

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ

# КОМПАС

Будь в курсе!

## ПОВОЛЖЬЯ

№ 01 (23) Среда, 12 января 2011 года

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

5 Пятёрочка+

**НИЗКИЕ  
ЦЕНЫ  
ЗДЕСЬ!**

Ищите на  
12 странице



**ОТЛИЧНЫЕ  
НАЛИЧНЫЕ!**

**Денежные займы  
до 10 000 рублей**

т.: 98-58-48, ул. Советская, 52

### НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

Большой  
выбор  
люстр  
в наличии  
и на заказ



PRIME  
HOUSE

ул. Октябрьская, 22

Рассрочка  
без процентов  
Кредит

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

### РАДИАТОРЫ

СКИДКИ до 10%

ПРОИЗВОДИМ  
ГРУППИРОВКУ  
РАДИАТОРОВ

ПРОИЗВОДИМ МОНТАЖ

АЛЮМИНИЕВЫЕ  
от 320 руб./секция

ЧУГУННЫЕ  
от 342 руб./секция

ЧУГУННЫЕ  
от 450 руб./секция

ВАННЫ  
от 3450 руб.

УНИТАЗЫ  
от 1600 руб.

СЧЕТЧИКИ  
НА ВОДУ

КРАНЫ  
ВЕНТИЛИ  
НАСОСЫ

ул. Декабристов, 55, бокс №5,  
ул. Смирницкой, 35, м-н "Акваком"

8-927-796-80-26  
8-927-774-90-25

**Чешский Дом**  
www.ceskydom.ru

**Сразу ТРИ новогодних акции на  
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
Невозможно отказаться!

РАССРОЧКА БЕЗ % ПЕНСИОНЕРАМ СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ

ПОДРОБНОСТИ 50 ЛЕТ ОКТЯБРЯ, 54 УЛЬЯНОВСКАЯ, 39 ГИДРОТУРБИННАЯ, 32  
В ОФИСАХ ПРОДАЖ: 96-41-59 98-44-11 91-11-44

## КУПОН НА СКИДКУ

на виниловый и цокольный  
сайдинг: 20% в январе,  
15% в феврале, 10% в марте

1. Предъявителю купона предоставляется скидка от розничной цены: 20% в январе, 15% в феврале, 10% в марте. Скидки не суммируются.
2. Скидка действует на все цвета сайдинга.
3. Скидка дается при покупке на любую сумму.
4. Срок действия купона - до 31 марта 2011 г.

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

www.orto.ru  
**ОРТО**

## АВТО ЛОМБАРД

СЫЗРАНСКИЙ

• ссуды под залог  
автомобиля

• срочный выкуп  
автомобилей

**СРОЧНЫЙ ВЫКУП  
АВАРИЙНЫХ  
АВТОМОБИЛЕЙ**

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

**Новые ОКНА**  
компания  
до 31 января  
**ОТКОСЫ В ПОДАРОК!**

ул. 50 лет Октября, 24 ТЦ "Гера и К", 1 эт., сек. 58 ул. Рабочая, 99 ТЦ "СтройСити" ул. Красильникова, 43  
тел.: 96-10-60 тел.: 90-26-89 тел.: 90-30-03 т. 33-37-38 т. 37-50-06

св-во о допуске к работам 0114.02-2009-6325032133-С-056 от 07.07.2010

**ООО "Комплекс"**  
12 лет на рынке

**ТЕПЛОСЧЕТЧИКИ  
СЧЕТЧИКИ**  
ВОДЫ  
ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ  
установка, поверка, продажа, тех.обслуживание

**КОНДИЦИОНЕРЫ**  
ХОЛОДИЛЬНОЕ И ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЕ  
монтаж, обслуживание ремонт

**ВСЕ ВИДЫ САНТЕХНИЧЕСКИХ  
И ЭЛЕКТРОМОНТАЖНЫХ РАБОТ**

ул. Хвалынская, 85  
тел.: 98-29-48, 91-11-90  
8-927-614-11-90

**ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ!**

магазины  
**ОМОВОЙ**  
ул. ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНАЯ, 145  
(р-н Промышленного рынка)  
доставка, профессиональный монтаж, скидка 3%

СТРОЙМАТЕРИАЛЫ  
САНТЕХНИКА  
маг. "Пятёрочка"  
ул. МОСКОВСКАЯ, 25

ЭЛЕКТРОТОВАРЫ  
ПРИБОРЫ УЧЕТА  
Товары сертифицированы

товар сертифицирован

### НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

**New Line**  
ООО "Нью Лайн" центр натяжных потолков

РАССРОЧКА БЕЗ % **25%**  
скидка

гарантия 15 лет ул.Московская,1 91-09-99

специальные ВЫГОДНЫЕ УСЛОВИЯ для пенсионеров

### ЛОМБАРД КРЕДИТНИКЪ

КРУГЛОСУТОЧНО

Минимум документов

**Скупка. Дорого**

ул. Интернациональная, 28,  
тел.: 33-23-91  
ул. Ульяновское ш., 15/56,  
тел.: 37-52-81

**ОКНА ЛЮКС**  
Новогодние скидки!

**МОНТАЖ ОКНА  
В ПОДАРОК**  
РАССРОЧКА без %

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ (Франция, Россия)**

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



## Игорь Галкин: "Картинг должен быть многоликим"



Сызранский тренер по картингу Игорь Галкин признается: "Картинг – моя жизнь". И это не пустые слова. Игорь Галкин не только является победителем соревнований и тренером по этому виду спорта, он старается воспитать будущее поколение картингистов, мечтает о сызранцах в составе участников самого престижного международного соревнования "Формула-1", и не просто мечтает, а анализирует ситуацию, реально оценивает потенциал городских спортсменов, просчитывает, какие шаги необходимо предпринять для того, чтобы дать в полной мере развиваться способностям и талантам увлеченных картингом ребят. Об этом Игорь Александрович и рассказывает сегодня корреспонденту газеты "КОМПАС Поволжья".

– Я считаю, что в любом городе, в любом районном центре должна быть трасса, где любой автолюбитель

может делать со своей машиной все, что хочет. Для безопасности нужно организовать медицинский пост или дежурство персонала скорой помощи. На такую трассу человек может приехать и тренироваться в трек-рейсинге бесплатно или за чисто символическую плату. В Татарстане это не только уже существует, но и поддерживается Президентом, выделяются средства и даже закупаются карты, хотя стоимость каждой машины – 3000 евро. Президент Татарстана Минниханов и его сыновья сами являются гонщиками, сам Президент – чемпион Европы, а такая поддержка позволила воспитать таких спортсменов как чемпионы Европы братья Шаймиевы.

В Татарстане строятся огромные крытые прокатные площадки, организован клуб "Форсаж"

Я горжусь тем, что в ежегоднике "Картинг-2010" – четыре сызранца, при этом – ни одного жителя столицы губернии. Наши ребята, которые росли на моих глазах, занимают призовые места на российских соревнованиях.

В нашем городе мы пробовали организовать тренировочную картинговую площадку. Школой картинга это назвать нельзя, поскольку наличия высшего технического образования и спортивных званий у тренера как в нашем случае по стандартам не достаточно. Для того, чтобы получить статус школы, у тренера должно быть еще и высшее педагогическое образование. Мальчишки конечно были в восторге – гоняли по 5-6 часов два раза в неделю. Приносили сменную одежду, забегали в помещение погреться, сменить промокшую одежду на сухую и опять рвали за руль. Карт – машина, сделанная под маленького ребенка. Мальчишки "подсаживаются" на карты. Здесь они понимают, что ни

папа, ни мама, ни даже по большому счету тренер в некоторых ситуациях ему ничем не помогут, они могут лишь подсказать, научить его. Выезжая же он остается один на один с машиной и трассой, и это настолько поднимает его в своих собственных глазах, что ребенка не узнают даже его собственные родители. Он начинает вести себя совершенно по-другому – появляется воля к победе, упорство, если продолжает играть в компьютерные игры – то в основном в симуляторы гонок, любимым чтением становятся автомобильные журналы.

Грустно, что в Финляндии, в которой проживает около 6 млн. человек (количество сравнимое с населением Самарской области), картингом занимаются более 50 тыс. человек, причем занятия у них проходят на высоком уровне, практически каждый мечтает попасть на первенство страны или соревнования международного уровня. Для сравнения – в России количество участников Чемпионата России в 2010 году – около 600 человек, четыре года назад – 350. Политика в области спорта, действия Федерации картинга в России таковы, что с одной стороны, конечно, улучшается качество, растет профессионализм спортсменов, все приближается к европейским стандартам, с другой – картинг становится в нашей стране спортом для обеспеченных людей. Машины и экипировка – очень дорогие. Я понимаю – требования к стандартам и обеспечение безопасности, но до сих пор не могу понять, почему в мотоциклетном шлеме можно ездить на большой скорости на мотоцикле, но шестилетнему ребенку в нем на карте ездить нельзя, выступать на соревнованиях он может только в специальном шлеме японской фирмы, который стоит около 30 тыс. руб.

И это стоимость лишь одной детали экипировки, из которой ребенок вырастет в лучшем случае через 2 года. Если раньше можно было купить мотоциклетный шлем, уплатив сумму порядка тысячи рублей (при этом этот шлем также соответствует правилам безопасности и прошел все необходимые испытания) и ехать на соревнования, то сейчас по правилам федерации, мы должны для соревнований покупать шлемы, в десятки раз дороже. С техникой такие же проблемы. Не успевают спортсмены с трудом закупить новую технику, на следующий год выходят новые технические требования. Для участников серьезных соревнований закупается два комплекта шин. Дождевые стоимостью порядка 14 тысяч рублей за комплект и "сухие" – около 8 тысяч рублей. А ездить на них можно только одну гонку. Парни из бюджетного картинга ездят на таких шинах и дальше, но на серьезные соревнования с такими уже не пропустят.

Мое мнение – как и футбол, картинг должен быть любым, то есть – многоликим, доступным всем желающим.

Старый картинг и сейчас есть в Сызрани. Есть бюджетный картинг. Воспитывают своих питомцев Сергей Краснов, Владимир Григорьев, Андрей Сарайкин и другие. Кроме меня и моих коллег (а нас пять человек) есть еще порядка десяти человек, которые любят картинг и занимаются им. К сожалению, у многих из них нет возможности ездить на российские соревнования. Это – достаточно большая проблема, потому что спортсмены, готовые и участвующие в чемпионатах страны становятся сразу намного профессиональнее, это – другой уровень.

Интервью провел Евгений Недобуга

ТВ ПРОГРАММА  
ПОНЕДЕЛЬНИК

17 января 2011 г.

## ПЕРВЫЙ

05:00, 09:00, 03:00 Новости  
05:05 Доброе утро  
09:20 Контрольная закупка  
09:50 Жизнь здорово!  
11:00 ЖЖХ  
12:00, 15:00 Новости с субтитрами  
12:20 Модный приговор  
13:20 Детективы  
14:00 Другие новости  
14:20 Понять. Простить  
15:20 Хочу знать  
15:50 Х/ф "Обручальное кольцо"  
16:50 Федеральный судья  
18:00 Вечерние новости с субтитрами  
18:20 След  
19:00 Давай поженимся!  
20:00 Жди меня  
21:00 Время  
21:30 Х/ф "Доктор Тырса"  
22:20 Спецрасследование. "Негалай"  
23:30 Ночные новости  
23:50 Подпольная империя  
00:50 Фильм "Только она – единственная"  
02:40, 03:05 Комедия "Микс"

## РОССИЯ 1

05:00 Утро России  
09:05, 04:00 Д/ф "Артист забытого жанра. Владимир Шубарин"  
10:00 Ток-шоу "О самом главном"  
11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести  
11:30, 14:30, 16:30, 20:30 Местное время. Вести-Самара  
11:50 Т/с "Маршрут милосердия"  
12:50 Настоящая жизнь  
13:45 Вести. Дежурная часть  
14:50 Кулагин и партнеры  
16:50 Т/с "Ефросинья"  
17:55 Т/с "Всё к лучшему"  
18:55 Т/с "Институт благородных девиц"  
20:50 Спокойной ночи, малыши!  
21:00 Т/с "Пятая группа крови"  
23:45 Городок  
00:50 Вести+  
01:10 Х/ф "Письма с Ивандимы"

## СТС

06:00 М/с "Росомаха и люди Икс"  
06:55 М/с "Смешарики"  
07:00 М/с "Скуби Ду"  
07:30, 15:30 Т/с "Папины дочки"  
08:00, 18:30, 19:00 Т/с "Девушка-молочница"  
09:00, 09:30, 12:40, 23:50, 00:00 Т/с "6 кадров"  
10:30 Х/ф "Дар"  
13:30 М/с "Семья Почемучек"  
14:00 М/с "Ясон и герои Олимпа"  
14:30 М/с "Джуманджи"  
15:00 М/с "Каспер, который живет под крышей"  
17:30 Галилео  
19:30 Т/с "Воронины"  
20:30 Т/с "Маргоша"  
21:30 Х/ф "Парк Юрского периода"  
00:30 Кино в деталях  
01:30 Т/с "Легенда об искателе"  
03:10 Т/с "Кремлевские курсанты"  
05:10 Музыка на СТС

## НТВ

04:55 НТВ утром  
08:30 Т/с "Таксистка"  
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, 02:00 До суда  
12:00, 03:00 Суд присяжных  
13:30 Т/с "Ментовские войны"  
16:30 Т/с "Эра Стрельца"  
19:30 Т/с "Паутина"  
21:30 Т/с "Зверобой"  
23:35 Т/с "Бальзаковский возраст, или Все мужики - сво-..."  
01:25 Главная дорога  
04:00 Т/с "Мертвые до востребования"

## ТВЦ

06:00 Настроение  
08:30 Х/ф "Вий"  
09:55 Х/ф "Американский дедушка"  
11:30, 14:30, 17:30, 19:50, 20:30 События  
11:45 Постскриптум  
12:55, 00:15 Культурный обмен  
13:25 В центре событий  
14:50 Деловая Москва  
15:10, 17:55 Петровка, 38  
15:30 Т/с "Мошеники"  
16:30 Ток-шоу "Врачи"  
18:15 М/ф "Храбрый заяц", "Кто получит ананас"  
18:40 Т/с "Моя граница"  
19:55 Порядок действий.  
"Ловушка платной медицины"  
21:00 Х/ф "Первая попытка", 1 с.  
22:50 Линия защиты  
23:40 События. 25-й час  
00:45 Х/ф "Пуаро Агаты Кристи"  
02:30 Х/ф "Шизофрения"  
05:30 М/ф "Русалочка"

**ЖИКА-ТУР** ПУТЕШЕСТВИЕ  
на любой вкус  
ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО

Международные туристические сим-карты

**СКИДКИ + ПОДАРКИ  
ВСЕГДА!**

ТЦ "Пирамида", офис 20. т. (8464) 90-23-38  
пр. 50 лет Октября, 69. т. (8464) 91-19-00

**ООО "Ломбард Витим"**

Ссуды под залог  
Скупка золота

пр. 50 лет Октября, 24  
тел.: 35-39-39, 8-937-211-0100

**ЧЕШИРСКИЙ КОТ**

сувениры • предметы  
подарки интерьера

**скидки**

ул. Советская, 82"Д", т. 98-52-01, 91-33-70

**ПЕРЕТЯЖКА МЯГКОЙ МЕБЕЛИ**

ШИРОКИЙ ВЫБОР ТКАНИ  
ЗАМЕНА ПОРОЛОНА, ПРУЖИННЫХ БЛОКОВ

Наличный и безналичный расчет **т. 91-21-40**

**КОМПАС**  
ПОВОЛЖЬЯ

**www.compas-p.ru**

**КРИСТАЛЛ**

Лучшее лакомство  
для вашего стола!

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

**99-80-87, 99-84-22, 99-80-46**

Устали от шумных праздников?

**кафе КАПИПСО**

приглашает Вас отдохнуть  
в тихой и уютной обстановке!

- отдельные кабинки
- детское меню
- доступные цены,
- скидка по купону 5%

Все что нужно для Вашего отдыха!

ул. Хлебцевича, 65, т. 37-27-55

**ФОТО** салон  
магазин „Позитив“

Документальное ФОТО  
Цифровая фотопечать от 5 руб.

Большой выбор ФОТОРАМОК,  
АЛЬБОМОВ, ФОТОТОВАРОВ  
и многое другое

Промышленный рынок,  
ул. Интернациональная, 130 / ул. Емельяновская, 64  
т. 8 927 618-90-01

**Оптово-розничному складу  
требуются на работу**

- Сотрудники в офис (для работы с бумагами)
- Кладовщики
- Разнорабочие
- Экспедиторы-курьеры
- Торговые представители
- Менеджеры по сбыту

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

**тел.: 8-927-780-37-61**



ТВ ПРОГРАММА  
ПОНЕДЕЛЬНИК

17 января 2011 г.

