



**Датчик
охвата
аудитории**

НАШ ГОРОД

К О Л П И Н О

ПЕРСПЕКТИВНАЯ ГАЗЕТА

15 ОКТЯБРЯ 2010

№ 8 (008)

40 000 ЭКЗ.

Рекламно-информационный еженедельник

Колпинский район

АНОНС НОМЕРА:

**СОБЕСЕДОВАНИЕ
НА ОТЛИЧНО.....2 СТР**

**УСЛУГА НЕДЕЛИ:
САЛОН КРАСОТЫ.....3 СТР**

**РЕМОНТ В ДЕТСКОЙ
КОМНАТЕ?.....5 СТР**



**ФРАНЦУЗСКИЕ
НАТЯЖНЫЕ
ПОТОЛКИ** "Седьмое небо"

Колпино, ул. Тверская,
д. 58/6, универсам
"Перекресток", 2 этаж

Тел.: 490-75-11

УНИВЕРМАГ Семейный
ЭКОНОМ-КЛАССА ОДЕЖДА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

• Колпино, ул. Финляндская, д. 24 А,
(угол Фидерной и Финляндской)

• Колпино, ул. Иж. Батальона, д. 7;
• Колпино, б-р Трудящихся,
ТК "ОКА", место №93;
• г. Пушкин, ул. Харова, д. 20;
• г. Отрадное, Невское-3.

автостоянка продукты м-н Ткани
Фидерная ул. пр. Ленина

Ижора-Автосервис

- Развал-схождение "3D-technology"
легковые а/м 700 р. микроавтобусы 1000 р.
- Промывка инжектора
- Ремонт ходовой, ДВС, КПП
- Кузовные работы
- Авто-электрика
- Компьютерная диагностика
- Установка сигнализации
- Магазин автозапчастей

ЭВАКУАТОР 24 ч.

ул. Финляндская, д. 27
т.: 461-82-06, 928-59-59

Обслуживание организаций по безналичному расчету

Редакция газеты «НАШ ГОРОД»

**ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР
на вакансию**

Менеджер активных продаж
(возможно обучение)

Подробная информация по телефону
8 (905) 262-90-87

МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ
ООО «МАКСИМУМ»
ул. Труда, д. 22/5 (привокзальная площадь)
Тел.: 461-25-66, 461-47-54

- ОФИСНАЯ МЕБЕЛЬ
- МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ
- СТЕНКИ, ГОРКИ
- ГАРДЕРОБНЫЕ
- ШКАФЫ-КУПЕ
- ПРИХОЖИЕ
- КУХНИ

цены ниже
среднегородских
на **30%**

Диван-книжка по суперцене!

при заказе
кухни - мойка
В ПОДАРОК

Основа Арт

Тверская ул., д. 58/6,
супермаркет "Перекресток", 2 этаж
715-23-58, 956-23-58

б-р Трудящихся, д. 18, корп. 5,
мебельный центр "СВ", цокольный этаж
715-22-76, 956-42-48

ДВЕРИ стальные межкомнатные

ОКНА RENAU, BRUSBOX, VEKA, THYSSEN
а так же ДЕРЕВЯННЫЕ ОКНА

Потолки натяжные, решетки раздвижные
арки, антресоли, художественная ковка

Большой выбор, кредит,
скидки до 15%, замер, доставка,
установка, гарантия, качество

КОЛОНКА
РЕДАКТОРА

Здравствуйте, дорогие читатели!

Каждому из нас предопределено свое время, а когда оно подходит к концу, почему-то мы начинаем задумываться: а много ли я успел за свою жизнь? И тут обнаруживается, что многие цели, которые были когда-то поставлены, так и не достигнуты, и сейчас уже поздно, чтобы наверстать упущенное — здоровые не то, не те года и возможность чего-то добиться пропала. Как же всего этого избежать?

Главное — вовремя спохватиться. Только ли ради любимого фильма люди смотрят телевизор? Только ли ради прогулки люди идут гулять на улицу? Многие это делают просто так, чтобы убить время. Такие люди — бездельники. Они ни капельки не ценят своей жизни. Ведь жить надо так, чтобы другие завидовали. А кто будет завидовать лентяям? В жизни они неспособны из-за своей лени добиться успеха, поднять свой уровень жизни на ступень выше. Так что отбрасываем лень и безделье в сторону — дело найдется всегда. А теперь быстро-быстро составляем план на будущее, а точнее список тех целей и желаний, которые хочется воплотить в жизнь. И сразу начинаем предпринимать определенные действия по приведению плана в жизнь, накидываем в голову, а что же для этого нужно и реализуем.

