Особо опасен!
14:00 Д/с «Песня о друге». «Спето в СССР»
15:05 Своя игра
16:20 Д/ф «Дело темное». «Смерть Берии»
17:20 Очная ставка
18:20 Обзор. Чрезвычайное происшествие
19:25 Профессия – репортёр
19:55 Программа максимум
21:00 Русские сенсации
21:55 Ты не поверишь!
22:55 X/ф «Петля»
00:40 X/ф «С широко закрытыми глазами»
03:45 X/ф «Сладкий ноябрь»

ТВЦ

05:35 X/ф «Медвежья шкура»
07:30 Марш-бросок
08:05 АБВГДейка
08:30 Православная энциклопедия
09:00 Д/ф «Живая природа».
«Сафари Намибии. Хранители рая»
09:45 День аиста
10:15 X/ф «Сказка о Мальчише-Кибальчише»
11:30, 17:30, 00:00 События
11:50 Городское собрание
12:35 Линия защиты
13:20 Сто вопросов взрослому
14:05 Д/ф «Татьяна Окуневская. Качели судьбы»
14:55 Клуб юмора
15:50 X/ф «Сверстники»
17:45 Петровка, 38
18:00 Ток-шоу «Народ хочет знать»
19:00 Детектив «Пуаро Агаты Кристи»
21:00 Тестскриптум
22:10 Триллер «Скульптор смерти»
00:20 X/ф «Команда-49. Огненная лестница»
02:30 X/ф «Штемп»
04:15 Д/ф «Авиакатастрофа в Мюнхене»
05:05 М/ф «Прометей»

**ЧЕМПИОНАМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ –
ЧЕМПИОНАМИ СТАНОВЯТСЯ!**

БУТСЫ
от 850 р.



ЧЕМПИОН
СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА И ИНВЕНТАРЬ

КИМОНО
от 400 р.



ПЕРЧАТКИ
для бокса
от 700 р.

ул. Московская, 8

тел. 8-927-210-97-78

ТВ ПРОГРАММА
СУББОТА

16 октября 2010 г.

REN TV

06:00 Т/с "Фирменная история"
08:00 М/с "Бен 10"
09:05 Реальный спорт
09:35 Я - путешественник
10:05 Карданный вал
10:35 Х/ф "Затерянный мир"
12:30 Новости 24
13:00 Военная тайна
14:00, 01:55 Т/с "Дальбойщики"
18:00 В час пик. "Вечные новости"
19:00 Неделя
20:00 Х/ф "Библиотекари:
Возвращение к копиям царя Соломона"
21:50 Х/ф "Вторжение"
00:00 Х/ф "Жар секса"
05:50 Ночной музыкальный канал

ТВ3

06:00 М/с "Лига справедливости"
06:30 М/с "Годзилла"
07:00 М/ф "Бакуган"
07:30 М/с "Фостер: дом для друзей
из мира фантазий"
08:00 М/с "Юху и его друзья"
08:30 М/с "Охотники за привидениями"
09:00 Х/ф "Где находится нофелет"
10:30 Как это сделано
11:00, 03:00 Т/с "Третья планета от солнца"
12:00, 04:00 Т/с "Все мои бывшие"
13:00 Далеко и еще дальше
14:00 Т/с "Мерлин"
16:00 Т/с "Событие"
17:00 Д/ф "Нострадамус 2012"
19:00 Х/ф "История Золушки"
21:00 Х/ф "Голова над водой"
23:00 Т/с "Убежище"
00:00 Т/с "Пси-фактор"
01:00 Х/ф "В тылу врага"
05:00 Комната страха

Муз ТВ

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 звездных
авторов собственных хитов
11:30 Том Круз. История успеха
12:00 Звезды зажигают
13:00 Лаборатория чувств
14:00 Страшно красивые
15:00 Стилистика
15:30 Напросились
16:00 Кухня Муза
16:30 Мы умеем зажигать!
17:30 v_PROkate
18:00 Муз-ТВ Чарт
19:00 PRO-обзор
19:30 Герои экрана
20:00 10 самых звездных дизайнеров
20:30 Не мешки ворочать
20:55 Игра Крокодил. Новый сезон
21:55 Звездные питомцы
22:55 10 самых любвеобильных звезд
23:25 Практика секса
23:55 Sexy Час

РОССИЯ 2

10:00, 13:45, 20:00, 00:40, 03:05, 06:30 Новости
10:20, 20:15, 01:00, 03:25, 06:50 Связь времен
10:25, 06:55 Байки старого болейщика
10:30 Легкая атлетика.
Чемпионат мира по полумарафону в Китае.
Женщины. Мужчины
12:10, 07:00 Вызов Дениса Панкратова
13:10, 16:00, 19:55, 22:35 Превью тура
Росгосстрах Чемпионата России по футболу
13:15, 03:30 Американский футбол.
События недели
14:00 Плавание. Этап Кубка мира в Сингапуре.
Прямая трансляция
16:05 Фигурное катание. Финал Гран-При-2009
в Японии. Показательные выступления
17:55 Большой ринг
20:20 Программа передач на завтра
20:25 Футбол. Чемпионат Германии.
Вольфсбург - Байер. Прямая трансляция
22:40 Футбол. Чемпионат Голландии.
Фейеноорд - Твенте. Прямая трансляция
01:05, 08:00 Дзюдо. Гран-При в Голландии.
Женщины. Мужчины. Полуфиналы. Финалы
04:00 Хоккей. Чемпионат NHL.
Nashville Predators - Washington Capitals.
Прямая трансляция