REN TV

05:00 Неизвестная планета. "Магический Алтай", ч. 1  
05:30 Громкое дело. "Возвращение Боинга"  
06:00 Неизвестная планета.  
"Остров на экваторе", ч. 1  
06:30, 11:00 Час суда  
07:30, 13:00 Званный ужин  
08:30, 17:00 Давайте разберемся!  
09:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:30 Новости 24  
10:00, 18:00 В час пик  
12:00, 16:00, 23:00 Экстренный вызов  
14:00 X/ф "Смертельный удар"  
20:00 Т/с "Солдаты-2"  
22:00, 03:50 Дело особой важности.  
"Мы все замерзнем?"  
00:00 X/ф "Черный рыцарь"  
01:55 X/ф "Хороший"

## ТВ3

06:00 М/с "Бэтмен будущего"  
06:45, 02:00 Т/с "Альф"  
07:00, 02:30 Д/ф "Третья планета от солнца"  
07:30, 16:30 Как это сделано  
08:00, 15:30 Разрушители мифов  
09:00, 03:00 Д/ф "Современные чудеса"  
10:00 X/ф "Европейские каникулы приключений"  
12:00 Д/ф "Властители. Владимир Ленин.  
Мечта о бессмертии"  
13:00 Д/ф "Городские легенды.  
Судья Покровский монастырь"  
13:30 X/ф "Солярис"  
17:00, 01:00 Т/с "Черная метка"  
18:00 Д/ф "Как делать деньги"  
19:00 Т/с "Медиум"  
20:00 Т/с "Винтовая лестница"  
21:00 Д/ф "Апокалипсис. Экологический кризис"  
22:00 X/ф "Партнеры"  
00:00 Т/с "Вавилон 5"  
04:00 Т/с "Ангел"  
05:00 Т/с "Зена - королева воинов"

## Муз ТВ

05:00, 01:50 Муз-ТВ хит  
06:30 Муз-заряд: музыка, звезды, мульты  
08:30 Наше  
09:20 Pro-обзор  
09:55 Планета Шоу-Биз. "Хочу в кино!"  
10:20 Отар Против юмора!  
10:50 Лаборатория чувств  
11:50 Новая волна - 2010. Лучшие хиты  
12:45 Стилетика  
13:15, 19:45 Топ модель по-американски  
15:00 Муз-ТВ чарт  
15:55 v\_PROkate  
16:25, 22:25 Игра "Крокодил"  
17:25 SEX-Битва  
17:50 Испытание верности  
18:15 Укрощение строптивых: школа шарма  
19:10 Косметический ремонт  
21:30 Т/с "Крем"  
23:20 Pro-новости  
23:50 Звездные бизнес-леди  
00:50 Русский чарт

## РОССИЯ 2

10:00, 14:00, 18:40, 03:00, 06:30 Новости  
10:20, 18:20, 03:20, 06:50 Связь времен  
10:25, 14:15 Личный тренер  
10:40, 18:30, 03:25, 06:55 Байки  
старого болельщика  
10:45, 22:30 Давайте танцевать  
11:00 Шахматы. Супертурнир в Вейк - ан -Зее  
11:30 Американский футбол.  
Чемпионат NFL. Плей-офф  
14:30 WSB Мировой бокс. "Istanbul" (Турция)  
- "Кремлевские Медведи" (Россия)  
17:00, 22:45 Обзор матчей чемпионата NHL  
17:45, 23:30 Железный фактор  
18:25 Программа передач на завтра  
19:00, 08:00 Большой ринг  
21:00 Эхо  
00:00 Хоккей. Чемпионат NHL. "Phoenix Coyotes"  
- "San Jose Sharks". Прямая трансляция.  
В перерыве - Новости  
02:30 Волейбол. Обзор матчей Лиги чемпионов  
03:30 "Trans World Sport" представляет. "Спортивный  
глобус"  
04:00 Баскетбол. Чемпионат NBA. "Boston Celtics"  
- "Orlando Magic". Прямая трансляция  
07:00 Фигурное катание. "Stars on Ice"

## 5 КАНАЛ

06:00 Д/с "Джунгли"  
07:00 Д/с "Невероятные постройки"  
08:00, 12:00, 15:00, 19:00, 22:00 Сейчас  
08:30 X/ф "Звезда пленительного счастья"  
11:50, 12:30 X/ф "Любовь с привилегиями"  
15:30 Т/с "Агентство его превосходительства"  
17:00 Открытая студия  
18:00 Программа передач  
19:30 Реальный мир  
20:00 Д/с "Жить на воле.  
Эверглейдс, болотные крокодилы"  
21:00 Т/с "Агент национальной безопасности"  
22:30 Суд времени  
23:25 X/ф "Последний из могикан"  
01:45 Шаги к успеху  
02:45 Д/с "Календарь природы. Зима"  
03:15 X/ф "Маленькая Вера"

## Сызранцы в "Формуле-1"? Почему бы и нет?



Наконец-то свершилось! В Россию идет большой автоспорт. Грандиозная стройка в Сочи подарит нам не только Олимпиаду, но и трассу мирового уровня для Гран-при России 2014-2020 гг. Королева шоссейно-кольцевых автогонок - "Формула-1", собирающая у телеэкранов миллиарды болельщиков по всему миру, явится россиянам во всей своей красе и с многочисленной свитой - гонками поддержки, парадами всевозможных звезд (завсегдатаев этих гонок), армиями журналистов. Среди гонщиков обязательно будут россияне - Виталий Петров из Выборга уже оттачивает свое мастерство в команде "Рено", на подходе москвичи: Афанасьев, Самарин, Мове, Алешин - их мы уже видим на "Евроспорте" в GP-2 и пр. Как говорят - русские идут!

А есть ли у сызранцев шанс увидеть своего земляка за рулем болида "Формулы-1"? В 2014 - уже нет, ведь хороший гонщик готовится годами, а вот в 2020 - возможно.

"Формула-1" стремительно молодеет и дебют 20-летнего пилота там уже не исключение, а правило. Значит, ребята 1998-2002 года рождения - те, кому сейчас 8-12 лет, будут задавать тон в автогонках в Сочи. Причем, они уже сейчас - гонщики, только ездят на картах, зачастую, уже с 6-летнего возраста. И это тоже мировая тенденция - все пилоты современной "Формулы-1" не только бывшие, но и действующие картингисты.

В Сызрани это прежде всего - Арсений Панов 2000 года рождения. Он уже 5 лет в картинге, один из самых быстрых пилотов России в классе картинга "супер-мини", где очень жесткая конкуренция и высочайший уровень мастерства юных гонщиков. Часть из них, в том числе и Арсений, выезжает в Европу, где на равных борется со сверстниками из Германии, Италии, Чехии, Польши и других стран.

На одной из гонок Арсений познакомился с самим Михаэлем Шумахером. Семикратный Чемпион Мира, известный каждому, до сих пор выступает в гонках картингистов, кстати, как и Арсений, предпочитает "Tony-Kart". Ну а Арсений теперь кроме английского учит и немецкий язык, чтобы без проблем общаться с новым знакомым.

Никита Казарин 1198 г.р. в картинге 2 года, выступает уже в классе KF, откуда через 5-6 лет прямая дорога в одну из младших "Формул". А пока - терпение и труд. Упорства же и воли Никите не занимать.

Вячеслав Староверов 1999 г.р. 5 лет в картинге. Ему больше по душе ралли-кросс, наверное, он мечтает пойти по пути чемпионов Европы - Казанцева, братьев Шаймиевых, Президента Татарстана Рустема Минниханова, а в перспективе повторить путь француза Себастьяна Леба, многократного Чемпиона мира по ралли. В 2011 году Вячеслав дебютирует в Чемпионате России на гоночной "Оке-юниор".

Михаил Симонов, 2002 г.р. 2 года в картинге. В 2010 году он стал вице-чемпионом России в классе "Микро", что на сегодня является лучшим результатом за всю историю сызранского картинга. Михаил - на редкость удачливый и несомненно талантливый юный гонщик.

Россия - на пороге бума автоспорта, и не только его - любых технических экстремальных видов спорта!

На это указывает буквально все:

- слишком долгий спад интереса к таким видам спорта (видимо, как-то не до этого было России 20 с лишним лет),

- стремительный темп автомобилизации всего постсоветского пространства, причем автомобилизм стремительно молодеет - не то что раньше,

- мировые тенденции - еще немного и спорт № 1 - футбол уступит пальму первенства автогонкам и мотогонкам - потому что в глубине души почти каждый моторизованный житель планеты Земля - гонщик, причем независимо от возраста и пола, национальности и даже состояния здоровья!

- строительство трассы "Формулы-1" в Сочи к 2014 году, новые гоночные трассы в Санкт-Петербурге, Смоленске, Нижнем Новгороде, Ульяновске, Воронеже и ряде других городов России,

- первый россиянин за рулем болида "F-1" - Виталий Петров, на подходе еще как минимум один пилот (вполне вероятно, что им станет Максим Алешин),

- наконец, интерес первых лиц государства не только к Формуле-1, но и вообще к автоспорту, как к мощнейшему инструменту влияния на молодое поколение в самом позитивном, нужном сейчас направлении - технического прогресса, новых технологий и самое главное - новой психологии, нацеленной на победу в мире разумных технологий и техники.

В следующем номере газеты "КОМПАС Поволжья" читайте о возможностях развития в Сызрани инфраструктуры, для технических и экстремальных видов спорта.

Игорь Галкин

**Окна под ключ**  
**ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА**

ЖАЛЮЗИ, РОЛЬСТАВНИ, СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

ул. Советская, 1, т.: 92-23-52, 8-901-803-23-52;  
г. Октябрьск:  
ул. Советская, 69, т. 91-08-89, 8-927-614-08-89;  
пер. Кирпичный, 21, сек. № 3, т.: 91-21-76, 8-927-614-21-76  
ул. Королева, 17, т. 91-21-80, 8-927-614-21-80;  
ул. Торговая площадь, 17, т.: 8-929-712-72-01

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

www.dana-plus.ru

**ДАНА ПЛЮС**

**СОТОВЫЙ ПОЛИКАРБОНАТ**  
**ТЕПЛИЦЫ**  
**САЙДИНГ**  
**ПАНЕЛИ ПВХ**  
**В ШИРОКОМ АССОРТИМЕНТЕ**

(8464) 33-47-33, 91-08-78  
ул. Декабристов, 55

**Оптом и в розницу**  
**Пакеты, одноразовая посуда, упаковка, расходные материалы, бытовая химия**

**Изготовление пакетов с логотипом на заказ**  
**Бесплатная доставка по городу и районам**  
**Снабженцам особые условия**

ул. Кирова 46; тел. (8464) 33-29-13, 8-917-829-50-20, 8-917-829-50-10

**КОМП МАСТЕР**  
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

446001, Самарская обл., г. Сызрань, пер. Достоевского, 28  
тел.: (8464) 98 72 25  
e-mail: comp-master@inbox.ru

**КОМПЬЮТЕРЫ НОУТБУКИ ОРГТЕХНИКА**  
**РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**НОВОГОДНИЕ СКИДКИ И ПОДАРОКИ**  
**от Деда Мороза ГАРАНТИРОВАННЫ!**

**УДОБНЫЕ КРЕДИТЫ**  
**ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ**  
**ВЫГОДНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ**

**КОМПАС**  
ПОВОЛЖЬЯ

**www.compas-p.ru**

**ОАО «Сызраньгрузавто»**  
приглашает  
**ВОДИТЕЛЕЙ С КАТЕГОРИЕЙ «Е»**  
на автомобили «МАЗ»

Гарантируем сплоченный коллектив, обучение за счет организации на категории С,Е; иногородним предоставляется бесплатное проживание, соц.пакет, гибкий график

**Зарплата от 25 000 рублей**  
**СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ 99-44-44**

**Золотой Рог**  
ПИКЕРО-ВОДОНОСНЫЙ МАГАЗИН  
**РЕЖИМ РАБОТЫ**  
**с 9 до 24**  
**ЧАСОВ**  
**БЕЗ ОБЕДА И ВЫХОДНЫХ**

Широкий спектр алкогольной продукции в подарочных упаковках от производителя - от недорогих до элитных напитков  
Квалифицированная помощь обслуживающего персонала  
Привлекательные цены

ул. Советская, 24  
**098-33-97**

Чрезмерное употребление алкоголя вредит Вашему здоровью

**ГОРОДСКОЙ ФОТОКОНКУРС**  
**Самая-самая!**

ПРИШЛИ СВОЕ ФОТО  
и СТАНЬ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЕЙ  
в ЛЮБОЙ ИЗ ПЯТИ НОМИНАЦИЙ

**«КРУПНЫЙ ПЛАН»**  
(фотопортрет)  
**«ОБРАЗ»**  
(постановочное фото)  
**«ПЛЕНЭР»**  
(фото на природе)  
**«МОЛОДАЯ МАМА»**  
(фото с ребенком, до 2 лет)  
**«ЖЕНЩИНА В ФОРМЕ»**  
(фотографии девушек в униформе)

подробности на сайте: **www.vsyzrani.ru**

организаторы:  
**В СЫЗРАНИ** ВОЛЖСКИЕ ВЕСТИ  
генеральный интернет-партнер: **www.vsyzrani.ru** генеральный информационный партнер: **КОМПАС ПОВОЛЖЬЯ**

официальные партнеры:  
**КОМПАНИЯ "ОЛМА"** **Bräuhäus**

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ПОРТАЛ  
**В сызрани.ru** **www.vsyzrani.ru**  
ТВОЙ ГОРОД ВСЕГДА С ТОБОЙ!



## 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



## ОТЛИЧНЫЕ НАЛИЧНЫЕ!

Денежные займы от 2 до 10 тысяч рублей

Не тратьте свое время и  
**ЗАКАЖИТЕ** деньги прямо по телефону  
т.: 98-58-48, 8-917-974-34-72

ул. Советская, 52

## ЦЕНТР МИКРОФИНАНСИРОВАНИЯ срочное оформление ДЕНЬГИ ДО ЗАРПЛАТЫ

## ДЕНЬГИ

на развитие бизнеса - на участие  
в тендерах - на неотложные нужды -  
на образование - автозайм

**СЫЗРАНЬ:** ул. Октябрьская, д. 1, кв. 2 (рядом с ТЦ "Гера и К")  
тел.: 8 (8464) 33-32-16

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

ООО «Центр Микрофинансирования г. Казань» [www.ukcm.ru](http://www.ukcm.ru)  
принимаем личные сбережения граждан

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

АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ "СТАТУС"

ВСЕ ВИДЫ ОПЕРАЦИЙ  
С НЕДВИЖИМОСТЬЮ



ул. Ульяновская, 2а, офис 31  
т. 8-917-126-00-60

## ЦЕНТР социально-правовой помощи

[www.cs-pp.ru](http://www.cs-pp.ru)

- Приватизация, регистрация прав на недвижимое имущество
- Представление интересов в суде по гражданским, арбитражным, административным и уголовным делам
- Разрешение жилищных, семейных, трудовых споров и споров в сфере ЖКХ

**БЕСПЛАТНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**  
**Предварительная запись**

ул. Ст. Разина 46/48, оф. 307  
тел.: 8-927-024-62-95

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

Коллектив Центра социально-правовой помощи сердечно поздравляет всех читателей газеты «КОМПАС Поволжья» с наступившим Новым годом и объявляет о новогодних скидках на свои услуги. До 31 января 2011 года действует 5-процентная скидка на все услуги, оказываемые Центром социально-правовой помощи. Для получения скидки необходимо прийти в офис Центра социально-правовой помощи по адресу: Сызрань, ул. Степана Разина, 46/48, 3-ий этаж, офис 307 и обменять купон с надписью «Предъявителю скидка 5%» на услугу с 5-процентной скидкой. Купон является платежным средством одноразового использования и изымается работниками Центра социально-правовой помощи в случае его использования. Купон представляет собой четырехугольную карточку размером 9x5 см с указанием информации о деятельности Центра социально-правовой помощи и оказываемых им услугах, имеющую надпись «Предъявителю скидка 5%», с одной стороны, и с рекламой суши-бара «Васаби» на обратной стороне. Купоны распространяются БЕСПЛАТНО в торговых точках розничных продаж на рекламно-информационных стойках Бизнес-Инфо.

## Процедура вступления в наследство и налоги

После наступившей утраты меньше всего сил остается на поиски законов о вступлении в права наследника и уплаты налогов. Тем не менее, очень важно знать, что во многих случаях налогообложению принадлежат не только унаследо-

ванное имущество, недвижимость, коммерческая собственность, а и страховое возмещение по договору и деньги со счетов банков.

Как правильно вступить в права наследования и уплатить все необходимые налоги?

### Как правильно вступить в права

Прежде всего, стоит сказать, что все действия по оформлению наследства производит государственная нотариальная контора по месту прописки умершего человека или по месту нахождения имущества или большей его части. Временем открытия наследства в соответствии с Гражданским кодексом считается день смерти наследодателя. Местом открытия наследства признается последнее место жительства наследодателя, а если оно неизвестно – место нахождения имущества или последней его части.

Для вступления в наследство понадобятся следующие документы:

- завещание (если есть на руках у наследника),
- свидетельство о браке (при необходимости),
- свидетельство о рождении (при необходимости),
- свидетельство о смерти наследодателя,
- паспорт наследника,
- идентификационный код (+ ксерокопия кода) наследника,
- правоустанавливающие документы на квартиру,
- справка-характеристика БТИ на наследственное имущество (после первого посещения нотариальной конторы, нотариус дает запрос, с которым человек идет в БТИ),
- справка из ЖЭКа о том, где был прописан умерший человек.

До истечения шести месяцев со дня смерти наследодателя наслед-

ник должен подать заявление о вступлении в наследство. По истечении шести месяцев со дня открытия наследства на основании заявления наследников, если между ними нет спора о наследстве, государственная нотариальная контора выдает свидетельство о наследовании.

Действующее законодательство предусматривает два основания для наследования: наследование по закону и по завещанию. При наследовании по закону имущество распределяется между наследниками первой-пятой очереди. Однако каждый дееспособный гражданин может оставить по завещанию все свое имущество или его часть одному или нескольким лицам, как входящим, так и не входящим в круг наследников по закону.

Однако независимо от наличия завещания несовершеннолетние и совершеннолетние нетрудоспособные дети, нетрудоспособные супруг и родители наследодателя наследуют 1/2 части, которая полагалась бы каждому из них в случае наследования по закону.

Для вступления в наследство необходимо предоставить документы, подтверждающие смерть наследодателя; наличие отношений с наследодателем, дающих право на наследование; список лиц, подавших заявление о признании к наследованию, документы о составе наследственного имущества; справку из ЖЭКа а также справку-характеристику из БТИ.

### Кто и как платит

Ответственность за перечисление суммы налога на наследство в бюджет несут сами наследники. Нотариус, выдавший свидетельство о праве на наследство, не является налоговым агентом и обязан только проинформировать налоговые органы о самом факте выдачи свидетельства.

Уплата налога на наследство производится плательщиком на основании платежного извещения, вручаемого ему налоговым органом. Срок уплаты налога на наследство – не позднее трех месяцев со дня вручения извещения.

Доход в виде стоимости унаследованного имущества включается

в состав общего годового дохода наследника и отображается в его годовой налоговой декларации об имущественном состоянии и доходах. Такая декларация должна быть подана до 1 апреля года, следующего за отчетным.