Как говорится — все в ваших руках!

Верьте в себя и до следующей пятницы!

Главный редактор,
Станислав Устинов

ПРАЗДНИКИ

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ И ТРАДИЦИИ
ЕГО ПРАЗДНОВАНИЯ

Как выяснилось, жители Европы, не очень-то стремятся отмечать свой день рождения. Более того, они совершенно не испытывают никакого желания от совместного празднования со своими родственниками или коллегами по работе.

Наши языческие предки свято верили в то, наступивший день рождения является символом перехода в мир живых людей из мира предков. Именно в этот праздничный день душа человека находится в большой опасности, т.к.

кали свежий хлеб. А всем известную песенку про каравай, который выбирает того, кто ему понравится, пели поначалу взрослые, а не дети. Особенно шикарно праздновались именины царей. В этот день, обычно устраивались на-



ее могут украсть, а сам человек серьезно заболеть. Чтобы этого не случилось, рядом обязательно должны быть близкие для именинника люди, которые своими добрыми пожеланиями в адрес именинника, отгоняют от него злых демонов. Таким образом, торт со свечами ко дню рождения, является ничем иным, как своеобразной жертвой в честь языческих богов.

В России именины стали праздновать довольно поздно — в XVII веке. Перед праздником вся семья усиленно готовилась к нему: варили пиво, испе-

родные гуляния с раздачей на них угощений. После октябрьского переворота в Стране Советов было запрещено празднование именин.

В странах Северной Африки празднуют именины

только пару раз в жизни. Первый раз это происходит, когда человек появляется на свет, а второй раз, когда ему исполняется 52 года.

В Украине некогда был интересный обычай, когда в день рождения ребенка его выводили в поле, ставили у межи и пороли там, чтобы ребенок точно знал, где находится их межа. В несколько измененном образе этот обычай дошел и до нашего времени — когда человека дергают за уши (в нашей стране), роняют на пол, подбрасывая (в Англии) или просто шелкают его по лбу (в Испании).

А вот в Японии именины не отмечают и вовсе. Поздравляют только родителей, и только тогда, когда у них рождается ребенок. Праздник детям устраивают в три, пять и семь лет. Такой праздник называется «Сити-Го-Сан». Он является одним для всех детей, а его празднование происходит в определенные дни, которые, впрочем, обычно не совпадают с официальным днем рождения ребенка. А вот, что касается подарков, то их в Стране Восходящего Солнца дарят только тогда, когда человеку исполнилось 60, 70, 79, 88 и 99 лет.

Андрей Усов

Печать на
флагово́й ткани

8 (905) 262-90-87

НОВАЯ РАБОТА

СОБЕСЕДОВАНИЕ НА ОТЛИЧНО

Поиск работы — задача, требующая сил, терпения, а иногда и изобретательности. Одна из важнейших ступеней при трудоустройстве — собеседование с потенциальным работодателем. Что надеть? Как себя вести? И как отвечать на вопросы? Ведь от результатов собеседования зависит очень многое. Поэтому никогда не будет лишним подготовиться к столь ответственному мероприятию заранее.

Всем известно, что встречают по одежке. И собеседование в данном случае не исключение. Очень важно произвести на работодателя (или кадровика) хорошее впечатление с самого начала. Первое, на что обратит внимание ваш работодатель при встрече — это ваш внешний вид. Наверное, излишним будет написать здесь то, что все и так понимают. А именно, что одежда соискателя должна быть чистой и опрятной, а ваш внешний вид должен производить впечатление человека аккуратного и серьезного.



Бесприкрытый вариант для собеседования — одежда делового стиля. И не забывайте о том, что в выбранной для собеседования одежде вам должно быть комфортно. Надевать

новую обувь на высоком каблуке лучше не стоит.