5 КАНАЛ

06:00 Д/с "Лучшее из Голливуда вместе с Табом
Хантером"
07:00 Д/с "Тайны истории. Эксперименты ЦРУ"
08:00 Клуб знаменитых хулиганов
08:25 М/ф "Свириный Бамбр", "По следам Бамбра",
"Ловушка для Бамбра", "Про паука, с кото-
рым никто не дружил"
09:10 Х/ф "Необыкновенные приключения Карика
и Вали"
11:20 Х/ф "Большое приключение Зорро"
13:05 Человек. Земля, Вселенная
14:05 Исторические хроники
15:00 Личные вещи. Елена Чайковская
16:00 Сейчас
16:30 Х/ф "Щит и меч"
22:55 Боевик "Джонни Мнемоник"
00:50 Триллер "Слепота"
03:15 Драма "Распутник"
05:30 Д/с "Мир будущего"

Автомобиль с историей

История появления автомобиля с именем Chance весьма интересна. Изначально этот автомобиль назывался Daewoo Lanos – переднеприводной автомобиль с дизайном от ателье ItalDesign был показан еще в 1997 году. В 2002 г. Daewoo показала новую модель под названием Kalos (в России сменившую название на AVEO), однако Lanos продолжил свое существование. В 1998 г. выпуск этого автомобиля был налажен в Польше и на Украине. В России Daewoo Lanos как-то не пользовался особым спросом. Однако, ситуация изменилась, когда этот автомобиль начали поставлять к нам с Украины под брендом Chevrolet (американцы из General Motors в начале XXI века купили обанкротившуюся компанию Daewoo). И Lanos, который был одной из самых дешевых иномарок на рынке, очень быстро стал одной из самых популярных моделей в России.



Однако, далеко не все были рады тому, что Lanos продавали под маркой CHEVROLET – говорили, что такая низкобюджетная модель негативно сказывается на имидже марки в целом. И «джизмовцы» приняли решение... запретить производство Lanos с июля 2009 г. И вот появился ШАНС (Chance). С июля 2009 года автомобиль носит имя – Chance. Во всем кроме эмблемы автомобиля Chevrolet-Lanos и Chance идентичны.

Конечно, эмблема CHEVROLET была серьезным достоинством. Марку Chance россияне воспринимают настороженно. Под крылом сильной компании GM казалось как-то надежнее. Но доступные цены способствуют популярности этих автомобилей. По результатам продаж автомобиль Chance летом 2010 г. снова вошел в список наиболее популярных иномарок. И автомобиль доступен не только в кузове седан, но и в кузове хэтчбек.

Chance – автомобиль для тех кто привык разумно тратить деньги. Самый доступный – Chance 1.5 в кузове седан в «базовой» комплектации стоит 289 000 руб. А для тех, кто любит красоту, надежность и комфорт – это Chance 1.5 в кузове хэтчбек. Двигатель этого автомобиля ведет историю от легендарного OPEL-KADET и устанавливается не только на автомобили Chance, но и на автомобили DAEWOO-Nexia. Именно платформа автомобиля DAEWOO-Nexia стала основой для инженеров при проектировании LANOS, впоследствии сменившего название на Chance. По-сути Chance (Chevrolet-LANOS) – глубокий рестайлинг автомобиля DAEWOO-Nexia. Но при этом автомобиль сохранил все положительные характеристики от своего предшественника. Уровень комфорта этого автомобиля удовлетворяет всем современным требованиям.

Chance доступен! Ценой в 329 000 руб. за максимальную комплектацию седана с кондиционером, гидроусилителем и другими немаловажными опциями может похвастать не каждый автопроизводитель.

У автомобиля вполне достойная мощность позволяющая сэкономить на «дорожном налоге» и при этом уверенно «стартовать с перекрестка». 86-ти «лошадок» для этого более чем достаточно.

Chance довольно надежен и порадует владельца большим клиренсом (170 мм) и хорошей сборкой (с 2002 г. на производстве действует Система Качества внедренная концерном GM).

В двух из трех комплектаций автомобиль имеет подушку безопасности, поэтому Chance – безопасен! По исследованиям пассивной безопасности,

проведенным известным автоизданием, автомобиль набрал 10,5 баллов.



Автомобиль доступен и в кредит. Но главное в условиях тотального дефицита на автомобильном рынке – наличие автомобилей! Автомобили в наличии есть всегда! Вы можете выбрать автомобиль и уехать на нем уже в этот же день.

Стоимость автомобиля CHANCE 1,5:
Chance 1.5 S (седан) – 289 000 руб.
Chance 1.5 SE (седан) – 309 000 руб.
Chance 1.5 SX (седан) – 329 000 руб.
Chance 1.5 S (седан) – 299 000 руб.
Chance 1.5 SE (седан) – 319 000 руб.
Chance 1.5 SX (седан) – 339 000 руб.

Благодарим официального дилера в Тольятти – компанию «Авто Техна» за предоставленные для статьи фотоматериалы и информацию о ценах.

В течение октября 2010 г. предъяви данную статью при покупке автомобиля у официального дилера в Тольятти и получи компенсацию поездки за автомобилем Chance в виде скидки на автомобиль в размере 1500 руб.