За правильность заполнения декларации несет ответственность лицо, ее заполнявшее. Поэтому в случае сомнений стоит обратиться за помощью в заполнении декларации к представителям налоговой службы. Такая помощь должна быть оказана бесплатно, а обратиться за подобной помощью можно до 1 марта того года, в котором будет подана декларация.

### Можно ли не платить?

Если даже наследники не состоят в близком родстве с наследодателем, у них все же есть возможность не платить налог на наследство. Например, еще при жизни наследодателя можно заключить с потенциальным наследником договор пожизненного содержания. В таком случае имущество переходит в собственность наследника еще при жизни отчуждателя, однако взамен новый собственник обязуется обеспечивать отчуждателя содержанием и уходом пожизненно.

Желание заменить завещание договором дарения не принесет выгоды ни одной из сторон. В первых, имущество по договору дарения переходит в собственность одаренного безусловно с момента нотариального удостоверения договора (или его государственной регистрации в случае с недвижимостью). Во-вторых, налог на дарение взимается по тем же правилам, что и налог на наследство.

Избежать уплаты налога на наследство практически не возможно, т.к. сведения о том, что Вы получили в дар недвижимость в тот же день нотариус подает в соответствующие налоговые органы – это его обязанность!

Обратим внимание на то, что налог на наследство например, если речь идет о недвижимости, берется от стоимости, указанной в договоре, а не от рыночной стоимости, т.е. для исчисления налога на наследство за основу будет браться стоимость указанная в справке-характеристике БТИ, которая в сотни раз меньше рыночной, и в целом эти 5-15% налога на наследство будут не такой уж и значительной суммой.

Если налог на наследство не уплачен в срок, на следующий день после окончания граничного срока по месту жительства плательщика будет отправлено первое налоговое требование, а через тридцать дней – второе.

## ТВ ПРОГРАММА ВТОРНИК

18 января 2011 г.

### ПЕРВЫЙ

05:00, 09:00, 03:00 Новости  
05:05 Доброе утро  
09:20 Контрольная закупка  
09:50 Жизнь здорово!  
11:00 ЖЖХ  
12:00, 15:00 Новости с субтитрами  
12:20 Модный приговор  
13:20 Детективы  
14:00 Другие новости  
14:20 Понять. Простить  
15:20, 04:25 Хочу знать  
15:50 Х/ф "Обручальное кольцо"  
16:50 Федеральный судья  
18:00 Вечерние новости с субтитрами  
18:20 След  
19:00 Давай поженимся!  
20:00 Пусть говорят  
21:00 Время  
21:30 Х/ф "Доктор Тырса"  
22:20 Спаси любой ценой  
23:30 Ночные новости  
23:50 На ночь глядя  
00:40 Фильм "Дерево Джошуа"  
02:40, 03:05 Фильм "Фактотум"

### РОССИЯ 1

05:00 Утро России  
09:05 Д/ф "Русские без России.  
Отец Михаил. История одной семьи"  
10:00 Ток-шоу "О самом главном"  
11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести  
11:30, 14:30, 16:30, 20:30 Местное время.  
Вести-Самара  
11:50 Т/с "Маршрут милосердия"  
12:50 Настоящая жизнь  
13:45 Вести. Дежурная часть  
14:50 Кухня и партнеры  
16:50 Т/с "Ефросинья"  
17:55 Т/с "Всё к лучшему"  
18:55 Т/с "Институт благородных девиц"  
20:50 Спокойной ночи, малыши!  
21:00 Т/с "Пятая группа крови"  
23:50 Вести-  
00:10 Х/ф "В последний раз"  
01:55 Честный детектив  
02:30 Х/ф "Предсказание"

### СТС

06:00 М/с "Росомаха и люди Икс"  
06:55 М/с "Смешарики"  
07:00 М/с "Скуби Ду"  
07:30, 15:30 Т/с "Папины дочки"  
08:00, 18:30, 19:00 Т/с "Даёшь молодежь!"  
09:00, 12:50, 00:00 Т/с "6 кадров"  
09:30, 20:30 Т/с "Маргоша"  
10:30 Х/ф "Парк Юрского периода"  
13:30 М/с "Семья Почемучек"  
14:00 М/с "Ясон и герои Олимпа"  
14:30 М/с "Джуманджи"  
15:00 М/с "Каспер, который живет под крышей"  
17:30 Галилео  
19:30 Т/с "Воронины"  
21:30 Х/ф "Затерянный мир.  
Парк Юрского периода - 2"  
00:30 Информания  
01:00 Т/с "Легенда об искателе"

### НТВ

04:55 НТВ утром  
08:30 Т/с "Таксистка"  
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 "Ментовские войны"  
16:30 Т/с "Эра Стрельца"  
19:30 Т/с "Паутина"  
21:30 Т/с "Зверобой"  
23:35 Т/с "Бальзаковский возраст,  
или Все мужики - сво..."  
01:40 Кулинарный поединок

### ТВЦ

06:00 Настроение  
08:25 Х/ф "Ты - мне, я - тебе"  
10:00 Х/ф "Подруга особого назначения"  
11:30 События  
11:45 Х/ф "Подруга особого назначения"  
14:30 События  
14:50 Деловая Москва  
15:10, 17:55 Петровка, 38  
15:30 Т/с "Мошеники"  
16:30 Ток-шоу "Врачи"  
17:30 События  
18:15 М/ф "Замок лгунов",  
"Самый маленький гном"  
18:40 Т/с "Моя граница"  
19:50 События  
19:55 Реальные истории.  
"Потребитель всегда прав!"  
20:30 События  
21:00 Х/ф "Первая попытка", 2 с.  
22:55 Д/ф "Пласидо Доминго.  
Проклятые оперы"  
23:45 События. 25-й час  
00:15 Х/ф "Сумка инкассатора"

## КВАРТИРЫ в новостройках!

Предусмотрены различные  
ФОРМЫ ОПЛАТЫ, в том числе:

- материнский капитал
- военные сертификаты
- субсидии ветеранов ВОВ и приравненных к ним

р-н ТЦ "Автобус", пр. 50 лет Октября, р-н Образцовской пл.  
Телефоны отдела продаж: 98-57-84, 91-10-85



ТВ ПРОГРАММА  
ВТОРНИК

18 января 2011 г.

## REN TV

05:00 Неизвестная планета. "Магический Алтай", ч. 2  
05:30 Громкое дело. "Грабовой. История одного мошенника"  
06:00 Неизвестная планета. "Остров на экваторе", ч. 2  
07:30, 13:00 Званный ужин  
08:30, 17:00 Давайте разберемся!  
09:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:30 Новости 24  
10:00, 18:00 В час пик  
12:00, 16:00, 23:00 Экстренный вызов  
14:00 X/ф "Черный рыцарь"  
20:00 Т/с "Солдаты-2"  
22:00 Жадность. "Внимание! Распродажа"  
00:00 X/ф "Универсальный солдат 2: Братья по оружию"

## ТВЗ

06:00 М/с "Бэтмен будущего"  
06:45, 02:00 Т/с "Альф"  
07:00, 02:30 Д/ф "Третья планета от солнца"  
07:30, 16:30 Как это сделано  
08:00, 15:30 Разрушители мифов  
09:00, 03:00 Д/ф "Современные чудеса"  
10:00, 19:00 Т/с "Медиум"  
11:00, 20:00 Т/с "Винтовая лестница"  
12:00 Д/ф "Апокалипсис. Экологический кризис"  
13:00 Д/ф "Городские легенды. Новодевичье кладбище. В поисках женского счастья"  
13:30 X/ф "Партнеры"  
17:00, 01:00 Т/с "Черная метка"  
18:00 Д/ф "Оружейная мастерская "Фантомасов"  
21:00 Д/ф "Апокалипсис. Солнечный удар"  
22:00 X/ф "Ярость гризли"  
00:00 Т/с "Вавилон 5"  
04:00 Т/с "Ангел"  
05:00 Т/с "Зена - королева воинов"

## Муз ТВ

05:00, 01:50 Муз-ТВ хит  
06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:15, 15:55, 23:20 Pro-новости  
06:05 Муз-ТВ хит  
06:30, 07:05, 08:05 Муз-заряд: музыка, звезды, мульты  
08:30, 09:05 Наше  
09:50 Мультфильмы  
10:50 Русский чарт  
11:45 10 самых сексуальных мужчин 2010  
12:10, 17:50 Испытание верности  
12:40, 19:10 Косметический ремонт  
13:15, 19:45 Топ модель по-американски  
15:00, 21:30 Т/с "Крем"  
16:25 Звездные бизнес-леди  
17:20 SEX-Битва  
18:15 Укрощение строптивых: школа шарма  
22:25 Игра "Крокодил"  
23:50 Звезды в позе  
00:50 TopHit чарт

## РОССИЯ 2

10:00, 14:30, 18:30, 20:50, 00:40, 02:30, 06:00 Новости  
10:20, 01:00, 02:50 Связь времен  
10:25, 14:45 Личный трене  
10:40, 01:05, 02:55 Байки старого болельщика  
10:45, 18:10 Давайте танцевать  
11:00 Хоккей. Чемпионат NHL.  
"Phoenix Coyotes" - "San Jose Sharks"  
12:50 Гандбол. Чемпионат мира в Швеции.  
Мужчины. Предварительный раунд.  
Испания - Германия  
15:00 Эхо  
16:30 Обзор матчей чемпионата NHL  
17:10 Железный фактор  
17:40, 01:10 Сноуборд. Этап Кубка мира в США  
18:50 Баскетбол. Чемпионат NBA.  
"Boston Celtics" - "Orlando Magic"  
21:05 Программа передач на завтра  
21:10 Гандбол. Чемпионат мира в Швеции.  
Мужчины. Предварительный раунд.  
Норвегия - Бразилия. Прямая трансляция  
23:00 Гандбол. Чемпионат мира в Швеции.  
Мужчины. Предварительный раунд.  
Корея - Польша  
01:40 Неделя в NBA  
03:00 Хоккей. Чемпионат NHL. "Philadelphia Flyers"  
- "Washington Capitals". Прямая трансляция  
05:30 Шесть на шесть  
06:20 Дзюдо. World Masters в Азербайджане. День 1-й.  
08:20 Гандбол. Чемпионат мира в Швеции. Мужчины.  
Предварительный раунд. Норвегия - Бразилия

## 5 КАНАЛ

06:00 Д/с "Жить на воле.  
Эверглейдс, болотные крокодилы"  
07:00 Д/ф "Невероятные постройки"  
08:00, 12:00, 15:00, 19:00, 22:00 Сейчас  
08:30 X/ф "Контракт века"  
11:10, 04:40 Д/с "Подводная одиссея команды Кусто"  
12:30, 19:30 Реальный мир  
13:00 X/ф "Здравствуй и прощай"  
15:30 Т/с "Адъютант его превосходительства"  
17:00 Открытая студия  
18:00 Программа передач  
20:00 Д/с "Жить на воле.  
Южная Африка, гепарды в пустыне"  
21:00 Т/с "Агент национальной безопасности"  
22:30 Суд времени  
23:25 Триллер "Тайна рукописи"  
01:55 Триллер "Похороны"  
03:45 Д/ф "Удивительная планета"

**КОНЬКИ**  
от 1300 руб.  
большой выбор  
-детские раздвижные  
-женские  
-мужские

**ОБРУЧ**  
"Сделай талию"  
от 900 руб.

**ЧЕМПИОН**  
СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА И ИНВЕНТАРЬ

ул. Московская, 8  
тел. 8 927 210 97 78, e-mail: lazerav@mail.ru

★ **АНГЕЛЫ** ★  
ПЕИНТБОЛЬНЫЙ КЛУБ

организация игр  
организация  
корпоративного отдыха  
организация  
активного отдыха  
прокат снаряжения  
консультации

89171260060 89278909568

**ШИНОМОНТАЖ "БАЛАНС"**  
ул. Урицкого, 45 8 937 213-98-09  
(возле кольца) **КРУГЛОСУТОЧНО**

**Ремонт колес  
любой сложности  
Балансировка  
Вулканизация**

**СТО ШИНОМОНТАЖ ДИАГНОСТИКА МЕЛКОСРОЧНЫЙ РЕМОНТ**

Официальный представитель ОАО "ГАЗ" ТД "Русские машины"

Ул. Московская 37  
Автозапчасти магазин "Газель"  
ул. Московская 39 тел 90-34-89  
ТД "Муравей" Автозапчасти ГАЗ УАЗ ВАЗ ЗИЛ КАМАЗ ИАЗ  
ул. Ленина, 25, тел. 35-49-98, 35-86-10, 35-49-42

**Любителям АВТО** продукция **XEROX**

ул. Интернациональная, 166, т.: 91-07-56, 8-927-614-07-56  
с маслом XEROX моторы НЕ ЛОМАЮТСЯ

**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")

**премио** Лучший выбор **Шины и Сервис**

Все размеры от ведущих производителей  
**ШИНЫ, ДИСКИ, МАСЛА, ШИНОМОНТАЖ, ЗАМЕНА МАСЕЛ, АВТОСТЕКЛО**  
Рассрочка, кредит

ул. Котовского, 2. т. 98-18-18

**ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ПО РОССИИ**  
ГАЗЕЛЬ до 7 мест ЦЕЛЬНОМЕТАЛЛИЧЕСКАЯ

**НИЗКИЕ ЦЕНЫ**

8-927-210-84-71

Какой тренажер  
выбрать для дома?

Решив начать фитнес-тренировки дома, многие задаются вопросом о том, какой тренажер будет самым лучшим для использования в домашних условиях. Чтобы покупка тренажера не стала пустой тратой денег, честно признайтесь себе, будете ли Вы в состоянии заниматься на тренажере хотя бы 2-3 раза в неделю? Если Вашим ответом станет "нет", то не стоит покупать тренажер, т.к. он станет еще одним элементом декора Вашей квартиры. Скептицизм профессиональных тренеров основывается во многом на этом факторе, также они замечают, что занятия дома сопровождаются большим количеством отвлекающих факторов, чем и объясняют незначительные результаты.

Лидерами домашнего использования являются кардиотренажеры. Плюсы покупки именно этих тренажеров очевидны: они помогают согнать лишние килограммы и поддерживать в тонусе мышцы. В домашних условиях, где пространство, отведенное тренажеру, обычно ограничено, кардиотренажер станет полезным и в некоторой степени универсальным. Ну а если все еще есть свободное пространство, можно разнообразить домашний фитнес и другими тренажерами, возможно даже силовыми.

Чтобы получить истинное удовольствие от занятий на тренажере, лучше не стоит экономить на нем, и купить тренажер подороже, вместо двух подешевле. Почему? Потому что возможность выполнять упражнения более правильно, в нужном темпе, сможете следить за изменениями в Вашем организме. Хотя механические тренажеры могут обойтись Вам в 3-4 раза дешевле, они менее функциональны, да и эффективность их достаточно низкая.

Кроме того сама цена тренажера может стать отличным мотивирующим фактором, который заставит Вас заниматься чаще и с большим энтузиазмом. Исследования показали, что люди, приобретающие более дешевые тренажеры, со временем теряют к ним интерес, в то время как владельцы дорогих тренажеров дольше сохраняют интерес к своим приобретениям.

Покупка тренажера – это только половина пути к достижению цели. Для того, чтобы занятия на тренажере стали эффективными и не вызвали разочарования нужна индивидуальная программа сжигания веса и работы над мышцами. В этом случае лучше обратиться к профессиональному тренеру, который разработает ее для Вас.

Разработка фитнес-программ основывается на определении эффективной интенсивности программы для конкретного человека. Чтобы тренировки не стала невыполнимым испытанием, и Вы могли бы наблюдать положительные сдвиги,

важно правильно подобрать частоту сердечных сокращений, при которой наиболее эффективно протекает сжигание жиров в организме. Именно пульс определяет параметр интенсивности тренировки. При одной частоте биения сердца происходит рост мышц, а при других – сжигаются излишки потребленных калорий.



Чтобы вычислить свой пульс, посчитайте количество ударов за 10 секунд и умножьте полученное число на 6. Максимальная частота пульса рассчитывается вычитанием из 220 собственного возраста. Новичкам следует поддерживать частоту сердечных сокращений на уровне 60-65% от максимальной для эффективной тренировки. С укреплением физическим растут и требования к интенсивности. Для среднего уровня подготовки достаточной будет 65-70% – процентная норма от МЧП, а для продвинутых – 70-75%. В границах между 60% и 70% происходит интенсивное сжигание жира. Тренировка при поддержке 70-80% от МЧП Вы сможете укрепить мышечную ткань.

Наверное Вам будет интересно узнать, какой из кардиотренажеров для Вашего дома станет наиболее ценным вложением денег. Различными исследованиями было отмечено, что наиболее эффективно (до 30% выше) сжигание жиров происходило на беговой дорожке. Но если она Вам не по душе, Вы можете выбрать и другой тренажер, главное, чтобы Вам было интересно на нем заниматься.

Ну и напоследок хочется отметить некоторые особенности занятий на тренажерах:

- не рассчитывайте на быстрые результаты, видимые результаты появятся только через 2-3 месяца регулярных занятий;
- комплексный подход к похудению подразумевает не только интенсивные занятия на тренажере, но и незначительное уменьшение количества потребляемой пищи, также стоит увеличить потребление белковой пищи, если хотите нарастить мышцы;
- неплохо было бы обзавестись персональным тренером, который отредактирует персональную программу в соответствии с Вашими успехами.
- Ну и специальный совет женщинам: не бойтесь превратиться в гору мышц – у Вас для этого не достаточно мужского гормона тестостерона.

Юлия Зацепина

**АВТОШКОЛА**  
**СЫЗРАНСКИЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР**

Подготовка водителей категории "В"

**АВТОДРОМ**  
**КЛАСС В ЦЕНТРЕ**

ул. Советская, д. 12, оф. 3  
телефон 98-43-70

Студентам скидка!

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

- литейщиков пластмасс
- операторов ППУ
- слесарей-электриков
- маляров (окраска пластмассы пульверизатором)

- слесарей-электриков
- слесарей-ремонтников
- вязальщиц трикотажных изделий, полотна
- кройщиков
- слесарей КИПиА
- электромонтеров
- электросварщиков
- штамповщиков
- трактористов

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



## После праздника

От чего же надо отдыхать в послепраздничные дни? В первую очередь от обильной вкусной еды. Ведь противостоять соблазнам новогоднего стола мало кому по силам. Мы легко поддаемся искушению попробовать десяток самых разных блюд и не можем вовремя ограничить свой аппетит. В результате излишнее "гурманство" негативно сказывается на нашем здоровье, и причины этого хорошо известны.