Среди работодателей распространено применение методики неожиданных вопросов на собеседовании и моделирования нестандартных ситуаций. Это позволяет получить о претенденте максимум информации. Позволить заставить себя врасплох — крайне для вас нежелательно. Итак, если работодатель

задает вам вопрос, который вы уж точно никак не ожидали услышать при устройстве на работу, вам важно отреагировать на это как можно спокойнее. Помните, что делает это работодатель для того, чтобы посмотреть на вашу реакцию в стрессовых ситуациях. Отвечать нужно естественно и без агрессии. А лучше всего — просто говорить правду. Тогда ответ на даже самый странный вопрос не отразится на вас отрицательно.

Кроме неожиданных вопросов, на собеседовании, естественно, будут звучать и вопросы профессиональные. Ведь работодатель должен знать о ваших навыках, знаниях и умениях. Это могут быть вопросы, заданные устно, а также небольшое тестирование. Относитесь к этому спокойно, но ответственно. Конечно, не исключена возможность плохо написать тест. Но работодатель, как правило, принимая решение, опирается не только на результаты тестирования, но и анализирует всю полученную информацию, смотрит на полученную в ходе интервью картину в целом. Все понима-

ют, что при прохождении собеседования и отбора, претендент находится в стрессовой ситуации, может переволноваться и совершить не типичную для него ошибку.

Для успешного прохождения собеседования важно многое: и первое произведенное впечатление, и профессиональные знания, а так же личностные характеристики претендента, умение себя правильно преподнести. Но самое главное — будьте уверены в себе. Ведь собеседование

ПОНЕДЕЛЬНИК, 18 октября

7

Утром - профилактика
14:00 Другие Новости
14:20 Понять. Простить.
15:00, 18:00, 23:30 Новости
15:20 «Хочу знать»
15:50 «Обручальное кольцо»
16:50 Федеральный судья
18:20 «След» сериал
19:00 Давай поженимся!
20:00 Жди меня
21:00 Время
21:30 «Побег» сериал
22:30 «Спецрасследование»
23:50 «Обмани меня» сериал
00:40 «Знахарь» х/ф
02:40 «Трон для русалки» х/ф
04:30 Детективы

РОССИЯ

Утром - профилактика
14:00, 16:00, 20:00 Вести
14:30, 16:30, 20:30 Вести СПб
14:50 «Дворик»
15:25 Кулагин и партнеры
16:50 «Слово женщине»
17:55 «Ефросинья»
18:55 «Институт благородных девиц»
20:50 Спокойной ночи, малыши!
21:00 «Сонька» сериал
23:45 Городок
00:45 Вести+
01:05 «Поединок драконов» х/ф
03:05 Честный детектив
03:40 Л.Быков. На последнем дыхании
04:45 Вести. Дежурная часть

55

Утром - профилактика
15:30, 18:30 Сегодня в СПб
16:00, 19:00, 23:15 Сегодня
16:30 «Возвращение Мухтара»
19:30 «Улицы разбитых фонарей»
21:30 «Глухарь. Возвращение»
23:35 «Футбольная столица»
00:10 Честный понедельник
01:00 «Школа злословия»
01:50 Профессия — репортер
02:25 «Под прикрытием» х/ф
04:30 «Жизнь-поле для охоты»
05:30 Очная ставка

5

Утром - профилактика
14:00 Суд времени
15:00, 19:00, 22:00 Сейчас
15:35 «Профессия - следователь»
17:00 Открытая студия
18:00 «Программа передач»
19:30 Реальный мир
20:00 Петербургский час
21:00 Суд времени
22:30 «Тайна записной книжки» х/ф
00:15 «Шаги к успеху»
01:15 Ночь на «Пятом»
01:45 «Джонни Мнемоник» х/ф
03:40 Телевидение. Первые 50 лет.

5

Утром - профилактика
14:00 «Питер Пэн и пираты» м/ф
14:30 «Клуб «Винкс» м/ф
15:00 «Соник Икс» м/ф
15:30 «Папины дочки»
16:30 Галилео
17:30 «Папины дочки»
18:30 Даешь молодежь!
19:00 «Папины дочки»
19:30 «Как я встретил вашу маму»
20:00, 23:45 6 кадров
20:30 «Воронины»
21:00 «Маргоша»
22:00 «Васаби» х/ф
00:30 Кино в деталях
01:30 «Зачарованные»
04:50 «Моя команда»