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

Причины увеличения
расхода бензина

Простейшие способы снижения расхода топлива в помощь водителям, о которых мы так часто забываем и, как следствие, значительно переплачиваем за бензин.

Что увеличивает расход топлива исправного автомобиля:

- автоматическая КПП;
- включенный кондиционер;
- нагрузка на генератор (стереосистема, фары, дополнительные энергопотребители);
- длительный прогрев, «пробки» на дорогах, загруженность автомобиля;
- агрессивный стиль езды (частые и резкие разгоны и торможения).

Расход топлива на исправном авто зависит в основном от самого водителя – расход бензина существенно увеличивается при достаточно интенсивном и частом нажатии на педаль газа. На расход топлива влияют и некоторые факторы внешней среды. Например, езда в темное время суток менее экономична. И вызвано это не только необходимостью включения световых приборов, но и необходимостью использовать в целях безо-

пасности другой скоростной режим. То же можно сказать о движении в условиях недостаточной видимости – туман, дождь, снег.

Состояние дороги также может оказать некоторое влияние на расход топлива. Движение в гололед требует повышенной осторожности и пониженной скорости.



Зимой расход топлива всегда выше, чем летом. Для этого есть несколько причин: установка зимних шин, необходимость более длительного прогрева двигателя перед началом движения, применение обогревательных приборов, короткий световой день, качество дорог и др.

Как не допустить
кражи, угона, хищения
автомобиля?

1. Никогда не оставляйте ключ в замке зажигания, отходя от машины даже на метр. Не следует оставлять автомобиль без присмотра и во время прогрева двигателя, пока Вы запираете гараж. Не доверяйте ключи от автомобиля малознакомым людям, которые могут снять с них копию. Нежелательно передавать ключи от Вашего автомобиля даже на автостоянках, мойках, в автомастерских.

2. По возможности избегайте длительных парковок в неосвещенных и безлюдных местах, в непосредственной близости от театров, культурных центров, стадионов, чтобы не показать потенциальному преступнику, что будете отсутствовать минимум два часа.

3. Не храните водительское удостоверение, техпаспорт, другие документы в автомобиле – в случае угона их отсутствие затруднит розыск автомашины.

4. Если Вас останавливают незнакомые люди, никогда не выключайте зажигания и не отпирайте дверей. Все вопросы можно решить через приоткрытое окно. При малейшем подозрении на нападение – уезжайте. Кнопки всех дверей желательно держать закрытыми.

5. Часто автовладельцы поджидают возле его автомобиля или гаража. Выслеживают его постоянные маршруты. Постарайтесь не ездить по одним и тем же дорогам. Если Вы заметили преследование, избегайте незнакомых улиц, кварталов, тупиков. Именно там Вас могут заблокировать.

6. Все чаще в качестве уловки для

захвата автомобиля используются инсценированные конфликты, «выяснения отношений» на дорогах. Подобные псевдоконфликты лучше выяснять в присутствии сотрудников ГИБДД.

7. Преступники порой маскируются под милиционеров или разнобразные «проверяющие органы». Если Вас остановил на дороге человек в форме, начните беседу с ним, не покидая водительского сиденья. Он обязан представиться и разъяснить причину остановки Вашего транспортного средства. Если у Вас возникли сомнения, Вы вправе попросить сотрудника милиции предъявить служебное удостоверение.

8. Каждый раз перед началом движения следует удостовериться в том, что номерные знаки находятся на месте – преступники могут воспользоваться ими в противоправных целях. В случае пропажи хотя бы одного номера, немедленно заявите об этом в милицию.

9. Не следует терять бдительность и при вынужденной остановке, во время мелкого ремонта, замены проколотого колеса. На Вас могут напасть в такой момент или украсть ценные предметы из салона автомобиля.

10. Если Вы подверглись нападению, действуйте по обстановке. Если обладаете достаточной силой, то можете защищать свою собственность, не превышая пределов необходимой самообороны – закон на Вашей стороне. Постарайтесь в кратчайшие сроки сообщить о происшествии в правоохранительные органы.

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")

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

ул. Кирова, 46
(2 этаж)
тел.: 91-61-93
8-927-893-90-22

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

Любителям АВТО
продукция **XADO**
ул. Интернациональная, 166, т.: 91-07-56, 8-927-614-07-56
с маслом XADO моторы НЕ ЛОМАЮТСЯ

Чехия

Чехия это регионы Богемии, Моравии и Силезии, которые составляют красивую страну в сердце Европы. Кажется все в Чехии создано для незабываемого отдыха: холмистые пейзажи, обширные леса, горные цепи, области нетронутой живой природы, прохладные реки и озера, которые составляют живописную сельскую местность.

Отдых в Чехии позволит Вам забыть о повседневной суете: целебный климат, погода и горный воздух позволят получить максимум удовольствия от курорта. Начиная со Средневековья здесь были многочисленные курорты, которые использовались в терапевтических целях и как источник отдыха. Отдых в Чехии также привлекает туристов благодаря своим горнолыжным курортам. Отели Чехии где-нибудь в горах всегда готовы принять любителей горных лыж.