### Вкусно – значит вредно?

• Как правило, наиболее вкусными являются высококалорийные продукты, обеспечивающие организм энергией. Избыток таких продуктов в рационе неизбежно приводит к увеличению веса.

• Особое наслаждение мы получаем от сладкого, так как сахар способствует синтезу "гормонов удовольствия" клетками головного мозга. Однако большое количество сладостей провоцирует нарушение углеводного обмена и может способствовать развитию сахарного диабета не считая других проблем.

• Притягательность пищи также придают жиры – носители запахов и вкусов тех продуктов, из которых приготовлено блюдо. Обилие жирной еды в праздники является для организма настоящим испытанием и может вызвать обострение хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

• Большинство людей не могут есть без соли, так как она подчеркивает естественный вкус блюд. Но избыточно соленая пища способствует задержке жидкости в организме, что может привести к повышению артериального давления.

### Необходима разгрузка?

Многие из нас интуитивно приходят к мысли, что после праздников надо взять пищевой тайм-аут. Действительно, некоторое ограничение в еде после затянувшихся застолий никому не повредит. Ну а если у Вас появились мешки

под глазами, Вы с трудом надеваете разношенную обувь, а весы с немим укором указывают на лишние килограммы, то без разгрузочных дней точно не обойтись! Но желание привести себя в порядок как можно быстрее порой дает плачевный результат в виде головокружений, нарушения сердечного ритма, судорог в мышцах, болей в животе и т. д. Как избежать этих ошибок и не навредить здоровью, садясь на диету после длительного праздничного чревоугодия?

• Объем и калорийность дневного рациона следует уменьшать постепенно.

• Не рекомендуется резко ограничивать потребление жидкости. Допустимый минимум – четыре стакана воды, сока и т. д. в день.

• Нельзя самостоятельно принимать слабительные и мочегонные средства, особенно на фоне ограничений в питании.

### Семь дней для здоровья

Один из самых оптимальных режимов после праздников – разгрузочная семидневка. Она достаточно демократична в выборе продуктов питания, легко переносится и помогает быстро избавиться ткани от лишней жидкости, дает отдых пищеварительной системе, способствует выведению из организма накопившихся "шлаков". Итак, приступаем!

**1 День** Едим в течение дня любые продукты и блюда в том количестве, сколько захотим, но все они должны быть несолеными. При этом надо выпить не менее 1,5 литра жидкости.

**2 День** Продолжаем есть несоленую пищу, но добавляем еще одно ограничение: исключаем из рациона простые углеводы (сахар, мед, варенье, конфеты и другие сладости). Количество жидкости – не менее 1,5 л.

**3 День** Это белковый разгрузочный день, в течение которого едим 4-5 раз небольшими порциями блюда из творога, нежирного мяса или птицы, рыбы. Можно добавить 200 г свежих овощей. Сахар и соль исключаем. Количество жидкости – не менее 1,5 л.

**4 День** Используем рекомендации для второго дня.

**5 День** Это фруктово-овощной день: на пять приемов делим 1,5 кг сырых, вареных или запеченных овощей и фруктов – по желанию. Сахар и соль исключаем. Количество жидкости – не менее 1,5 л.

**6 День** В течение него пьем (не менее 1,5 л жидкости без сахара) только слабо минерализованную воду, отвар сухофруктов, свежевыжатые соки, отвар шиповника, чай, кофе.

**7 День** Используем рекомендации для второго дня.

После разгрузочной недели можно постепенно перейти к обычному режиму питания.

### Поддайте пару

Разгрузочная программа не должна ограничиваться только диетой. Посещение бани или сауны также поможет организму избавиться от

накопившихся токсинов и "шлаков", улучшит вашу физическую форму и в то же время даст возможность отдохнуть эмоционально. Когда паришься, ускоряется обмен веществ, следовательно, привычка хотя бы раз в неделю начинать (как предпочитают на Востоке) или заканчивать свой день посещением бани или сауны становится отличным подспорьем в борьбе с лишним весом и целлюлитом.

Перед тем как зайти в парилку, удалите с лица всю косметику (кожа должна дышать!), а чтобы избавиться от отмерших клеток кожи, мешающих открытию пор, хорошенько помассируйте тело щеткой, массажной рукавицей или сухой мочалкой из натурального материала (например, люфы). Помните, что первый заход в парилку должен длиться около 5 минут, во второй раз можно задержаться там на 8-10 минут, все последующие заходы должны быть короче второго. Заранее обеспечьте себя питьем (Вы же хотите похорошеть, а не добиться полного обезвоживания организма!), лучше всего, если это будут травяные чаи.

В перерыве между пребываниями в парной особенно полезно натереться морской солью или сделать обертывание морскими водорослями. Йод и другие микроэлементы легко проникают сквозь открытые кожные поры, активизируют обмен веществ, поддерживают общий тонус организма и его гормональный баланс. Кроме того, подобные процедуры способствуют стабилизации веса и усиливают положительный эффект от диеты.

### Сон против стресса

Если Вы провели праздничные дни слишком активно, позвольте себе за 2-3 дня перед выходом на работу послеобеденный сон. Польза такого отдыха доказана научно. Главное, чтобы продолжительность послеобеденного сна была не более часа. Врачи считают, что послеобеденный отдых способствует быстрому восстановлению сил, укреплению иммунитета и позволяет быстрее освободиться от стресса.

### Все на массаж

Поистине нет средства более чудодейственного, помогающего быстро восстановиться после любой нагрузки. Примите горизонтальное положение, постарайтесь освободиться от беспокоящих вас мыслей (чтобы не было "зажимов" в мышцах) и полностью расслабиться. Во время сеанса общего массажа посредством воздействия на кожные рецепторы активизируется работа внутренних органов: усиливается отток венозной крови и лимфы, расширяются сосуды, облегчается работа сердца, возрастает интенсивность газообмена, почки быстрее выводят продукты тканевого обмена. Даже один сеанс массажа подарит ощущение физической легкости и вернет хорошее настроение.

Юлия Зацепина

## ТВ ПРОГРАММА СРЕДА 19 января 2011 г. ПЕРВЫЙ

05:00, 09:00, 03:00 Новости  
05:05 Доброе утро  
09:20 Контрольная закупка  
09:50 Жизнь здорово!  
11:00 ЖЖХ  
12:00, 15:00 Новости с субтитрами  
12:20 Модный приговор  
13:20 Детективы  
14:00 Другие новости  
14:20 Понять. Простить  
15:20, 04:20 Хочу знать  
15:50 X/ф "Обручальное кольцо"  
16:50 Федеральный судья  
18:00 Вечерние новости с субтитрами  
18:20 След  
19:00 Давай поженимся!  
20:00 Пусть говорят  
21:00 Время  
21:30 X/ф "Доктор Тырса"  
22:20 Среда обитания.  
"Гадание на кофейной гуще"  
23:30 Ночные новости  
23:50 Т/с "Обмани меня"  
00:40 X/ф "Доктор Дулиттл 2"  
02:15, 03:05 X/ф "И у холмов есть глаза"

## РОССИЯ 1

05:00 Утро России  
09:05 Д/ф "Разбитые мечты актрисы Никишихиной"  
10:00 Ток-шоу "О самом главном"  
11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести  
11:30, 14:30, 16:30, 20:30 Местное время. Вести-Самара  
11:50 Т/с "Маршрут милосердия"  
12:50 Настоящая жизнь  
13:45 Вести. Дежурная часть  
14:50 Кулагин и партнеры  
16:50 Т/с "Ефросинья"  
17:55 Т/с "Всё к лучшему"  
18:55 Т/с "Институт благородных девиц"  
20:50 Спокойной ночи, малыши!  
21:00 Т/с "Пятая группа крови"  
23:50 Вести+  
00:10 X/ф "Ужин в четыре руки"  
02:00 Горячая десятка  
03:10 Т/с "Закон и порядок"

## СТС

Профилактика  
14:00 М/с "Ясон и герои Олимпа"  
14:30 М/с "Джуманджи"  
15:00 М/с "Каспер, который живет под крышей"  
15:30 Т/с "Папины дочки"  
17:30 Галилео  
18:30, 19:00 Т/с "Даешь молодежь!"  
19:30 Т/с "Воронины"  
20:30 Т/с "Маргоша"  
21:30 X/ф "Парк Юрского периода - 3"  
23:15, 00:00 Т/с "6 кадров"  
00:30 Информания  
01:00 Т/с "Легенда об искателе"  
02:40 Т/с "Кремлевские курсанты"  
04:40 М/ф "Молодильные яблоки"  
05:05 Музыка на СТС

## НТВ

Профилактика  
10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:15 Сегодня  
10:20, 03:45 Особо опасен!  
10:55 До суда  
12:00, 02:45 Суд присяжных  
13:30 Т/с "Ментовские войны"  
15:30, 18:30 Обзор. Чрезвычайное происшествие  
16:30 Т/с "Эра Стрельца"  
19:30 Т/с "Паутина"  
21:30 Т/с "Зверобой"  
23:35 Т/с "Бальзаковский возраст, или Все мужики - свои..."  
01:40 Квартирный вопрос  
04:10 Т/с "Мертвые до востребования"

## ТВЦ

Профилактика  
12:00 X/ф "Одинокий автобус под дождем"  
14:30, 17:30, 19:50, 20:30 События  
14:50 Деловая Москва  
15:10, 17:55 Петровка, 38  
15:30 Т/с "Мошенники"  
16:30 Ток-шоу "Врачи"  
18:15 М/ф "Разные колёса",  
"Влюбленное облако"  
18:40 Т/с "Моя граница"  
19:55 Прогнозы  
21:00 X/ф "Главное - успеть"  
22:50 Д/ф "Давай помиримся!"  
23:40 События. 25-й час  
00:15 Боевик "Чек"  
02:15 X/ф "Стрелец неприкаянный"  
04:05 X/ф "Американский дедушка"  
05:40 М/ф "Самый главный"

ООО Оздоровительно-восстановительный центр  
**"АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ"**

Едим и худеем

448

**КОРРЕКЦИЯ МАССЫ ТЕЛА**

НОВЫЙ АДРЕС

ул. Ст. Разина, 46, 3 этаж (магазин "МАХИМА")  
телефоны: 8(8464) 91-61-00, 8-917-966-89-98

КАБАЧЕНКО Валерий Витальевич врач 1-ой категории

**УЗИ в акушерстве и гинекологии**

а 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**

**О П Т И К А**

**ВТОРЫЕ ОЧКИ В ПОДАРОК!**

Условия акции спрашивайте у консультантов

50 лет Октября, 51  
ул Победы, 28  
ул Советская, 52  
Ульяновское шоссе, 19

тел.: 8-927-785-32-50  
тел.: 8-927-785-96-26  
тел.: 8-927-785-80-02  
тел.: 8-927-785-79-60

**Территория Красоты**

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

♦ Макияж  
♦ Нарастивание ресниц  
♦ Маникюр, педикюр  
♦ Нарастивание ногтей  
♦ Покрывание натуральных ногтей биогелем  
♦ Нарастивание волос

**г. Сызрань, ул.Бабушкина, 9**  
(остановка "Выставочный зал")  
**(8464) 98-32-29, 8-929-712-67-08**

**МВ КОМПАНИЯ МАРИНБИЗНЕС И ХАРБИНСКАЯ КОМПАНИЯ YEEKONG**

представляют Вам уникальную возможность сохранить свое здоровье, молодость и красоту с помощью «волшебного», поистине целебного и очень вкусного напитка «Черника Сандуо»

**8-917-976-48-42, 8-917-125-23-93**

## Экстракт черники в медицине

Является:

- антиоксидантом,
- противовоспалительным,
- антисептическим
- нежным вяжущим средством.

Применяется при лечении:

- геморроя,
- глаукомы,
- катаракты,
- инсульта,
- колитов,
- малокровия и белокровия,

- нарушения мозгового кровообращения,
- нарушения обмена веществ,
- подагры,
- поносов неинфекционной природы,
- расширения вен,
- онкологических заболеваний,
- ревматизма,
- сердечно-сосудистых заболеваний,
- хронических запоров,
- энтеритов.



ТВ ПРОГРАММА  
СРЕДА

19 января 2011 г.

REN TV

Профилактика  
14:00 Х/ф "Универсальный солдат 2:  
Братья по оружию"  
16:00, 23:00 Экстренный вызов  
16:30, 19:30, 23:30 Новости 24  
17:00 Давайте разберемся!  
18:00 В час пик  
20:00 Т/с "Солдаты-2"  
22:00, 03:45 Гениальный сыщик.  
"Список можно продолжать"  
00:00 Х/ф "Универсальный солдат 3: Снова в деле"  
01:50 Судьба человека. "Любовь зла"  
02:50 Т/с "Русское средство"

## ТВЗ

06:00 М/с "Бэтмен будущего"  
06:45, 02:00 Т/с "Альф"  
07:00, 02:30 Д/ф "Третья планета от солнца"  
07:30, 16:30 Как это сделано  
08:00, 15:30 Разрушители мифов  
09:00, 03:00 Д/ф "Современные чудеса"  
10:00, 19:00 Т/с "Медиум"  
11:00, 20:00 Т/с "Винтовая лестница"  
12:00 Д/ф "Апокалипсис. Солнечный удар"  
13:00 Д/ф "Городские легенды.  
Москва. Марьяна роща"  
13:30 Х/ф "Ярость гризли"  
17:00, 01:00 Т/с "Черная метка"  
18:00 Д/ф "Миллион в молочном бидоне"  
21:00 Д/ф "Апокалипсис. Электронный разум"  
22:00 Х/ф "Выжившее зло"  
00:00 Т/с "Вавилон 5"  
04:00 Т/с "Ангел"  
05:00 Т/с "Зена - королева воинов"

## Муз ТВ

05:00, 06:05 Муз-ТВ хит  
06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:15, 15:55, 23:20 Pro-новости  
06:30, 07:05, 08:05 Муз-заряд: музыка, звезды, мульты  
08:30, 09:05 Наше  
09:50 Мультфильмы  
10:50 TopHit чарт  
11:45 10 самых украинских звезд  
12:10, 17:50 Испытание верности  
12:40, 19:10 Косметический ремонт  
13:15, 19:45 Топ модель по-американски  
15:00, 21:30 Т/с "Крем"  
16:25 Звезды в позе  
17:20 SEX-Битва  
18:15 Укрощение строптивых: школа шарма  
22:25 Игра "Крокодил"  
23:50 Конкретно одетые звезды  
00:50 Муз-ТВ чарт  
01:50 "Муз-ТВ хит"

## РОССИЯ 2

10:00, 13:45, 18:45, 21:00, 00:40, 03:00, 06:00 Новости  
10:20, 21:15, 01:00, 03:20, 06:20 Связь времен  
10:25, 13:30 Личный тренер  
10:40, 21:25, 01:05, 03:25 Байки старого болельщика  
10:45, 18:30 Давайте танцевать  
11:00, 19:00 Хоккей. Чемпионат NHL.  
"Philadelphia Flyers" - "Washington Capitals"  
13:00 Сноуборд. Этап Кубка мира в США  
14:00 Гандбол. Чемпионат мира в Швеции.  
Мужчины. Предварительный раунд.  
Корея - Польша  
15:40, 22:00 Обзор матчей чемпионата NHL  
16:30 Баскетбол. Чемпионат NBA.  
"Chicago Bulls" - "Charlotte Bobcats"  
21:20 Программа передач на завтра  
21:30, 03:30 "Снежный мир"  
22:40 Баскетбол. Евролига.  
Мужчины. Прямая трансляция  
01:10 Баскетбол. Евролига. Мужчины  
04:00 Дзюдо. World Masters в Азербайджане. День 2-й.  
06:25 Лыжные гонки. Этап Кубка мира в Чехии.  
Женщины. Мужчины. Спринт  
08:20 Гандбол. Чемпионат мира в Швеции.  
Мужчины. Предварительный раунд.  
Сербия - Хорватия

## 5 КАНАЛ

06:00 Д/с "Жить на воле.  
Южная Африка, гепарды в пустыне"  
07:00 Д/ф "Самые сложные в мире механизмы.  
Ремонт двигателя РСУ"  
08:00, 12:00, 15:00, 19:00, 22:00 Сейчас  
08:30 Х/ф "Мертвый сезон"  
11:10, 05:05 Д/с "Подводная одиссея команды Кусто"  
12:30, 19:30 Реальный мир  
13:05 Х/ф "Их знали только в лицо"  
15:30 Т/с "Агентство его превосходительства"  
17:00 Открытая студия  
18:00 Программа передач  
20:00 Д/с "Жить на воле. Амазония, лесные кошки"  
21:00 Т/с "Агент национальной безопасности"  
22:30 Суд времени  
23:30 Х/ф "Знак четырех"  
01:15 Вестерн "Приглашение к перестрелке"  
03:05 Триллер "Тайна рукописи"

ЦЕНТР РАННЕГО РАЗВИТИЯ  
РЕБЕНКА ОТ 1 ДО 10 ЛЕТ

- ✓ Детский сад "на час", "1/2 дня" (от 1,5 лет)
- ✓ Интеллектуальное развитие от 1 года (математика, чтение, развитие речи, логика, география, астрономия, сенсорика)
- ✓ Подготовка к школе с 5 лет по программе "ШКОЛА 2100"
- ✓ Английский язык, музыка
- ✓ Обучение чтению, счету по методике Н. Зайцева с 2-х лет
- ✓ Детский фитнес, лечебная физкультура, логоритмика
- ✓ Первичное обследование педагогом-психологом
- ✓ "Продленка" от 7 до 10 лет (помощь в выполнении домашнего задания, репетиторство)
- ✓ Детское кафе
- ✓ Организация праздников для детей

ул. Пензенская, 46  
т.: 91-06-83, 8-927-614-06-83

ДЕТСКИЙ ЦЕНТР  
ОСТРОВК ЛЮБОЗНАЕК

Приглашаем детей в возрасте от 1 до 6 лет на увлекательные занятия:

- занимательная математика
- изобразительность
- словотворчество
- подготовка детей к школе
- английский язык (объявляется набор)
- музыкальная ритмика
- сенсорное развитие

РАБОТАЕТ ГРУППА КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТСКИХ ПРАЗДНИКОВ НА БАЗЕ ЦЕНТРА  
УСЛУГИ ЛОГОПЕДА

ул. Московское шоссе, 1, т.: 91-11-32, 8-927-614-11-32

Клуб эстетического развития  
"СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО"

ПРОВОДИТ НАБОР РЕБЯТ в  
МАСТЕРСКУЮ ЮНОГО ХУДОЖНИКА-ДИЗАЙНЕРА

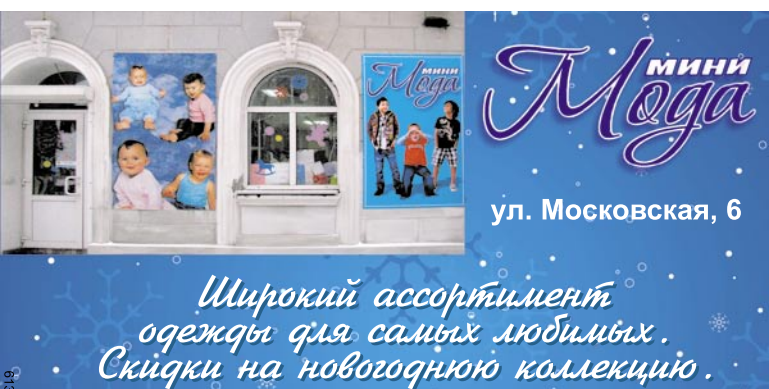
Для Вас:

- работа в различных художественных техниках
- высокопрофессиональные педагоги-художники
- специально оборудованные студии
- уютные мягкие зоны для отдыха
- высокая результативность занятий (подтверждаемая дипломами конкурсов изобразительного искусства)
- участие в выставках (детская поликлиника №1, ФОК "Надежда")

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



ул. 50 лет Октября, 69, т. 96-13-52



ул. Московская, 6

Широкий ассортимент  
одежды для самых любимых.  
Скидки на новогоднюю коллекцию.