Туры в Чехию это не только оздоровительный отдых, но и замечательная возможность ознакомиться с многочисленными достопримечательностями – на каждом шагу здесь можно созерцать архитектурные сокровища. Чехия может похвастаться более чем 1500 дворцов и замков. Кроме, столицы Чехии – Праги, Вы найдете здесь очаровательные небольшие города, полные исторических сокровищ, старинные замки, мирные горы, леса, озера, деревни и людей с их интересными традициями и нравами.

Чешская страна за свою длинную историю на данный момент времени имеет почти 1000 замков и руин – это основные достопримечательности Чехии. Приблизительно на расстоянии

полдня пути от Праги находится дюжина действительно красивых дворцов и замков. Мы уверены, что у Вас не хватит времени и желания посетить их все, но Вы должны знать, по крайней мере, о трех, самых популярных достопримечательностях.



Замки и дворцы Чехии обычно открыты с начала апреля до конца октября (с 9:00 до 18:00 в мае, июне, июле, августе и с 10:00 до 15:00 в апреле, сентябре и октябре). Замок Карлштейн и Кривоклат открыты круглогодично.

Карлштейн

Наиболее фотогеничная достопримечательность и самый популярный замок в пражских окрестностях рас-

положен в 28 км к юго-западу от Праги. Карлштейн был основан Чарльзом IV в 1348 г. и повторно отреставрирован в 19-ом столетии. Он открыт круглый год в любой день недели, кроме понедельников. Иностранцы, как ожидается, будут покупать билеты с англоязычным гидом, что стоит 90 Кс.

Экскурсия с гидом, говорящим на чешском, обойдется в 20 Кс. Замок расположен приблизительно в 30 минутах езды от железнодорожной станции Смичов. Это действительно хорошая прогулка. По пути из деревни до замка есть много небольших магазинчиков, где Вы имеете шанс купить Богемский хрусталь намного дешевле, чем в Праге. Если Вы любите восхитительные чешские пироги и торты, посетите пекарню в левой части замка. Вы не сможете пропустить ее, как только почувствуете запах, доносящийся из этой пекарни.

Замок Конопиште

Замок Конопиште является одним из наиболее значительных исторических объектов вблизи Праги. Свой современный вид замок обрел уже в первой половине 13-го века. Первая крупная реконструкция имела место лишь в начале 17-го века, когда был пристроен ренессансный дворец, так что к 18-му веку замок окончательно превратился в усадьбу.

В 1887 году замок Конопиште отошел наследнику австрийского трона Францу Фердинанду Д'Эсте, убитому впоследствии в Сараево (1911).

Особого внимания заслуживают великолепные интерьеры с богатой коллекцией охотничьих трофеев, уникальными собраниями произведений искусства, картин, мебели. Продолжительность экскурсии: 4 часа.

Кривоклат

Замок расположен в 40 км к западу от Праги. Он был построен в конце

13-ого столетия. Главные достопримечательности замка: тюрьма, камера пыток и самый большой Готический зал (после зала Владислава в Пражском Замке). Кривоклат открыт с июня по август. В будние дни Вы не найдете здесь толп туристов, подобно тем, которые посещают Карлштейн.

Достопримечательности Праги

Замок Вранов над Дыей расположен в очень живописном месте: он находится на берегу реки Дые и окружен национальным парком Падейн. Интерьеры наглядно демонстрируют стиль жизни аристократии в XVIII-XIX веках. Туристам также рекомендуется посетить часовню замка.

Замок Битов является одним из самых старинных замков Моравии. В XIX веке был перестроен в стиле нео-готика. Славится своей настенной росписью и исторической коллекцией.

Замок Евишовице. В XVI веке Евишовице был перестроен в стиле ренессанс. В замке находится выставка старинной мебели. Евишовице знаменит также тем, что недалеко от замка располагается самая старинная в Европе плотина. Сегодня здесь занимаются рыбной ловлей и водными видами спорта.

Вальдштейнский дворец. Дворец был заложен в 1623-1629 гг. генералиссимусом и герцогом Фридрихским Альбрехтом фон Валленштейном. Весь комплекс, который первоначально планировался более крупным, чем Пражский Град, представляет собой первую крупную светскую постройку в Праге.

Монастырь Святого Йиржи был заложен князем Болеславом и его сестрой Младой для бенедиктинского ордена. С 1976 года является частью Национальной галереи – здесь размещается коллекция древнечешского искусства.

Базилика Святого Йиржи. Это одна из самых старых сохранившихся построек датируется 920 годом. Романская базилика реконструировалась в XX и XII веках, позже приобрела барочный фасад.

ТВ ПРОГРАММА
ВОСКРЕСЕНЬЕ

17 октября 2010 г.

ПЕРВЫЙ

06:00, 10:00, 12:00 Новости
06:10 X/ф "Два Федора"
07:50 Армейский магазин
08:20 М/с "Кряк-бригада", "Гуфи и его команда"
09:10 Здоровье
10:10 Непутевые заметки
10:30 Пока все дома
11:20 Фазенда
12:10 Счастье есть!
13:00 Тур де Франс
14:00 Вся правда о еде. "Как стать желанным"
14:50 Джанни Версаче. Жертва моды
15:50 X/ф "Дьявол носит Prada"
18:00 Лед и пламень
21:00 Время
22:00 Большая разница
23:00 Познер
00:00 X/ф "Люди X"
02:00 X/ф "Обезьяны проделки"
03:50 Т/с "Спасите Грейс"

РОССИЯ 1

05:35 X/ф "Мачеха"
07:15 Смехопанорама
07:45 Сам себе режиссер
08:30 Не спорь с Богом. Анатолий Ромашин
09:25 Утренняя почта
10:00, 04:00 Комната смеха
11:00, 14:00 Вести
11:10 Местное время. Вести-Самара
11:50 Дайджест "Городок"
12:20 Т/с "Я телохранитель. Телохранитель Каина"
14:20 Местное время. Вести-Самара
14:30 Вести. Дежурная часть
15:00 Честный детектив
15:30 Смейтесь разрешается
17:55 X/ф "Терапия любовью"
20:00 Вести недели
21:05 Специальный корреспондент
21:35 X/ф "Карусель"
23:30 33 веселых буквы
00:00 X/ф "Лицензия на брак"
02:00 X/ф "Тремлины"

СТС

06:00 X/ф "Мистическая пицца"
08:00 М/ф "Пес и кот"
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 "9"
14:20, 16:00, 18:10 Т/с "6 кадров"
16:30 X/ф "Царь скорпионов"
19:10 М/ф "Суперсемейка"
21:00 X/ф "Царь скорпионов. Восхождение воина"
23:05 X/ф "Человек эпохи Возрождения"
01:35 X/ф "Сердце ангела"
03:45 X/ф "Истребитель"
05:20 Музыка на СТС

НТВ

06:05 М/с "Люди Икс: Эволюция"
06:55 Сказки Баженова
07:25 Дикая природа
08:00, 10:00, 13:00, 16:00 Сегодня
08:20 Лотерея "Русское лото"
08:45 Их нравы
09:25 Едим дома
10:20 Первая передача
11:00 Д/ф "Битва за север". "1937"
12:00 Дачный ответ
13:20 Суд присяжных. "Главное дело"
15:05 Своя игра
16:20 Развод по-русски. "Зверский бизнес"
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". "Территория врага", ф. 2
23:45 Нереальная политика
00:15 Футбольная ночь
00:50 X/ф "Ромео должен умереть"
02:55 X/ф "Миллион лет до нашей эры"
04:55 Очная ставка

ТВЦ

05:25 X/ф "Впервые замужем"
07:25 Дневник путешественника
07:55 Фактор жизни
08:25 Крестьянская застава
09:00 Д/ф "Живая природа". "Сафари Намибии. Царь водопоя"
09:45 Наши любимые животные
10:15 Д/ф "Кола Бельды. Моря из тундры"
10:55 Барышня и кулинар
11:30, 23:55 События
11:45 X/ф "Ссора в Лукашах"
13:35 Смех с доставкой на дом
14:20 Сергей Пенкин в программе "Приглашает Борис Хоткин"
14:50 Московская неделя
15:25 Д/ф "Выжить в мегаполисе. Пожары"
16:15 Реальные истории. "Разыскиваются актеры!"
16:50 Детектив "Пороки и их поклонники"
21:00 В центре событий
22:00 Триллер "Двойник"
00:15 Временно доступен. Гарри Бардин
01:15 X/ф "Под солнцем Тосканы"
03:25 X/ф "Похищение сабинянок"
05:10 Д/ф "Брижит Бардо. Эволюция любви"

КАФЕ Тихая Гавань
БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
ШАШЛЫКА
НА ДОМ И В ОФИС
тел.: 912-912



Пятёрочка+ Низкие цены ВСЕГДА!

7 - 11 октября 2010 года



МАНДАРИНЫ;
ВИНОГРАД
ТОЙФИ
1 кг

СЕЗОННОЕ
предложение
59⁹⁰



СОСИСКИ
ГОВЯЖЬИ
Сызрань, 1 кг

НОВИНКА
129⁹⁰



КРЕВЕТКИ
варено-
мороженые,
70-90, 1 кг

109.00
79⁹⁰



СЫР КОРОЛЬ
АРТУР;
МААСДАМ
45-50%, 1 кг

от 244.00
229⁹⁰



НЕКТАР
ФРУКТОВЫЙ САД
в ассортименте,
2 л

62.40
49⁹⁰



ЖИДКОСТЬ ДЛЯ
ЧИСТКИ ТУАЛЕТА
CILIT
Ледяная свежесть,
2x500 мл

НОВИНКА
59⁹⁰

Адрес магазинов Пятёрочка+: ул. Декабристов 38, ул. Космонавтов 1, ул. 50 лет Октября 12А

Следи за Календарём Пятёрочки+

Не пропусти товар дня!

Цены действительны с 7 по 11 октября 2010 года. Количество товара ограничено. Все товары имеют необходимые сертификаты. Изображение товаров может отличаться от представленных в магазине «Пятёрочка+». Все цены указаны в рублях. Реклама. *Подробности в магазине «Пятёрочка+».

ТВ ПРОГРАММА
ВОСКРЕСЕНЬЕ

17 октября 2010 г.