Стресс после каникул.  
Как его избежать?

По степени напряжения в первые дни учебы состояние ребенка можно сравнить с пребыванием космонавта в невесомости.

Отгуляв каникулы, дети вдруг неожиданно для себя обнаружили, что их свобода пришел конец.

Со многими школярами творится что-то неладное: они часто жалуются на недомогание, раздражаются на ровном месте.

Медики и психологи называют это время периодом адаптации к нагрузкам. Ещё вчера Ваш ребёнок отдыхал, спал сколько хотел, гулял когда хотел, а сейчас ему пора учиться, подчиняться жестким требованиям педагога и выполнять домашние задания. При этом его время должно быть распланировано по минутам, а сделать это безумно сложно.

Ошибка педагогов и родителей заключается в том, что они забывают об этом периоде. В результате возникают различные трудности. У детей старше 10-12 лет они носят психологический характер, а вот младшие школьники могут испытывать и проблемы со здоровьем.

Как же помочь детям настроиться на работу и безболезненно адаптироваться к школе?

## Советы родителям:

## 1. Ребёнок должен высыпаться

Обратите внимание на тщательное соблюдение режима. Особенно важен здоровый полноценный и достаточно продолжительный сон. Специалисты заявили, что здоровый сон – необходимое условие не только нормального развития организма ребенка, но и залог хорошей учебы. Доказано, что ученики, которые высыпаются вволю, гораздо лучше учатся и не конфликтуют с окружающими. Ни в коем случае нельзя за счет сна экономить время. Ни засиживаться до полуночи за выполнением домашних заданий, ни, тем более, загружать нервную систему ребенка на сон грядущий телевизором или компьютерными играми. Помогите с соблюдением режима дня ненавязчиво.

## 2. Создавайте ситуацию успеха

В первые дни после каникул не требуйте от него слишком строго хороших оценок. Встречая ребенка после школы, следует интересоваться не тем, какие оценки они получили, а что интересного узнали, что им понравилось больше всего. Важно, чтобы дети воспринимали учебу не как способ получения положительных оценок, а как бесконечный процесс познания.

## 3. Окружите ребёнка заботой и пониманием

Менее болезненно переносятся стрессовые ситуации, если ребенок окружен пониманием, находится в нормальной семейной обстановке.

## Советы учителю:

## 1. Поддержите интерес учеников к занятиям

Почти все учащиеся приходят в школу после каникул достаточно замотивированные – им хочется идти в школу. Однако это чувство может быстро угаснуть, если начало учеб-

ного процесса не "зажигает" ребенка – организовано неинтересно или ребенок чувствует себя не вполне комфортно. "Как встретишь новый год, так его и проведешь" – гласит мудрость. Это актуально и для школьной мотивации – хорошее начало учебы дает мощный толчок на долгое время. Поэтому важно всячески поддерживать ту мотивацию, с которой ученик пришел в школу, организовав учебный процесс, в том числе, повторение в интересной форме для учащихся, создавая безопасную среду в классе.

## 2. Сосредоточьтесь на уроке серьезных и занимательных моментов

Дети физиологически и психологически не могут сразу же после каникул быстро войти в прежний темп деятельности и обрести быструю работоспособность – учащимся трудно долго поддерживать внимание, работать в одном темпе. Необходимо проводить больше физкультминуток, организовывать более частые смены разных видов деятельности, совмещать серьезные и занимательные моменты.

## 3. Напомни учащимся о правилах

Школьникам свойственно забывать правила поведения, общения, которые, казалось бы, не раз проговаривались и разбирались. С одной стороны, это связано с естественной забывчивостью, а с другой стороны, вступает в силу "искусственная" забывчивость, когда ребенок пытается проверить границы – может в этом году это правило уже не актуально, может учитель про него забудет? Поэтому в начале года, важно вновь вернуться к необходимым правилам, чтобы показать учащимся, что они никуда не делись. Но важно не только рассказать, но и проконтролировать, как школьники соблюдают правила.

## 4. Обсудите с учащимися предстоящие мероприятия

Для школьников важно знать, что их ждет в классной жизни, хотя бы на четверть вперед, а также принимать участие в планировании мероприятий. Это позволяет сориентироваться, кроме того, ученики принимают большую активность в дальнейшей реализации тех дел, которые они предложили сами. Исходя из этого, в первые дни необходимо вместе с детьми обсудить те мероприятия, которые бы они хотели, чтобы были проведены в классе, затем оформить предложения, разместить их на видном месте в классе и, конечно, стремиться к их реализации.

## 5. Поддержите ученика в стремлении стать лучше

Очень часто учащиеся приходят с желанием начать новую жизнь – они готовы учиться лучше или исправить поведение. Но все это сможет реализоваться, если учитель увидит тех детей, которые мечтают о лучшем, и поможет им реализовать стремление. Ведь если ребенок не видит поддержки взрослого в своем стремлении, то все инициативы постепенно угасают.

Екатерина Чиняева

## От звука к слову

Не забывайте, что в начале необходимо разучить ту или иную игру с ребенком, многократным повторением, что является необходимым условием для согласованности движений с текстом. Ребенку можно предложить следующие упражнения.

## Пальчики кивают

Руки на уровне груди, пальцы подняты вверх, ладони обращены друг другу. На каждую строку осуществляется "кивание" пальцев по 2-4 раза. Вот и встретилась семья. (большие пальцы) Рад тебя увидеть я. (указательные) Всех мы в гости пригласили, (средние) Всех здороваться учили. (безымянные) В знак приветствия кивать (мизинцы) Может пальчик номер пять, (мизинцы) Безымянный может – ниже (безымянные) Средний – силой не обижен, (средние) Этот – знает все на свете, (указательные) А вот этот любит дети! (большие)

## Жонглер

Для выполнения упражнения потребуется резиновый мячик с шипами. Я мячом круги катаю, (мяч между ладонями) Взад-вперед его гоняю. (смена рук) Им поглажу я ладошку, (соответственно) Будто я сметаю крошку. (смена рук) И сожму его немножко, (сжимаем мяч) Как сжимает лапу кошка. (смена рук)

Каждым пальцем мяч прижму (пальчиками нажимаем на шипы) И другой рукой начну. (смена рук) А теперь – последний трюк: (перебрасывание мяча из рук в руки) Мяч летает между рук!

## Тесто

Ребенок опускает руки в "сухой бассейн" и имитирует замешивание теста, приговаривая. Мы тесто месили, мы тесто месили. Нас тщательно все помесит попросили. Но сколько, ни месим и сколько ни мнём, Комочки опять и опять достаём.

Во время занятий используйте традиционные игры "застежки", "шнуровки", шаблоны, "китайские шары", мозаики. Ребенку можно также предложить разбирать крупы, бусины, пуговицы разных размеров; лепку из теста, пластилина, глины; плетение из бисера, ленточек, проволоки и бумаги.

Мы надеемся, что наши советы и предложенные игры помогут Вам в обучении, воспитании и развитии Вашего ребенка.

**В Сызрани открылся кабинет детского речевого развития, прием ведет логопед-психолог Иванова Лилия Ивановна, запись по телефону 8-927-269-45-80.**

Лилия Ивановская



**АКЦИЯ!**  
**ВСЁ ЯНВАРЬ**  
**СКИДКА на окна**  
**35%**

**ЦЕНТР ОКОН**

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

**ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА**

deceuninck KBE

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

Срок изготовления от 7 рабочих дней

Рассрочка без первоначального взноса на 12 месяцев

**ТЕРМИНАЛ**  
отделочные материалы

**ВСЁ ОТЛИЧНОЕ У НАС**

Облицовочная плитка 125руб/м<sup>2</sup>  
Обои виниловые 120 руб/рул.

Смирницкой, 29, тел. 902-333  
50 лет Октября, 92, тел. 916-300  
Каменоломная, 11, тел. 910-074

• 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

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

Двери Верона лидер продаж

СКИДКИ ВСЕМ

www.sbaster.narod.ru

**Стройбастер**

СЕТЬ МАГАЗИНОВ ОТДЕЛОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

**более 20 000 наименований**

ОБОИ, НАПОЛЬНЫЕ ПОКРЫТИЯ, ВСЁ ДЛЯ ВАННОЙ КОМНАТЫ,  
ДВЕРИ, ЛАКОКРАСНА, ЭЛЕКТРИКА, СУХИЕ СМЕСИ,  
ГИПСОКАРТОН, КРЕПЕЖ, ИНСТРУМЕНТЫ, ВСЁ ДЛЯ ДОМА И САДА

пр. 50 лет Октября, 43; пр. 50 лет Октября, 4 "Б";  
пр. 50 лет Октября, 51; ул. Красильникова, 40; ул. Советская, 69; ул. Лазо, 32;  
ул. Хвалынская, 83; ул. Гидротурбинная, 30; ул. Декабристов, 380 "А";  
ул. Образцовская, 97; г. Октябрьск, ул. Мира, 167; ул. Ленина, 63.

**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 самовентилиции**

- 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)

Каждому клиенту - ПОДАРОК!

**ДВЕРИ**

КОМНАТНЫЕ (шпонированные)  
ВХОДНЫЕ (стальные)

**ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА РАМЫ** НА БАЛКОН И ЛОДЖИЮ

т. 96-64-00  
ул. 50 лет Октября, 24

**МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА**

**ПРОФНАСТИЛ**

от производителя

**СЕЗОННОЕ СНИЖЕНИЕ ЦЕН**

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

**Предъявителю купона СКИДКА**

**500 руб!**  
**2011 руб!**  
**10%**

**ВТОРОЙ ЗАМОК В ПОДАРОК!**

с 1 декабря 2010г. по 15 февраля 2011г.

**ПОДАРОЧНЫЙ КУПОН**  
«ФАБРИКА ОКОН И ДВЕРЕЙ»

тел.: 33-00-97, ул. Московская, 14 (Автовокзал, 1 этаж)

на каждое ПВХ ОКНО + москитная сетка в подарок  
на остекление балконов + москитная сетка в подарок  
на межкомнатные двери + петли в подарок  
на каждую стальную дверь

**Ferrolli** **МеталлоПластСервис**

**ВОДА И ТЕПЛО ОТ ПРОФЕССИОНАЛОВ**

**РАСЧЕТ, МОНТАЖ, УСТАНОВКА СИСТЕМ ОТОПЛЕНИЯ И ВОДОСНАБЖЕНИЯ**

**ВНУТРЕННЕЕ ЗАЩИТНОЕ ПОКРЫТИЕ**

т. 90-53-21 (факс), 8-927-779-76-28  
ул. Троекуровская, 47

**ООО "Тантал-ЛТД"**

База: ул. Котовского, 12, г. Сызрань  
График работы: пн-пт 8-17 ч. (обед 12-13 ч.), сб. 9-15, вс. - выходной  
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,**  
**ШИФЕРНЫЕ**  
**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**

**ХОЗТОВАРЫ:**  
ВЕДРО ОЦИНКОВАННОЕ от 115 руб./шт.  
ЛОПАТЫ СНЕГОВЫЕ от 276 руб./шт.

**Новое предложение**

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

**ВСЕГДА ВЫГОДНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПО КАЧЕСТВУ И ЦЕНЕ!**

www.oknasok.ru

**ОКНА СОК**

**НОВОГОДНИЕ ЦЕНЫ**

**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

20 января 2011 г.

### ПЕРВЫЙ

05:00, 09:00, 03:00 Новости  
05:05 Доброе утро  
09:20 Контрольная закупка  
09:50 Жизнь здорово!  
11:00 ЖЖХ  
12:00, 15:00 Новости с субтитрами  
12:20 Модный приговор  
13:20 Детективы  
14:00 Другие новости  
14:20 Понять. Простить  
15:20, 04:25 Хочу знать  
15:50 Х/ф "Обручальное кольцо"  
16:50 Федеральный судья  
18:00 Вечерние новости с субтитрами  
18:20 След  
19:00 Давай поженимся!  
20:00 Пусть говорят  
21:00 Время  
21:30 Х/ф "Доктор Тырса"  
22:20 Человек и закон  
23:30 Ночные новости  
23:50 Судите сами  
00:40 Х/ф "Максимальное ускорение"  
02:40, 03:05 Комедия "Тихий омут"

### РОССИЯ 1

05:00 Утро России  
09:05 Д/ф "Индийские йоги, кто они? 40 лет спустя"  
10:00 Ток-шоу "О самом главном"  
11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести  
11:30, 14:30, 16:30, 20:30 Местное время.  
Вести-Самара  
11:50 Т/с "Маршрут милосердия"  
12:50 Настоящая жизнь  
13:45 Вести. Дежурная часть  
14:50 Кулагин и партнеры  
16:50 Т/с "Ефросинья"  
17:55 Т/с "Всё к лучшему"  
18:55 Т/с "Институт благородных девиц"  
20:50 Спокойной ночи, малыши!  
21:00 Т/с "Пятая группа крови"  
22:50 Поединок  
23:50 Вести+  
00:10 Х/ф "Морфий"  
02:35 Х/ф "Дельцы"  
04:25 Дайджест "Городок"

### СТС

06:00 М/с "Росомаха и люди Икс"  
06:55 М/с "Смешарики"  
07:00 М/с "Скуби Ду"  
07:30, 15:30 Т/с "Папины дочки"  
08:00, 18:30, 19:00 Т/с "Даёшь молодежь!"  
09:00, 12:15, 23:15, 00:00 Т/с "6 кадров"  
09:30, 20:30 Т/с "Маргоша"  
10:30 Х/ф "Парк Юрского периода - 3"  
12:30 Снимите это немедленно!  
13:30 М/с "Семья Почемучек"  
14:00 М/с "Ясон и герои Олимпа"  
14:30 М/с "Джуманджи"  
15:00 М/с "Каспер, который живет под крышей"  
17:30 Галилео  
19:30 Т/с "Воронины"  
21:30 Х/ф "Кровавый спорт"  
00:30 Информания  
01:00 Х/ф "В лучах славы"  
03:15 Т/с "Кремлевские курсанты"

### НТВ

04:55 НТВ утром  
08:30 Т/с "Таксистка"  
09:30, 15:30, 18:30 Обзор.  
Чрезвычайное происшествие  
10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:15 Сегодня  
10:20 В зоне особого риска  
10:55 До суда  
12:00, 02:25 Суд присяжных  
13:30 Т/с "Ментовские войны"  
16:30 Т/с "Эра Стрельца"  
19:30 Т/с "Паутина"  
21:30 Т/с "Зверобой"  
23:35 Т/с "Бальзаковский возраст, или Все мужики - сво..."  
01:25 Дачный ответ  
03:30 Особо опасен!  
04:05 Т/с "Мертвые до востребования"

### ТВЦ

06:00 Настроение  
08:30 Х/ф "Сумка инкассатора"  
10:20 Д/ф "Георгий Бурков.  
Гамлет советского кино"  
11:10, 15:10, 17:50 Петровка, 38  
11:30, 14:30, 17:30, 19:50, 20:30 События  
11:50 Х/ф "Первая попытка", 1 с.  
13:45 Ток-шоу "Pro жизнь"  
14:45 Деловая Москва  
15:30 Т/с "Мошенники"  
16:30 Ток-шоу "Врачи"  
18:15 М/ф "Зайчишка заблудился",  
"За час до свидания"  
18:40 Т/с "Моя граница"  
19:55 Прогнозы  
21:00 Х/ф "Тихие сосны"  
22:50 Д/ф "Доказательства вины".  
"МУЧИТЕЛЬная профессия"  
23:40 События. 25-й час  
00:15 Х/ф "Час пик"  
02:20 Х/ф "Ты - мне, я - тебе"  
04:00 Х/ф "Тревожная молодость"



## ТВ ПРОГРАММА ЧЕТВЕРГ 20 января 2011 г. REN TV

05:00 Неизвестная планета.  
"Тайны египетских пирамид", ч. 1  
05:30 Громкое дело. "Родноверы"  
06:00 Неизвестная планета.  
"Остров на экваторе", ч. 3  
06:30, 11:00 Час суда  
07:30, 13:00 Званный ужин  
08:30, 17:00 Давайте разберемся!  
09:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:30 Новости 24  
10:00, 18:00 В час пик  
12:00, 16:00, 23:00 Экстренный вызов  
14:10 Х/ф "Универсальный солдат 3: Снова в деле"  
20:00 Т/с "Солдаты-2"  
22:00, 04:00 В поисках Шамбалы  
00:00 Х/ф "Шестой день"  
02:15 Честно. "Ушли и не вернулись"  
03:15 Т/с "Русское средство"

## ТВ3

06:00 М/с "Бэтмен будущего"  
06:45, 02:00 Т/с "Альф"  
07:00, 02:30 Д/ф "Третья планета от солнца"  
07:30, 16:30 Как это сделано  
08:00, 15:30 Разрушители мифов  
09:00, 03:00 Д/ф "Современные чудеса"  
10:00, 19:00 Т/с "Медиум"  
11:00, 20:00 Т/с "Винтовая лестница"  
12:00 Д/ф "Апокалипсис. Электронный разум"  
13:00 Д/ф "Городские легенды."  
Санкт-Петербург. Михайловский замок"  
13:30 Х/ф "Выжившие зло"  
17:00, 01:00 Т/с "Черная метка"  
18:00 Д/ф "Ордена оптом и в розницу"  
21:00 Д/ф "Апокалипсис. Терроризм"  
22:00 Х/ф "Точка прерывания"  
00:00 Т/с "Вавилон 5"  
04:00 Т/с "Ангел"  
05:00 Т/с "Зена - королева воинов"

## Муз ТВ

05:00, 06:05, 01:50 Муз-ТВ хит  
06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:15,  
15:55, 23:20 Pro-новости  
06:30, 07:05, 08:05 Муз-заряд:  
музыка, звезды, мульты  
08:30, 09:05 Наше  
09:50 Мультфильмы  
10:50 Муз-ТВ чарт  
11:45 10 самых сексуальных девушек 2010  
12:10, 17:50 Испытание верности  
12:40, 19:10 Косметический ремонт  
13:15 Топ модель по-американски  
15:00, 21:30 Т/с "Крем"  
16:25 Конкретно одетые звезды  
17:20 SEX-Битва  
18:15 Укрощение строптивых: школа шарма  
19:45 Топ модель по-американски  
22:25 Игра "Крокодил"  
23:50 Звездные конфузы  
00:50 Big Love чарт

## РОССИЯ 2

10:00, 14:00, 19:00, 21:00, 00:30, 03:10, 06:30 Новости  
10:20, 21:50, 00:50, 06:50 Связь времен  
10:25, 14:15 Личный тренер  
10:40, 22:00, 00:55, 06:55 Байки старого болельщика  
10:45, 19:20 Давайте танцевать  
11:00, 16:30 Баскетбол. Евролига. Мужчины.  
13:00 Фигурное катание. "Stars on Ice"  
14:30 Гандбол. Чемпионат мира в Швеции. Мужчины.  
Предварительный раунд. Испания - Египет  
16:10, 19:40 Обзор матчей чемпионата NHL  
18:30 Мир скорости  
20:00 Вызов Дениса Панкратова  
21:15, 03:30 Шесть на шесть  
21:55 Программа передач на завтра  
22:10, 02:40 Шахматы. Супертурнир в Вейк-ан-Зее  
22:40 Гандбол. Чемпионат мира в Швеции. Мужчины.  
Предварительный раунд. Франция - Испания. Прямая трансляция  
01:00 Гандбол. Чемпионат мира в Швеции. Мужчины.  
Предварительный раунд. Польша - Швеция  
04:00 Хоккей. Чемпионат NHL. "St. Louis Blues" - "Detroit Red Wings". Прямая трансляция  
07:00 Лыжные гонки. Этап Кубка мира в Чехии.  
Женщины. Мужчины. Командный спринт  
08:20 Гандбол. Чемпионат мира в Швеции. Мужчины.  
Предварительный раунд. Франция - Испания

## 5 КАНАЛ

06:00 Д/с "Жить на воле. Амазония, лесные кошки"  
07:00 Д/ф "Самые сложные в мире механизмы.  
Реактивный двигатель "Боинга"  
08:00, 12:00, 15:00, 19:00, 22:00 Сейчас  
08:30 Х/ф "Миссия в Кабуле"  
11:05 Д/с "Подводная одиссея команды Кусто"  
12:30, 19:30 Реальный мир  
13:05 Х/ф "Кольцо из Амстердама"  
15:35 Т/с "Аджутант его превосходительства"  
17:00 Открытая студия  
18:00 Программа передач  
20:00 Д/с "Жить на воле. Восточная Африка, земля  
крови и огня"  
21:00 Т/с "Агент национальной безопасности"  
22:30 Суд времени  
23:25 Х/ф "Загадка Эндхауза"  
01:30 Х/ф "Частная жизнь Пиппы Ли"  
03:25 Комедия "Мелкие мошенники"  
05:00 Д/ф "Удивительная планета"

## Семь вещей для уюта

По идее жилище должно давать, как минимум, два ощущения: безопасности и уюта. Здесь, в домашнем пространстве, мы периодически можем снимать социальную маску, отдыхать от своих публичных ролей, заботиться о себе. И если на безопасность мы чаще всего можем повлиять незначительно, то уют уж точно в наших руках. Даже если мы не являемся полноправными владельцами "своего угла". Правда, этот уют будет компактным и переносным, состоящим всего из нескольких предметов.

Личная боевая **кружка**, проверенная годами использования (для невыносимых эстетов – тонкая кофейная чашечка с блюдцем). Словом, посудина, которая всегда с Вами, из которой Вы вечно прихлебываете, а, возвращаясь домой по вечерам, шарите по столам и возле кровати со словами: "Куда же я ее поставила?". Такая посудина – незаменимый друг в жизненных странствиях. Некоторые даже умудряются брать с собой любимую кружку в командировки.

**Плед.** Строго говоря, плед – один из символов обывательства. Ничего страшного: обыватели опошляют только все самое лучшее. Плед – штука многофункциональная: и греет, и прикрывает неприглядное (например, взбаламученную кровать), и глаз радует. Юные барышни утверждают, что, завернувшись в плед, хорошо мечтается. Барышни постарше пришли к выводу, что со временем можно научиться мечтать, не прибегая к помощи пледа. Но вещь в хозяйстве все равно полезная.

**Занавески.** Мало кто обращает внимание на этот элемент интерьера: считается, что лучше уж озаботиться состоянием мебели, чем уделять внимание тряпкам, висящим на окнах. А вот не надо то, что висит на окнах, доводить до состо-

яния тряпок. Со вкусом подобранные занавески (пусть даже примитивные, однотонные, без финтифлюшек) во-первых, заметно меняют интерьер, а во-вторых, служат для того, чтобы отделить нас от внешнего мира – то есть, символически обозначить одну из границ нашего жилища. Так пускай эта граница будет красивой.



**Баночки-скляночки для ванной.** Спору нет: коично выглядит старая обшарпанная ванная комната, увешанная мешочками с травами и засушенными букетиками, заваленная мылом ручной работы и гелями для душа. Комичнее только – расставить вокруг свечи и попытаться провести в такой обстановке романтический вечер. Но мы не об этом. Мы о том, что ванная – это место для заботы о себе. Как пел Майк Науменко, "ванная – это место, где можно остаться совсем одному, сбросить груз забот, растворить их в воде". Поэтому для удачного растворения нам понадобятся подручные средства: лосьоны и скрабы для тела, крем для лица, соль для ванны и прочие банки-склянки. Теперь понятно, что эта ванная обитаема.

**Местное освещение.** Верхнее освещение выглядит зачастую уныло и официально. При верхнем свете не всегда удобно читать и даже не всегда приятно сидеть за компьютером. Шведские ученые, занимающиеся исследованием того, как организация домашнего пространства влияет на психологический комфорт людей, выявили, что, в частности, большое число источников местного освещения в квартире помогает справиться с осенней депрессией и угнетенным состоянием в течение долгой зимы. Поэтому торшер или настольная лампа нам обязательно пригодятся для создания в комнате уютной обстановки.

**Фотографии на стенах.** Или картины, или гравюры; в рамочке, без рамочки – не так важно. Главное, чтобы изображения, развешенные по стенам, были значимы для Вас. Если выбор стоит между репродукцией картины художника-абстракциониста и не очень высокохудожественными фотографиями физиономий любимых друзей, стоит отдать предпочтение последним. Когда на стене висит изображение милых сердцу мест, дорогих лиц или ситуаций, снимков из особенно запомнившихся путешествий, мы на несколько шагов приближаемся к состоянию, когда дома и стены помогают.

**Кухонное приспособление для приготовления любимого блюда.** Универсального рецепта здесь нет: для кого-то таким приспособлением окажется кофемолка или турка, для кого-то – набор для специй, для кого-то – правильная сковорода или казан. Идея в том, чтобы мы могли в любой удобный нам момент устроить гастрономический праздник на дому, неважно для себя или для гостей.

Екатерина Чиняева

**ZIMA-LETO**  
ТЕХНОЛОГИИ КОМФОРТА

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
пр-во Франция 450 р./кв.м. (включая монтаж)

**ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА**

**АКЦИЯ!**  
москитная сетка и набор по уходу за окнами в подарок!

**РАССРОЧКА до 10 месяцев**

пр. 50 лет Октября, 54  
ЦУМ "Сызрань", оф. 316

т.: 96-41-66, 8-927-024-24-14  
т. 91-32-14, 8-927-614-32-14

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА СКИДКА 5%

**МУЛЬЯЖА**

**НА ЗАКАЗ**  
КУХНИ, ШКАФЫ-КУПЕ,  
МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ  
ДЕТСКАЯ МЕБЕЛЬ

**ЗАМЕР. РАССРОЧКА, КРЕДИТ**

тел. 8-917-630-29-53  
ул. Кашпирская, 5

**Водопроводная компания**  
**ООО "Партнер"**

**Замена труб 3000 руб.**  
**Установка счетчиков 600 руб.**  
**Замена канализации 1500 руб.**

ул. Образцовская, 97, оф. 11,  
т.: 91-06-51, 8-960-812-22-33

СПУТНИКОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ КОНТИНЕНТ "РАДУГА"

**БЕЗ АБОНЕНТСКОЙ ПЛАТЫ**  
**8-927-614-71-11**

Каждому клиенту - ПОДАРОК!

ФАБРИКА БРЦЗ ОКОН И ДВЕРЕЙ

**КУХНИ**  
на заказ  
ВСТРАИВАЕМАЯ МЕБЕЛЬ

**ШКАФЫ-КУПЕ**  
ГАРДЕРОБНЫЕ КОМНАТЫ  
РАЗДВИЖНЫЕ ПЕРЕГОРОДКИ

т. 96-64-00  
ул. 50 лет Октября, 24

Агентство клининговых услуг  
**"РАДУГА"**

**Все виды уборки профессиональной техникой**

**Глубокая чистка напольных покрытий и мягкой мебели**

Тел.: 8-927-022-20-29,  
8-927-614-01-04,  
91-01-04

**БЕЛЫЙ КОТ WHITE CAT**  
www.whitecat.ru

**ЧИСТОТА БЕЗ ХИМИИ**

- Салфетки SMART из микроволокна
- Швабры и щетки
- Барьерные ковры
- Товары для ухода за телом

ул. Московская, д. 6  
(детский магазин "МиниМода")

**МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН**  
ЕВРО СТИЛЬ МЕБЕЛЬ КАЧЕСТВО

АНТИКРИЗИСНЫЕ ЦЕНЫ!  
ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА БЕСПЛАТНО!

любой нестандарт! любой дизайн!

Каждому заказавшему клиенту - ПОДАРОК!

ул. Московская, 1А  
(вход со стороны "Дворца творчества")  
т.: 980-380, 8-937-234-56-88

ул. Выборгская, 7  
(пр. 50 лет Октября)  
т. 8-937-234-57-00

**Я**  
**ISUZU.RU**

**КОМПАС**  
ПОВОЛЖЬЯ  
www.compas-p.ru



ТВ ПРОГРАММА  
ПЯТНИЦА

21 января 2011 г.

## ПЕРВЫЙ

05:00, 09:00 Новости  
05:05 Доброе утро  
09:20 Контрольная закупка  
09:50 Жить здорово!  
11:00 ЖЖХ  
12:00, 15:00 Новости с субтитрами  
12:20 Модный приговор  
13:20 Детективы  
14:00 Другие новости  
14:20 Понять. Простить  
15:20, 04:50 Хочу знать  
15:50 Х/ф "Обручальное кольцо"  
16:50 Федеральный судья  
18:00 Вечерние новости с субтитрами  
18:20 Поле чудес  
19:10 Давай поженимся!  
20:00 20 лучших песен 2010 года  
21:00 Время  
21:30 20 лучших песен 2010 года.  
Продолжение  
23:10 Комедия  
"Какраки"  
02:30 Комедия  
"К северу от Аляски"

## РОССИЯ 1

05:00 Утро России  
09:05 Мусульмане  
09:15 Д/и "Мой серебряный шар.  
Инна Ульянова"  
10:10 Ток-шоу "О самом главном"  
11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести  
11:30, 14:30, 16:30, 20:30 Местное время.  
Вести-Самара  
11:50 Т/с "Маршрут милосердия"  
12:50 Настоящая жизнь  
13:45 Вести. Дежурная часть  
14:50 Кулагин и партнеры  
16:50 Т/с "Ефросинья"  
17:55 Т/с "Всё к лучшему"  
18:55 Т/с "Институт благородных девиц"  
20:50 Спокойной ночи, малыши!  
21:00 Т/с "Пятая группа крови"  
22:55 Девчата  
23:50 IX Торжественная церемония вручения  
Национальной кинематографической  
премии "Золотой Орел".  
Прямая трансляция  
02:15 Х/ф "Террорист"  
04:30 Дайджест "Городок"

## СТС

06:00 М/с "Росомаха и люди Икс"  
06:55 М/с "Смешарики"  
07:00 М/с "13 призраков Скуби Ду"  
07:30, 15:30 Т/с "Папины дочки"  
08:00, 18:30, 19:00, 00:15 Т/с "Даёшь молодежь!"  
09:00, 12:15, 20:00 Т/с "6 кадров"  
09:30 Т/с "Маргоша"  
10:30 Х/ф "Кровавый спорт"  
12:30 снимите это немедленно!  
13:30 М/с "Семья Почемучек"  
14:00 М/с "Ясон и герои Олимпа"  
14:30 М/с "Джуманджи"  
15:00 М/с "Каспер, который  
живет под крышей"  
17:30 Галилео  
19:30 Т/с "Воронины"  
21:00 Х/ф "История рыцаря"  
23:30 Случайные связи  
01:15 Х/ф "Моя первая свадьба"  
03:00 Т/с "Кремлевские курсанты"  
05:00 Музыка на СТС

## НТВ

04:55 НТВ утром  
08:30 Т/с "Таксистка"  
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, 03:35 Суд присяжных  
13:30 Суд присяжных: главное дело  
16:30 Т/с "Эра Стрельца"  
19:30 Следствие вели...  
20:30 Чрезвычайное происшествие.  
Расследование  
20:55 НТВшники.  
"Арена острых дискуссий"  
22:00 Х/ф "Егорушка"  
23:55 Т/с "Бальзаковский возраст,  
или Все мужики - сво..."  
01:50 Х/ф "Залезь на Луну"  
04:40 Т/с "Мертвые до востребования"

## ТВЦ

06:00 Настроение  
08:25 Х/ф "Где 042?"  
09:50 Х/ф "Безбилетная пассажирка"  
11:10, 15:10, 17:50 Петровка, 38  
11:30, 14:30, 17:30, 19:50, 20:30 События  
11:45 Х/ф "Первая попытка", 2с.  
13:45 Ток-шоу "Про жизнь"  
14:45 Деловая Москва  
15:30 Смех с доставкой на дом  
16:30 Ток-шоу "Врачи"  
18:15 М/ф "С бору по сосенке",  
"Жил-был пес"  
18:40 Т/с "Моя граница"  
19:55 Прогнозы  
21:00 Добрый вечер, Москва!  
22:50 Ток-шоу "Народ хочет знать"  
23:55 События. 25-й час  
00:30 Х/ф "Беглецы"  
02:10 Х/ф "Тихие сосны"  
04:00 Х/ф "Мужчина для  
молодой женщины"  
05:30 М/ф "Трое на острове"

ТВ ПРОГРАММА  
ПЯТНИЦА

21 января 2011 г.