REN TV

06:00 Неизвестная планета. "Лики Туниса"
06:30 Т/с "Фирменная история"
08:25 Дураки, дороги, деньги
10:00 Фантастика под грифом "Секретно".
"Карма. Расплата за грехи"
11:00 В час пик. "Вечные невесты"
12:00 Репортерские истории
12:30 Новости 24
13:00 Неделя
14:00 Х/ф "Высшая мера"
15:50 Х/ф "Библиотекарь: Возвращение к копиям царя Соломона"
18:00 Громкое дело. Спецпроект.
"Подстава государственной важности"
19:00 Несправедливость
20:00 Х/ф "Воины света"
21:50, 02:15 Х/ф "Затащи меня в ад"
23:50 Мировой бокс: Восходящие звезды
00:20 Х/ф "Сексуальное отступление"
04:15 Неизвестная планета. "Япония: божества вод и гор"
05:10 Ночной музыкальный канал

ТВЗ

06:00 М/с "Лига справедливости"
06:30 М/с "Годзилла"
07:00 М/с "Юху и его друзья"
08:00 М/с "Бакуган"
08:30 Мультфильмы
09:00 Х/ф "Космический охотник: приключение в запретной зоне"
11:00, 03:15 Т/с "Третья планета от солнца"
12:00, 04:45 Т/с "Все мои бывшие"
13:00 Неандертальцы
14:00 Т/с "Говорящая с призраками"
16:00 Х/ф "История Золушки"
18:00 Д/ф "Не такие. Люди в шрамах"
19:00 Х/ф "Еще одна история о Золушке"
21:00 Х/ф "Исчезновение"
23:15 Т/с "Убежище"
00:15 Т/с "Пси-фактор"
01:15 Х/ф "Миний воин"
05:45 Комната страха

Муз ТВ

05:00, 01:30 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 звездных дизайнеров
11:30 Уилл Смит. История успеха
12:00, 16:00 Звезды зажигают
13:00 Русский чарт
14:00, 01:00 PRO-обзор
14:30 Страшно красивые
15:30 Скорая Модная Помощь
17:00 Игра Крокодил. Новый сезон
18:00 Лаборатория чувств
19:00 10 Самых звездных авторов собственных хитов
19:30 Мы умеем зажигать!
20:30 Популярная правда. Земфира: возвращение
20:55 Угрошение строптивых: школа шарма
23:00 10 самых скандальных звезд
23:30 Практика секса
00:00 Sexy Час

РОССИЯ 2

10:00, 13:30, 20:40, 01:05, 03:00, 06:00 Новости
10:20, 00:55, 03:20, 06:20 "Связь времен"
10:25, 01:00, 03:25, 06:25 Байки старого болельщика
10:30 Американский футбол. События недели
11:00 Хоккей. Чемпионат NHL.
Nashville Predators - Washington Capitals
13:00, 02:30 Шесть на шесть
13:45 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины.
Динамо (Россия) - Савехоф (Швеция).
Прямая трансляция
15:45 Ростгострах Первенство России по футболу сезона 2010 года. Первый дивизион. Жемужина-Сочи - Кубань. Прямая трансляция
18:00 Обзор матчей чемпионата NHL
18:40 Плавание. Этап Кубка мира в Сингапуре.
20:55 Программа передач на завтра
21:00 Дзюдо. Гран-При в Голландии. Женщины.
Мужчины. Полуфиналы. Финалы
22:55 Футбол. Чемпионат Франции.
Лион - Лилль. Прямая трансляция
01:25 Шахматы. Финал Большого Шлема в Бильбао
03:30 Американский футбол. Чемпионат NFL.
06:30 Мир скорости
07:00 Настольный теннис. ITTF Pro Tour Hungary Open. Женщины. Мужчины. Финалы

5 КАНАЛ

06:00 Д/с "Лучшее из Голливуда вместе с Табом Хантером"
07:00 Д/с "Тайны истории. Охота на Гитлера"
08:00 М/ф "Русалочка", "Паровозик из Ромашково"
08:40 Х/ф "Шерлок: пес под прикрытием"
10:00 В нашу гавань заходили корабли...
11:00 Шаги к успеху
12:00 Истории из будущего
12:35 М/ф "Про Фому и про Ерему"
12:45 "Встречи на Моховой". Диана Арбенина
13:45 Д/ф "Конкистадоры. Восстание инков"
14:40 Т/с "Черная стрела"
18:30 Главное
19:30, 20:40 Картина маслом. Ленком.
Надежда на авось?
19:40 Д/ф "Ленком. Надежда на авось?"
21:30 Кинороман "Даурия"
01:00 Д/с "Все о деньгах"

Мероприятия

7 октября

ДК "Художественный". с 11 до 12-00

Литературный ринг "Славлю тебя, учитель"

ДК им. М. Жукова,

пос. Новокашпирский. 13-00

Игровая программа для детей младшего школьного возраста "Суперэкзамен в супершколе"

8 октября

ДК "Горизонт". 18-00

Развлекательная программа

"Осенний микс"

ДК "Восток". 12-30

Детская дискотека "Кураж"

ДК им. М. Жукова,

пос. Новокашпирский. 17-00

День семейного отдыха

"Здравствуй, бабушки и дедушки"

ДК "Строитель". 14-00

Театрализованная программа

"Осенний калейдоскоп"

9 октября

ДК "Авангард". 15-00

День семейного отдыха

"Можно быть счастливым"

10 октября

ДК "Восток". 12-30

Заседание клуба "Почемучка".

Познавательная программа

"Укротители огня"

11 октября

ДК "Горизонт". 14-30

К Дню учителя. Конкурсная

программа "Хочу быть учителем"

ДК "Художественный". с 14 до 15-00

Программа для учащихся начальных классов

"В тайне листопада" (по заявкам школ)

12 октября

ДК "Строитель". 14-00

Праздник письма "Веселый почтальон"

Детская школа искусств № 2

им. Островского. 10-30

"Унылая пора, очей очарование..."

музыкальный теремок.

Интерактивные занятия

с детьми дошкольного возраста

ДК им. М. Жукова,

пос. Новокашпирский. 13-00

Игровая программа для детей "Кукарамба"

ДК "Горизонт". 14-30

Клуб "Завалинка". "Сто рецептов вкусноты"

13 октября

Профилакторий "Свежесть". 18-30

Творческий вечер Народного ансамбля

"Россияне" ДК "Строитель"

ДК им. М. Жукова,

пос. Новокашпирский. 14-00

Собрание клуба ветеранов войны

и труда "Фронтвик"

ГУ Самарской области

"Сызранский пансионат

милосердия для ветеранов". 16-00

Концертная программа творческих

коллективов художественной

самодельности ДК им. М. Жукова,

пос. Новокашпирский

"Осенняя соната"

ДК "Авангард". 12-00

Игровая программа "Карлсон и компания"

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

по 15 октября

"Любимому городу посвящается" художест-

венная выставка, посвященная Дню города

4 октября — 26 октября

Персональная выставка Волкова В.И.

посвященная 75-летию художника

ДК "Восток"

1 — 8 октября

Выставка творческих работ

"Дорогой наш педагог"

15 — 24 октября

Выставка творческих работ

"Волшебный бисер"

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

Магазин сэконд хэнд
"Александра"

- Широкий ассортимент детской и взрослой одежды, головных уборов, аксессуаров в отличном состоянии и по низким ценам
- Регулярное поступление товара
- Действует гибкая система скидок, а для постоянных покупателей - дисконтная карта!
- Удобная выкладка товара облегчит поиск и выбор необходимой вещи
- Всегда приветливый и доброжелательный коллектив поможет вам в выборе одежды

ул. Интернациональная, 130 (промышленный рынок)
График работы: с 10.00 до 18.00, сб.-вс. с 10.00 до 15.00
т.: 8-927-028-76-77, 8-917-919-52-34

Гороскоп

с 11 по 17 октября 2010 года

Овен

Источником новых знаний будут Ваши личные усилия, книги, компьютер. В эти дни Вы получите информацию, которая изменит мнение о сложном и значительном деле. Будете настраиваться на решение сложного вопроса.

Телец

Предстоит трудные переговоры. Вокруг Вас будет постоянное движение и суета. Но у Вас на самом деле – все по полочкам. Интуиция будет способствовать принятию правильных решений.

Близнецы

Откроется перспектива путешествия или смены места проживания, даже работы. Появятся возможности нового направления действий.

Рак

В эти дни возможны лестные предложения от бывших партнеров. Предстоит нанести визит влиятельному знакомому. Потребует-ся внимание и тщательный анализ возможного действия.

Лев

Предстоит отстаивать свои интересы перед человеком, к которому у Вас иссякло всяческое уважение. Благоприятны обращения к органам власти, отстаивание своих прав и свобод.

Дева

Возможно, Вы будете испытывать неясные угрызения совести по поводу отсроченного выполнения какой-то миссии. Но при этом у Вас найдется куча оправданий, так что

окажется виноватым кто угодно, но только не Вы.

Весы

Вам придется делать какое-то заявление, выступать перед аудиторией. В этот период необходимости внешней притягательности становится для Вас почти что культовым явлением.

Скорпион

Финансовые трудности вполне исправимы. У Вас есть возможность заработать. Наконец-то будет сдвинут с мертвой точки давний проект, и Вы реализуете один из своих удачных планов.

Стрелец

Удастся реализовать давние планы, касающиеся поиска ценных фактов, доказательств или информации. Вам откроются некие новые пути, способные дать Вам более весомую надежду на результаты.

Козерог

Мнительность и подозрительность порой станут выходить за рамки. Мужчины способны известить свою партнершу ревностью и упреками. У дам возможны слезы, истерики, обида на партнера.

Водолей

Ваше присутствие будят заряжать окружающих созидательной энергией. К Вам будут тянуться люди, находя в Вас интересного собеседника. Несмотря на сложность финансового аспекта, Вы уже сегодня знаете безболезненный выход из сложившихся обстоятельств.

Рыбы

Вы успокоите относительно жилищного или территориального вопроса. Но в это же время возникнет новое направление деятельности, к которому прежде Вы никогда не питали интереса.