## REN TV

05:00 Неизвестная планета.  
"Тайны египетских пирамид", ч. 2  
05:30 Громкое дело. "Бездомные по закону"  
06:00 Неизвестная планета.  
"Остров на экваторе", ч. 4  
06:30, 11:00 Час суда  
07:30, 13:00 Званный ужин  
08:30, 17:00 Давайте разберемся!  
09:30, 12:30, 16:30, 19:30 Новости 24  
10:00, 18:00 В час пик  
12:00, 16:00, 23:00 Экстренный вызов  
13:45 Х/ф "Шестой день"  
20:00 Т/с "Солдаты-3"  
22:00 Тайны мира  
23:30 Квартет И  
01:00 Х/ф "Да Винчи"  
03:15 Т/с "Секретные материалы"

## ТВЗ

06:00 Мультфильмы  
06:45, 02:30 Т/с "Альф"  
07:00, 03:00 Д/ф "Третья планета от солнца"  
07:30, 16:30 Как это сделано  
08:00, 15:30 Разрушители мифов  
09:00, 03:30 Д/ф "Современные чудеса"  
10:00 Т/с "Медиум"  
11:00 Т/с "Винтовая лестница"  
12:00 Д/ф "Апокалипсис. Терроризм"  
13:00 Д/ф "Городские легенды.  
Москва. Река Неглинка"  
13:30 Х/ф "Точка прерывания"  
17:00, 01:30 Т/с "Черная метка"  
18:00 Д/ф "Тайны великих магов"  
19:00 Т/с "Мерлин"  
21:00 Х/ф "Войны неба и земли"  
23:30 Т/с "Вавилон 5"  
00:30 Европейский покерный тур  
04:30 Т/с "Ангел"  
05:30 Комната страха

## Муз ТВ

05:00, 02:20 Муз-ТВ хит  
06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:15,  
15:55, 23:20 Pro-новости  
06:05 Муз-ТВ хит  
06:30, 07:05, 08:05 Муз-заряд:  
музыка, звезды, мульты  
08:30, 09:05 Наше  
09:50 Мультфильмы  
10:50 Big Love чарт  
11:45 Стилистика  
12:10, 17:50 Испытание верности  
12:40, 19:10 Косметический ремонт  
13:15 Топ модель по-американски  
15:00 Т/с "Крем"  
16:25 Звездные конфузы  
17:20 SEX-Битва  
18:15 Игра "Крокодил"  
19:45 Топ модель по-американски  
21:30 Жена напрокат  
22:25 Русский чарт  
23:50 Звездные антигерои  
00:50 v\_PROkate  
01:20 Sexy час

## РОССИЯ 2

10:00, 14:30, 21:00, 00:40, 03:10, 06:10 Новости  
10:20, 21:15, 01:00, 03:30, 06:30 Связь времен  
10:25, 14:45 Личный тренер  
10:40, 21:25, 01:05, 03:35, 06:35 Байки  
старого болельщика  
10:45, 18:10 Давайте танцевать  
11:00, 22:00, 02:10 Шахматы.  
Супертурнир в Вейк-ан-Зее  
11:30 Хоккей. Чемпионат NHL.  
"St. Louis Blues" - "Detroit Red Wings"  
13:25 Горнолыжный спорт.  
Этап Кубка мира в Австрии. Мужчины.  
Супергигант. Прямая трансляция  
15:00 Мир скорости  
15:30 Обзор матчей чемпионата NHL  
16:10 Баскетбол. Евролига. Мужчины  
18:25 Прыжки с трамплина. Этап Кубка мира  
в Польше. Прямая трансляция  
20:30, 02:40 Фристайл. Этап Кубка мира в Австрии  
21:20 Программа передач на завтра  
21:30, 07:40 "Trans World Sport" представляет.  
"Спортивный глобус"  
22:40 Горнолыжный спорт. Этап Кубка мира  
в Австрии. Мужчины. Супергигант  
23:40 Вызов Денниса Панкратова  
01:10 Фигурное катание. "Stars on Ice"  
03:40 Американский футбол.  
Чемпионат NFL. Плей-офф.  
06:40 Щит и мяч  
08:10 Прыжки с трамплина.  
Этап Кубка мира в Польше

## 5 КАНАЛ

06:00 Д/с "Жить на воле. Восточная Африка,  
земля крови и огня"  
07:00 Д/ф "Самые сложные в мире механизмы.  
Турбина"  
08:00, 12:00, 15:00, 19:00 Сейчас  
08:30 Х/ф "Визит дамы"  
11:20, 05:15 Д/с "Подводная одиссея  
команды Кусто"  
12:30, 19:30 Реальный мир  
13:00 Х/ф "Земля Санникова"  
15:30 Т/с "Адьютант его превосходительства"  
17:00 Открытая студия  
18:00 Программа передач  
20:00 Д/с "Жить на воле. Американские  
равнины, земля койотов"  
21:00 Т/с "Агент национальной безопасности",  
2 серии  
23:00 Х/ф "Смерть на Ниле"  
01:50 Х/ф "Графиня Батори"  
04:20 Д/ф "Удивительная планета"

ТВ ПРОГРАММА  
СУББОТА

22 января 2011 г.

## ПЕРВЫЙ

05:10, 06:10 Х/ф "Фантазия"  
06:00 Новости  
07:20 Играй, гармонь любимая!  
08:10 М/с "Новая школа  
императора",  
"Черный плащ"  
09:00 Умницы и умники  
09:40 Слово пастыря  
10:00 Новости  
10:10 Смак  
10:50 Д/ф "Три молнии в сердце.  
Анатолий Ромашин"  
12:00 Новости  
12:10 Пуховик из курицы  
13:10 Ледниковый период  
14:40 Х/ф "Ширли-мырли"  
17:20 Концерт  
"Хиты и звезды"  
19:00 Х/ф "Ночь в музее 2"  
21:00 Время  
21:15 Т/с "Доктор Тырса"  
22:00 Новогодний выпуск  
"Yesterday live"  
23:00 Х/ф "Пляж"  
01:15 Х/ф "Жизнь как мечта"  
03:25 Х/ф "Жестокый захват"  
05:00 Т/с "Жизнь на Марсе"

## РОССИЯ 1

05:25 Х/ф "Версия полковника Зорина"  
07:15 Х/ф "Деревенские  
"Крокодилы"  
09:05 Х/ф "Деревенские  
"Крокодилы" -2"  
11:00 Вести  
11:10 Волшебный цирк  
детей Европы  
"Евровидение - 2010"  
12:55 Т/с "Доярка из Хацапетовки.  
Вызов судьбе"  
14:00 Вести  
14:20 Т/с "Доярка из Хацапетовки.  
Вызов судьбе"  
16:05 Х/ф "От тюрьмы и от сумы"  
18:00 Измайловский парк  
20:00 Вести  
20:20 Х/ф "Школа для толстухек"  
00:20 Два веселых гуся  
00:50 Х/ф "Забирая жизни"  
02:55 Х/ф "Шекспиру и не снилось..."  
05:05 Дайджест "Городок"

## СТС

06:00 Х/ф "Пережить  
Рождество"  
07:45 М/ф "В некотором царстве",  
"Катерок"  
08:30 М/с "Скуби Ду"  
09:00 М/с "Кошмар перед  
Рождеством"  
10:25 Х/ф "Приключения  
Элоизы"  
12:05 Х/ф "Приключения  
Элоизы-2"  
13:50 Х/ф "Лемони Сникет.  
33 несчастья"  
15:45, 16:00 Т/с "6 кадров"  
16:30 М/ф "Коралина  
в Стране Кошмаров"  
18:20 Т/с "6 кадров.  
Новый год!"  
19:20 М/ф "Черепашки ниндзя"  
21:00 Х/ф "Звездная пыль"  
23:25 Х/ф "Шоугерлз"  
01:50 Х/ф "Вдали от дома"  
03:35 Т/с "Тайны Смолвиля"  
05:20 М/ф "Новогодняя ночь"

## НТВ

05:10 Т/с "Взять Тарантину"  
06:00 Лучший город Земли  
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня  
08:20 Лотерея  
"Русское лото"  
08:45 М/ф "Зима в Простоквашино"  
09:00 Д/ц "Спето в СССР".  
"Свадьба"  
10:20 Х/ф "Заходи - не бойся,  
выходи - не плачь..."  
12:00 Дачный ответ  
13:25, 16:25, 19:25 Чистосердечное  
признание  
23:30 История всероссийского обмана.  
"ЖЖХ - Потрошитель"  
01:35 Боевик  
"Шпионские игры"

## ТВЦ

06:40 Х/ф "Женская интуиция"  
09:00 Д/ц "Живая природа".  
"Гигантские выдры"  
09:45 М/ф "Котенок  
с улицы Лизюкова"  
09:55 Х/ф "Златовласка"  
11:30 События  
11:45 Сто вопросов взрослому  
12:40 Х/ф "Берегись автомобиля"  
14:30 События  
14:40 Фильм про фильм  
"Берегись автомобиля"  
15:25 Смех с доставкой на дом  
16:15 Шансон года - 2010  
18:30 Х/ф "Сабрина"  
21:00 События  
21:15 Х/ф "Ванька Грозный"  
23:10 События  
23:25 Х/ф "Укол зонтиком"  
01:20 Х/ф "Колечко с бирюзой"  
04:45 Х/ф "Салон красоты"

ТВ ПРОГРАММА  
СУББОТА

22 января 2011 г.

## REN TV

05:00 Неизвестная планета.  
"Удивительная кухня Камбоджи", ч. 1  
05:30 Громкое дело. "Деревня призраков"  
06:00 Т/с "КГБ в смокинге"  
09:00 Я - путешественник  
09:30, 18:00 В час пик  
10:30 Несправедливость  
11:30 Честно. "Алиментщики"  
12:30 Новости 24  
13:00 Военная тайна  
14:00 Т/с "Сверхъестественное"  
15:40 Мошенники  
17:00 Судьба человека. "Подмена понятий"  
19:00 Неделя  
20:00 Х/ф "Руслан"  
22:00 Х/ф "Турнир на выживание"  
23:45 Х/ф "Честь дракона"  
01:25 Х/ф "Вспоминая закаты"  
03:05 Т/с "Секретные материалы"

## ТВЗ

06:00, 08:30 Мультфильмы  
06:30 М/с "Годзила"  
07:00 М/с "Охотники за приведениями"  
07:30 М/с "Фостер: дом для друзей из дома фантазий"  
08:00 М/с "Бакуган"  
09:00, 05:00 Т/с "Удивительные странствия Геракла"  
10:00 Т/с "Мерлин"  
12:00 Домашний ресторан  
13:00, 18:00 Д/ф "Тайны великих магов"  
14:00 Далеко и еще дальше  
15:00 Д/ф "Городские легенды. Москва. Река Неглинка"  
15:30 Х/ф "Войны неба и земли"  
19:00 Х/ф "Исповедь невидимки"  
21:00 Х/ф "Переговорщик"  
00:00 Т/с "Пси-фактор"  
01:00 Х/ф "Газонокосильщик 2.  
За пределами киберпространства"  
03:00 Х/ф "Лепрекон: Возвращение. Глава 6"

## Муз ТВ

05:00, 01:50 Муз-ТВ хит  
08:00 Наше  
09:05 Pro-новости  
09:40 TopHit чарт  
10:35 Герои экрана. Дэниэл Рэдклифф  
11:00 10 самых звездных пар 2010  
11:30 Х/ф "Мэри Поппинс, до свидания"  
14:20 Игра "Крокодил"  
15:15 Жена напрокат  
16:15 Стилистика  
16:40 Напросились  
17:10 Новая волна - 2010. Лучшие хиты  
18:05 v\_PROkate  
18:40 Муз-ТВ чарт  
19:35 Кто всех круче в Голливуде  
20:00 Pro-обзор  
20:30 Грандиозное шоу Николая Баскова  
"Не только о любви..."  
22:30 10 самых звездных ведущих МУЗа  
23:00 Т/с "Тайный дневник девушки по вызову"  
23:55 ФотоSEXия с Тимати  
00:25 Sexy час  
01:25 Не мешки ворочать

## РОССИЯ 2

10:00, 20:30, 00:00, 03:00, 05:40 Новости  
10:20, 20:50, 00:20, 03:20, 06:00 Связь времен  
10:25 Личный тренер  
10:40, 21:00, 00:25, 03:25, 06:10 Байки старого болельщика  
10:45, 21:35, 03:30 Шахматы. Супертурнир в Вейк-ан-Зее  
11:15, 21:05 Американский футбол. События недели  
11:45 Белая гвардия. Горнолыжный спорт.  
Этап Кубка мира в Италии. Женщины.  
Скоростной спуск. Прямая трансляция  
13:15 Белая гвардия. Горнолыжный спорт.  
Этап Кубка мира в Австрии. Мужчины.  
Скоростной спуск. Прямая трансляция  
14:45 Белая гвардия. Лыжные гонки. Этап Кубка мира в  
Эстонии. Мужчины. 15 км. Прямая трансляция  
16:40 Белая гвардия. Лыжное двоеборье.  
Этап Кубка мира во Франции. Трамплин  
17:25 Белая гвардия. Лыжное двоеборье.  
Этап Кубка мира во Франции.  
Гонка 10 км. Прямая трансляция  
18:20 Белая гвардия. Прыжки с трамплина. Этап  
Кубка мира в Польше. Прямая трансляция  
20:55 Программа передач на завтра  
22:10 Гандбол. Чемпионат мира в Швеции.  
Мужчины. Основной раунд. Прямая трансляция  
00:30 Лыжные гонки. Этап Кубка мира в Эстонии.  
Женщины. 10 км  
02:00 Фигурное катание.  
"Skating & Gymnastics Spectacular"  
04:00, 06:20 Гандбол. Чемпионат мира в Швеции.  
Мужчины. Основной раунд  
08:00 Хоккей. Чемпионат NHL.  
"Colorado Avalanche" - "Boston Bruins"

## 5 КАНАЛ

06:00 Д/с "Лучшее из Голливуда вместе с Табом Хантером"  
07:00 Д/ф "Гениальная крыса"  
08:00 Клуб знаменитых хулиганов  
08:25 М/ф "Великолепный Гоша", "Чипполино"  
09:10 Х/ф "Если верить Лопотухину..."  
11:25 Х/ф "Вольный ветер"  
13:05 Д/ф "Личные вещи. Татьяна Доронина"  
14:05 Человек, Земля, Вселенная  
15:05 Исторические хроники с Николаем Свандидзе  
16:00 Сейчас  
16:25 Т/с "Чисто английские убийства.  
Биржа для убийства"  
18:30 Т/с "Чисто английские убийства. Талант к жизни"  
20:35 Х/ф "Зеркало треснуло"  
22:40 Драма "Амадеи"  
01:55 Х/ф "Кво вадис"  
04:25 Д/ф "Тайная жизнь Иисуса"  
05:15 Д/с "С поправкой на неизвестность.  
Секретные материалы"

ТВ ПРОГРАММА  
ВОСКРЕСЕНЬЕ

23 января 2011 г.

## ПЕРВЫЙ

06:00 Новости  
06:10 Х/ф "Орел и решка"  
07:50 Служу Отчизне!  
08:20 М/ф "Микки Маус и его друзья",  
"Чудеса на виражах"  
09:10 Здоровье  
10:00, 12:00 Новости с субтитрами  
10:10 Непутевые заметки  
10:30 Пока все дома  
11:30 Фазенда  
12:20 Вкус жизни  
13:20 КВН. 50 виртуальных игр  
14:20 Фильм "Привет, киндер!"  
16:20 Вечер музыки Микаэла Таривердиева  
17:50 Х/ф "Пираты Карибского моря:  
На краю света"  
21:00 Воскресное "Время"  
22:00 Большая разница  
23:00 Шоу "Ни бе ни ме нехило"  
23:40 Познер  
00:40 Х/ф "Он, я и его друзья"  
02:40 Х/ф "Фейерверк"

## РОССИЯ 1

05:35 Х/ф "Один из нас"  
07:30 Смехопанорама  
08:00 Сам себе режиссер  
08:55 Утренняя почта  
09:35 Телеигра "Сто к одному"  
10:20, 14:20 Местное время.  
Вести-Самара. Неделя в городе.  
11:00, 14:00 Вести  
11:10 Д/ф "Носика знает каждый.  
Памяти короля эпизода"  
12:05, 14:30 Т/с "Точка кипения"  
16:10 Смениться разрешается  
18:05 Х/ф "Ищу тебя"  
20:00 Вести недели  
21:05 Х/ф "Белое платье"  
23:05 Специальный корреспондент  
00:05 Два веселых гуся  
00:35 Х/ф "Черная смерть"  
02:40 Х/ф "Из вестности"

## СТС

06:00 Хорошие шутки  
07:55 М/ф "Королева Зубная Щётка"  
08:20 М/с "Смешарики"  
08:30 М/с "Финес и Ферб"  
09:00 М/с "Самый умный"  
10:45 М/с "Том и Джерри"  
11:00 Галилео  
12:00 снимите это немедленно!  
13:00 Х/ф "Заколдованная Элла"  
14:45, 16:00, 16:30 Т/с "6 кадров"  
17:00 Т/с "Даешь молодежь!"  
18:30 Смех в большом городе  
19:30 М/ф "Любопытный Джордж"  
21:00 Х/ф "Изгой"  
23:45 Украинский квартал  
01:15 Х/ф "Аллея славь"  
03:10 Хорошие шутки года. За всё хорошее!  
05:10 Музыка на СТС

## НТВ

05:50 Т/с "Воскресенье в женской бане".  
06:50 М/ф "Малыш и Карлсон",  
"Карлсон вернулся",  
"Серый Волк энд Красная Шапочка"  
08:00, 10:00, 13:00, 16:00 Сегодня  
08:15 Лотерея "Русское лото"  
08:45 Их нравы  
09:25 Едим дома  
10:20 Автомобильная программа  
"Первая передача"  
11:00 Дело темное. "Заговор против Сталина"  
12:00 Дачный ответ  
13:20 Х/ф "Шпильки"  
15:05 Своя игра  
16:20 Развод по-русски  
17:20 И снова здравствуйте!  
18:20 Обзор. Чрезвычайное происшествие.  
Обзор за неделю  
19:00 Сегодня. Итоговая программа  
20:00 Чистосердечное признание  
20:50 Центральное телевидение  
21:55 Х/ф "Гражданка начальница"  
23:55 Х/ф "Интуиция"  
01:35 Авиаторы  
02:05 Д/ц "Советские биографии.  
Лаврентий Берия"  
03:05 Д/ф "Гибель "Адмирала Нахимова"  
04:00 Т/с "Мертвые до востребования"

## ТВЦ

05:30 Х/ф "А вы ему кто?"  
07:20 Дневник путешественника  
07:55 Фактор жизни  
08:25 Крестьянская застава  
09:00 Д/ц "Живая природа" "Кошки-убийцы"  
09:45 Наши любимые животные  
10:15 Д/ф "Давай помиримся!"  
10:55 Барышня и кулинар  
11:30, 23:50 События  
11:45 Х/ф "Семь стариков и одна девушка"  
13:25 Смех с доставкой на дом  
14:20 Приглашает Борис Ноткин  
14:50 Московская неделя  
15:25 Концерт Кристины Орбакайте  
"Свет моей любви"  
16:15 Реальные истории.  
"Писательские байки"  
16:50 Х/ф "Миф об идеальном мужчине"  
21:00 В центре событий  
22:00 Х/ф "Пуаро Агаты Кристи"  
00:10 Временно доступен  
01:10 Х/ф "Свадьба"  
03:20 Х/ф "Беглецы"  
05:05 Д/ф "Пасидо Доминго. Проклятые оперы"



ТВ ПРОГРАММА  
ВОСКРЕСЕНЬЕ

23 января 2011 г.