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 "Криста"

Проходная завода

"Сызранский мясокомбинат"

Проходная завода "Тяжмаш"

Проходная завода "НХЗЧ"

СК "Кристалл"

МРЭО ГИБДД

"Волжские сандуны"

"Земский банк"

"Автовазбанк"

КОМПАС
ПОВОЛЖЬЯ

Еженедельное рекламно-информационное издание

Газета зарегистрирована Поволжским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия ПИ №ТУ 63-00228

Над выпуском работали:

Редактор - Галина Крылова

Дизайн и верстка - Андрей Халтамов

Корректор и журналист - Арина Королёва

Нач. отдела рекламы - Анастасия Гнеденкова

Менеджеры по рекламе - Юлия Осипова, Виктория Югова

Тел. редакции: 8 (8464) 916-391, 916-392

С ПРАЗДНИКОМ, ЛЮБИМЫЕ
УЧИТЕЛЯ И ВОСПИТАТЕЛИ!
СКИДКИ НА РУЛОННЫЕ ЖАЛЮЗИ
10 % ДО 15 ОКТЯБРЯ

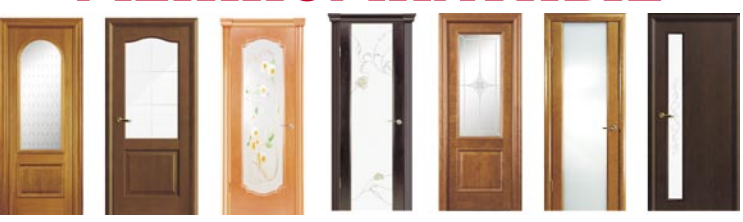
ЖАЛЮЗИ РОЛЛСТАВНИ АВТОМАТИЧЕСКИЕ ВОРОТА

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

Современные ДВЕРИ

МЕЖКОМНАТНЫЕ



РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА

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

ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ
КОМПЛЕКС
СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ



Всегда в наличии:
✓ ДСП, ДВП, фанера, шифер,
рубероид, утеплители, цемент,
сухие смеси
✓ Производство и продажа
**КЕРАМЗИТОБЛОКОВ и
ТРОТУАРНОЙ ПЛИТКИ**

Работаем за наличный и безналичный расчет,
оперативное оформление и отпуск
товара в одном месте

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

Новый фирменный салон

ДВЕРИ - это РАДА

ДВЕРИ

входные и межкомнатные
высокого стандарта,
качества и неповторимого
первоклассного дизайна

РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА

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

10% АКЦИЯ
Двери Верона
лидер продаж
скидки
ВСЕМ

ООО «ВОДОПРОВОДНАЯ КОМПАНИЯ»
«НОВЫЙ ВЕК»
РАДИАТОРЫ концерна RAGAINI (Италия)

500x100x160=4 м.
800 руб.
500x100x80=2 м.
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)

ПЛАСТИК ЛИСТОВОЙ

ТЕПЛИЦЫ ПОЛИКАРБОНАТ САЙДИНГ ПВХ ПАНЕЛИ



Изготовление
НАВЕСОВ
любой сложности

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

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

КВЕ TROCAL ОТДЕЛКА:

откосов, балконов,
лоджий. Жалюзи

Монтаж, доставка, демонтаж
БЕСПЛАТНО!



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

ГУ СО «Сызранская городская станция
по борьбе с болезнями животных»

Диагностика, лечение, хирургия,
стрижка, вакцинация, чистка
зубов, чипирование, выдача
вет. справок и свидетельств.
Выезд на дом

**ВЕТАПТЕКА
ЛЕЧЕБНЫЕ КОРМА**

ул. Баумана, 17. т.: 33-48-77
ул. Звездная, 4а. т.: 96-00-03, 8-927-614-33-07, без выходных

Комфорт и надежность Вашего дома!

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

Элит Хаус

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

рассрочки
подарки
скидки

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

ВЕТЕРИНАРНАЯ КЛИНИКА
**РОЗОВЫЙ
СЛОН**

вет. аптека • выезд
полный спектр
ветеринарных услуг

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
«БОДЫШЕЙП»

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

КРК «Энергия»
пр. 50 лет Октября, 5,
т. 8-917-827-93-53

ВЕТЕРИНАРНЫЙ
КАБИНЕТ
ип Осокин А.В.

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

♦ ПРОФИЛАКТИКА
♦ ЛЕЧЕНИЕ экзотических животных и птиц

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

ТАКСИ
«Здравствуйте»
Лучшие цены для Вас!

991-991
91-48-48
91-49-49
8-927-614-48-48
8-927-614-49-49
8-927-614-09-91

УМНЫЕ ОКНА
С КЛИМАТ КОНТРОЛЕМ
ИЗ ПЕРВЫХ РУК

EXPROF

сделает погоду
в Вашем доме!

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

Система
внутренней
самовентиляции

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

Приглашаем к сотрудничеству дилеров (на выгодных условиях)

Продаются щенки ЧАУ-ЧАУ

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

Хотите доброго «МИШКУ»?

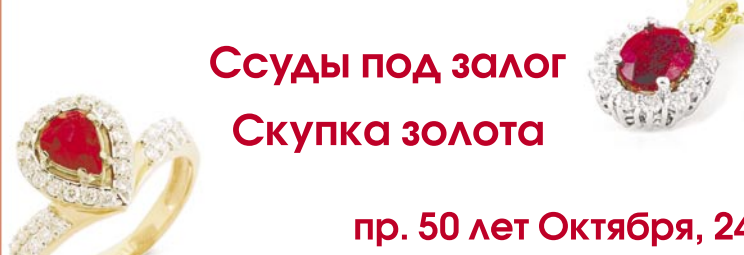
звоните:
35-08-37, 8-937-213-03-77, 8-927-779-61-02



ООО «Ломбард Витим»

Ссуды под залог
Скупка золота

пр. 50 лет Октября, 24
тел.: 8-937-211-0100



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 (Ремвиз), т.: 33-36-18;
пр-т 50 лет Октября, 22, т.: 8-927-614-04-24

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