REN TV

05:00 Неизвестная планета.  
"Удивительная кухня Камбоджи", ч. 2  
05:30 Громкое дело. "Долина смерти"  
06:00, 07:55 Т/с "КГБ в смокинге"  
07:00 М/с "Бен 10"  
09:05 Карданный вал  
09:40, 18:00 В час пик  
10:40 Х/ф "Турнир на выживание"  
12:30 Новости 24  
13:00 Неделя  
14:00 Репортерские истории  
14:30 В час пик  
15:00 Х/ф "Руслан"  
17:00 Жадность. "Внимание! Распродажа"  
19:00 Неправедливость  
20:00 Х/ф "Обитель зла"  
22:00 Х/ф "Другой мир 2: Эволюция"  
23:55 Т/с "Последняя минута"  
01:00 Х/ф "Сеанс для взрослых". "Остров грехов"  
02:45 Т/с "Секретные материалы"  
04:30 Дальние родственники

## ТВЗ

06:00 Мультфильмы  
06:30 М/с "Годзилла"  
07:00 М/с "Охотники за привидениями"  
07:30 М/с "Я-горностаи"  
08:00 М/с "Бакуган"  
08:30 М/с "Герой"  
09:00, 05:00 Т/с "Удивительные странствия Геракла"  
10:00 Х/ф "Исповедь невидимки"  
12:00 Домашний ресторан  
13:00 Тайны великих магов  
14:00, 04:00 Т/с "Бессмертный"  
15:00 Х/ф "Переговорщик"  
18:00 Д/ф "Властители. Ведьма Иосифа Сталина"  
19:00 Х/ф "Чужие деньги"  
21:00 Х/ф "Вторжение"  
23:00 Т/с "Пси-фактор"  
00:00 Х/ф "300 спартанцев"  
02:00 Х/ф "Воздушные террористы"

## Муз ТВ

05:00, 01:50 Муз-ТВ хит  
06:55 Мультфильмы  
08:10 Наше  
09:00 Big Love чарт  
10:00 v\_PROkate  
10:30 Напросились  
11:00 10 самых звездных ведущих МУЗа  
11:30 Популярная правда. "Худеть любой ценой"  
12:00 Лаборатория чувств  
13:00 Русский чарт  
13:55 Игра "Крокодил"  
14:55, 01:25 Рго-обзор  
15:20 Испытание верности  
15:50 Кто всех круче в Голливуде  
16:20 Х/ф "Мэри Поппинс, до свидания"  
19:10 История успеха. Брэд Питт  
19:40 Новая волна - 2010. Лучшие хиты  
21:40 Жена напрокат  
22:35 10 самых звездных пар 2010  
23:00 Т/с "Тайный дневник девушки по вызову"  
00:00 ФотоСЕХия  
00:30 Sexu час

## РОССИЯ 2

10:00, 19:45, 01:00, 05:40 Новости  
10:20, 20:00, 01:20, 06:00 Связь времен  
10:25 Личный тренер  
10:40, 01:25, 06:05 Байки старого больельщика  
10:45, 22:00, 01:30 Шахматы. Супертурнир в Вейк-ан-Зее  
11:15, 00:30 Ток-шоу "Давайте танцевать"  
12:00 Белая гвардия. Горнолыжный спорт.  
Этап Кубка мира в Австрии. Мужчины.  
Слалом. 1-я попытка. Прямая трансляция  
13:25 Белая гвардия. Горнолыжный спорт.  
Этап Кубка мира в Италии. Женщины.  
Супергигант. Прямая трансляция  
14:30 Белая гвардия. Лыжное двоеборье. Этап Кубка мира во Франции. Трамплин. Прямая трансляция  
15:30 Белая гвардия. Горнолыжный спорт.  
Этап Кубка мира в Австрии. Мужчины.  
Слалом. 2-я попытка. Прямая трансляция  
16:45 Белая гвардия. Лыжное двоеборье. Этап Кубка мира во Франции. Гонка 10 км. Пр. трансляция  
17:50 Белая гвардия. Прыжки с трамплина. Этап Кубка мира в Польше. Прямая трансляция  
19:00 Обзор матчей чемпионата NHL  
20:05 Программа передач на завтра  
20:10 Гандбол. Чемпионат мира в Швеции. Мужчины. Основной раунд. Прямая трансляция  
22:30 Большой ринг  
02:00 Мир скорости  
02:30 Американский футбол. Чемпионат NFL.  
Финал конференции AFC. Прямая трансляция  
06:10 Лыжные гонки. Этап Кубка мира в Эстонии. Женщины. Мужчины. Спринт  
08:10 Гандбол. Чемпионат мира в Швеции. Мужчины. Основной раунд

## 5 КАНАЛ

06:00 Д/с "Лучшее из Голливуда вместе с Табом Хантером"  
07:00 Д/ф "С камерой по Серенгети"  
08:00 М/ф "Великолепный Гоша"  
08:05 Комедия "Тень"  
09:55 Д/ф "Метеориты: Небо в огне"  
10:55 Шаги к успеху  
11:55 Истории из будущего  
12:45 В нашу гавань заходили корабли...  
13:45 Встречи на Моховой  
14:45 Д/ф "Снежные леопарды: по ту сторону мифа"  
15:45 Х/ф "Золотая минна"  
18:30 Главное  
19:30, 20:40 Картина маслом. "Союз Бывших"  
19:40 Д/ф "Союз Бывших"  
21:30 Х/ф "Добровольцы"  
23:25 Х/ф "Спартак"  
03:30 Х/ф "Человек, которого не было"

## Мероприятия

14 января

ДК "Строитель", 14-00

Театрализованная программа  
"Как Бабы Ежкины дочки Снегурочками стали"

ДК "Строитель", 12-00

Посиделки "Старый Новый год"

ДК "Художественный", 19.00 – 23.00

Бард-кафе – "Я хочу всегда и не однажды..."

ДК им. М. Жукова п. Новокашпирский, 17-00

Фольклорный праздник "Зимние святки"

ДК "Восток", 12-30

Детская новогодняя дискотека

ДК "Горизонт", 18-00

Клуб "Нафталин" приглашает...

Развлекательная программа

"Старый новый год со старыми друзьями"

Драматический театр им. А.Н. Толстого, 18-00

Музыкальная комедия "Дуэнья" Р. Шеридан

Детская школа искусств №3, 17-30 и 18-00

Открытие выставки учащихся художественно-

го отделения "Свеча Рождества"

15 января

Драматический театр им. А.Н. Толстого, 18-00

Повесть в 2-х действиях

"Мой бедный Марат" А. Арбузов

16 января

ДК "Горизонт", 12-00

Клуб "Караоке плюс"

приглашает на праздничную программу

"Старые песни о главном"

Драматический театр им. А.Н. Толстого, 11-00

Музыкальная сказка

"Лесные приключения" М. Гусева

Драматический театр им. А.Н. Толстого, 18-00

Повесть в 2-х действиях

"Мой бедный Марат" А. Арбузов

18 января

ДК им. М. Жукова п. Новокашпирский, 12-00

Конкурсно-игровая

программа для детей

"Шел по городу волшебник"

ДК "Восток", 12-30

Развлекательная программа

"Приключение Морковочки и её друзей"

19 января

ДК "Авангард", 14-00

Крещенские посиделки.

Мероприятие для ветеранов микрорайона

ДК "Строитель", 15-00

Познавательная программа

"Город мастеров". Мастер-классы

по декоративно-прикладному

искусству: модульные оригами

ДК им. М. Жукова п. Новокашпирский, 13-00

Фольклорный праздник

"Чиста крещенская вода"

ДК "Восток", 14-00

Вечер отдыха для пожилых людей

"Раз в крещенский вечерок..."

ДК "Горизонт", 14-30

Игровая программа

"Крещенские забавы"

## Праздники

13 января

День российской печати

14 января

Старый Новый год

День рождения трубопроводных

войск России

15 января

День рождения Википедии

19 января

Крещение Господне

## Выставки

Выставочный зал

Выставка, посвященная 10-й го-

довщине гибели "АПЛ "Курск"

ДК "Восток"

17 – 23 января

Выставка творческих работ "Зим-

ние забавы"

Краеведческий музей

Выставка музейных коллекций "У

самовара"

ДК "Строитель"

5 – 31 января

Выставка студии изобразительно-

го искусства "Колорит" "Зимняя

сказка"

## Улица Кино

График демонстрации  
кинофильмов

с 13 по 19 января 2011 г.

Зал № 1

10:50, 12:25, 14:00,

17:50, 19:30, 21:05

"Три богатыря и Шамаханская

царица" (мульт.)

15:35, 22:40

"Хроники Нарнии:

Покоритель Зари" (семейный)

Зал № 2

10:40, 12:50, 15:00, 17:10,

19:20, 21:30, 23:40

"Щелкунчик и Крысиный король"

(семейный)

Зал № 3

10:30, 14:20, 18:10, 22:00, 00:00

"Знакомство с Факерами 2"

(комедия)

12:30, 16:20, 20:10

"Елки" (комедия)

**ВПЕРВЫЕ**  
**В НАШЕМ ГОРОДЕ!**

с 20 декабря по 20 января  
в парке «ГНОМИК»  
удивительное  
Новогоднее  
представление  
для детей и взрослых

**«РЕЗИДЕНЦИЯ  
ДЕДА МОРОЗА»**

**ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!**  
Дедушка Мороз и Снегурочка с  
Далекого Севера приглашают Вас  
в свой сказочный терем!  
Вас приятно удивит:  
- Праздничная иллюминация  
- Встреча со сказочными персонажами  
- Конкурсы, игры, состязания  
- Хороводы вокруг настоящей елки  
- Сюрпризы от Деда Мороза (сувениры  
и открытка с автографом Деда Мороза)  
- Фотосессия

**СЧАСТЛИВОГО  
НОВОГО ГОДА!**

**8-929-713-27-12, 8-937-235-81-97**

## Гороскоп

с 13 по 19 января 2011 года

Овен

Вы проявите себя, как увлекаю-  
щаяся натура, лишенная нереши-  
тельности. Сильным будет желание  
привлечь внимание конкретного  
человека, заставить искать Вашего  
общества. Личная жизнь потребует  
от Вас значительных усилий. При-  
дется сдерживать эмоции, раздра-  
жение.

Телец

Вам необходимо дружеское учас-  
тие, чужие советы, чтобы избежать  
сложностей в отношениях с окру-  
жающими. Возможны конфликтные  
переговоры, нередко связанные  
с материальными и финансовыми  
обязательствами. В личной жизни  
Вы почувствуете успокоение.

Близнецы

Полагайтесь на проверенные  
контакты, а также самостоятельные  
методы времяпрепровождения. В  
этот период на Вас обрушится це-  
лый поток новостей, различной  
информации. В личной жизни на-  
ступает временное охлаждение.  
Вы даже почувствуете отсутствие  
влечения к близкому человеку.  
Возможна неприятная ссора на гла-  
зах у других.

Рак

Возрастет сила Вашего воздейст-  
вия на окружающих, повысится  
уровень популярности. Вместе с  
тем Вас будут беспокоить простые

вопросы, на которые трудно най-  
ти ответы. В бытовых хлопотах Вы  
найдете даже некую радость и воз-  
можность проверить собственные  
силы. Вы можете ощущать себя на  
высоте во всех отношениях.

Лев

Профессиональный аспект будет  
вызывать озабоченность. Времен-  
ное ограничение самостоятель-  
ности будет раздражать. Вы буде-  
те стремиться уйти от зависимых  
способов сотрудничества, но пока  
обстоятельствами будут владеть  
другие. Откроется какая-то тайна,  
о которой Вы и не подозревали.

Дева

Вам будут доверять, в Вашем  
лице найдут самого авторитетного  
наставника. Роль лидера подходит  
Вам в эти дни. Но вместе с тем си-  
туация будет провоцировать Вас  
на конфликтные действия. Ваша  
жизнь становится очень разнооб-  
разной – вполне возможно, что кто-  
то пригласит Вас в путешествие!

Весы

Сюрпризы будут характерны в  
общении с окружающими. Также  
возможно поступление денег из  
нескольких источников. Ваше на-  
строение часто будет зависеть от  
климата в семье или коллектива  
на работе. Кто-то из друзей при-  
мет живое участие в Вашей личной  
жизни.

Скорпион

Проблемы здоровья, улучшение  
внешнего вида, уход за собой – все  
это будет иметь первостепенное

## 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”  
Торговый центр “Пирамида”  
“ЦУМ “Сызрань”  
Универсам, пос. Варламово

Промышленный рынок  
Сеть магазинов “Тройка”  
Сеть магазинов “Любимый город”  
Сеть магазинов “Дюна”  
Продуктовый магазин “Улыбка”  
“Фабричная заставка”  
Деловой центр (ул. Котовского)  
Деловой центр (ул. Кирова, 46)  
Деловой центр (ул. Кирова, 54)  
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” и “Автовазбанк”  
Автовокзал



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 Гнедёнкова  
Менеджер по рекламе - Юлия Осипова

Адрес редакции: 446001 г. Сызрань, ул. Ульяновская, 2А, офис, 31  
Тел. редакции: 8 (8464) 91-63-91, 91-63-92  
E-mail: gazeta@compas-p.ru Web-сайт: www.compas-p.ru

Газета отпечатана ООО “ПДП”  
445043, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Южное шоссе, д. 30  
Газета подписана в печать по графику - 14.00, фактически - 14.00.  
11 января 2011 г. Тираж: 12000 экз. Заказ № 15  
Выходит по средам

Редакция не всегда разделяет мнение авторов  
Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель  
Газета распространяется бесплатно  
по офисам организаций, предприятиям, в торговых центрах  
и сетях продуктовых и строительных магазинов



**ЖАЛЮЗИ**  
**АКЦИЯ!**  
**До 15 января скидка 10%**  
при заказе жалюзи от 5000 р.

**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**

**СТАЛЬНЫЕ ВХОДНЫЕ**

**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

Если вы опаздываете друзьям,  
**ТАКСИ**  
"Здравствуйте"  
вызывайте всегда!

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

**МИР СУВЕНИРОВ**

- ФОТО НА КРУЖКИ, МАЙКИ
- МАТИРОВАНИЕ СТЕКЛА
- ГРАВИРОВКА
- КОРПОРАТИВНЫЕ ПОДАРКИ
- НАНЕСЕНИЕ ФИРМЕННОЙ СИМВОЛИКИ И ЛОГОТИПОВ НА СПЕЦОДЕЖДУ
- ГРАВИРОВКА НА МЕТАЛЛЕ
- ПЕЧАТЬ ФОТО ОТ 3.5 РУБЛЕЙ

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

Комфорт и надежность  
Вашего дома!

**Окна**

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

**Ремонт**  
Все виды  
Работа по безналу

**рассрочки, скидки**

ТЦ "Ваш дом"  
ул. Советская 70/1  
(цокольный этаж)  
телефоны:  
91-01-86  
8 927 614-01-86

**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**
- ◆ **ПРОФИЛАКТИКА**
- ◆ **ЛЕЧЕНИЕ**  
ЭКЗОТИЧЕСКИХ ЖИВОТНЫХ И ПТИЦ
- ◆ **ВСЕ СПЕКТР КОРМОВ ROYAL CANIN** в наличии и на заказ
- ◆ **ПРИВИВКИ**

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

**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

**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

ООО "ВОДОПРОВОДНАЯ КОМПАНИЯ"  
**"НОВЫЙ ВЕК"**

**НОВОГОДНЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!**  
Только до 28 февраля 2011 года  
При замене труб водоснабжения – установка водосчетчиков **БЕСПЛАТНО!!!** Лицензия прилагается.

Монтаж систем отопления, водоснабжения, канализации любой сложности

VESBO BIASI

офис-магазин: ул. Советская, 3, (вход со двора)  
т.: 91-20-21, 8-917-129-17-05

**Водолей**  
КОМПАНИЯ ПО ДОСТАВКЕ ВОДЫ

**СКИДКИ НА КУЛЕРЫ**

91-03-91 **10%**

РИТУАЛЬНЫЙ ЦЕНТР **"ОБЕЛИСК"**

**ВЫЕЗД НА ДОМ**  
**РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ЗА 2 ЧАСА**  
**КРУГЛОСУТОЧНОЕ РИТУАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

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

Широкий выбор памятников  
Оформление заказов на дому

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

**ИЛЬИНСКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ**

РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ  
ПАМЯТНИКИ  
ГРОБЫ, КРЕСТЫ,  
ВЕНКИ, ОГРАДЫ  
ВСЕ ДЛЯ ПОХОРОН  
ПОЛНЫЙ ПАКЕТ УСЛУГ

ул. Интернациональная, 12  
т.: (8464) 99-50-01,  
8-927-786-26-84

**5 Пятёрочка + Низкие цены всегда!**

18 - 24 января 2011 года

**КОЛБАСА СЛИВОЧНАЯ**  
вареная, Сызрань,  
1 кг

~~208.60~~  
**159.90**

**КОЛБАСА КРАКОВСКАЯ**  
полукопченая, Русские  
колбасы, 1 кг

~~198.30~~  
**159.90**

**ОЛИВКИ GARTENZ**  
с/к; 6/к, 180/220, 350 г

~~от 73.90~~  
**59.90**

**МАРМЕЛАД ШАРЛИЗ**  
в ассортименте, 300 г

~~39.90~~  
**31.90**

**КОНФЕТЫ РОССИЯ**  
в ассортименте,  
200-250 г

~~от 43.80~~  
**34.90**

**ШАМПУНЬ; БАЛЬЗАМ**  
ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ  
ГАРНЕ ФРУКТИС  
200-250 мл

~~от 85.00~~  
**69.90**

Количество товара ограничено. Все товары имеют необходимые сертификаты. Изображение товаров может отличаться от представленных в магазинах «Пятёрочка+» и «Пятёрочка Макси». Все цены указаны в рублях.

**Пятёрочка +**

- ул. Ульяновская, 110
- ул. 50 лет Октября, 12а
- ул. Космонавтов, 1
- ул. Жуковского, 23
- пер. Опорный, 16
- ул. Декабристов, 38

**Пятёрочка МАКСИ**  
ГИПЕРМАРКЕТ

- ул. Интернациональная, 151А,  
Торговый центр «Автобус»