55

Утром - профилактика
14:00 «Пингины из Мадагаскара» м/ф
14:30 «Гуманоиды в Королеве»
15:00 «Пропавшие» д/ф
16:00 «Эквилибрум» х/ф
18:00 «Интерны»
18:30 «Универ»
19:00 «Счастливы вместе»
20:00 «Универ»
20:30 «Интерны»
21:00 «Гитлер Капут!» х/ф
23:00 Дом-2. Город любви
00:00 Дом-2. После заката
00:30 «Секс» с Анфисой Чеховой
01:00 Комеди Клуб
02:00 «Друзья»
02:55 Дом-2. Город любви
04:00 БФ — Санкт-Петербург

Редакция газеты «НАШ ГОРОД»

ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР
на вакансию

Менеджер активных продаж (возможно обучение)



Подробная информация по телефону
8 (905) 262-90-87

ют, что при прохождении собеседования и отбора, претендент находится в стрессовой ситуации, может переволноваться и совершить не типичную для него ошибку.

Для успешного прохождения собеседования важно многое: и первое произведенное впечатление, и профессиональные знания, а так же личностные характеристики претендента, умение себя правильно преподнести. Но самое главное — будьте уверены в себе. Ведь собеседование

— это не только испытание вас, но и испытание компании. Может получиться и так, что вас что-либо не устроит на будущем месте работы. Поэтому не бойтесь задавать интересующие вас вопросы. Будто вопросы о зарплате, графике работы, должностных обязанностях или возможности карьерного роста. А работодатель по достоинству оценит вашу заинтересованность. Верьте в себя и все обязательно получится!

Валентина Шойхем

ВТОРНИК, 19 октября

<p>1 05:00, 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 23:30 Новости 05:05 Телеканал «Доброе утро» 09:20 Жить здорово! 11:20 Контрольная закупка 12:20 Модный приговор 13:20 Детективы 14:00 Другие Новости 14:20 Понять. Простить. 15:20 «Хочу знать» 15:50 «Обручальное кольцо» 16:50 Федеральный судья 18:20 «След» сериал 19:00 Давай поженимся! 20:00 Пусть говорят 21:00 Время 21:30 «Гаражи» сериал 22:30 Сгорим. Замерзнем. Выживем. 23:50 «Врата» сериал 00:40 «Придорожное заведение» РОССИЯ 05:05, 05:35, 06:07, 06:35, 07:07, 07:35, 08:07, 08:45 Вести СПб 09:05 По ту сторону жизни и смерти. 10:00 О самом главном 11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести 11:30, 14:30, 16:30, 20:30 Вести СПб 11:50 «Маршрут милосердия» 12:50 «Настоящая жизнь» 13:45 Вести. Дежурная часть 14:50 «Дворик» 15:25 Кулагин и партнеры 16:50 «Слово женщине» 17:55 «Ефросинья» 18:55 «Институт благородных девиц» 20:50 Спокойной ночи, малыши! 21:00 «Сонька» сериал 23:50 Вести+ 00:10 «Вечно молодой» х/ф 02:15 «Девушка-сплетница-2» СТС 08:30 Квартирный вопрос 09:30 Чрезвычайное происшествие 10:00, 13:00, 15:30, 16:00, 18:30, 19:00, 23:20, 23:40 Сегодня 10:20 Чрезвычайное происшествие 10:55 До суда 12:00 Суд присяжных 13:30 «Закон и порядок» 16:30 «Возвращение Мухтара» 19:20 «Улицы разбитых фонарей» 20:15 Футбол. 22:25 «Глухарь. Возвращение» 00:00 «Тот, кто гасит свет» х/ф 01:30 Лига чемпионов УЕФА. 01:50 Главная дорога</p>	<p>5 06:00 «Удивительные животные» 07:00 ЛОТ 08:00, 12:00, 15:00, 19:00, 22:00 Сейчас 08:30 Суд времени 09:25, 12:30 «Щит и меч» х/ф 13:10 «Даурия» х/ф 15:35 «Профессия - следователь» 17:00 Открытая студия 18:00 «Программа передач» 19:30 Реальный мир 20:00 Петербургский час 21:00 Суд времени 22:30 «Серафимо» х/ф 00:20 Ночь на «Пятом» 00:50 «Ничего святого» х/ф 02:20 «Слепота» х/ф 04:55 Мир будущего НТВ 06:00 «Трансформеры. Энергон» 06:55 «Смешарики» 07:00 «Приключения Вуди...» 07:30, 13:00 «Папины дочки» 08:30, 20:30 «Воронины» 09:00, 12:00, 20:00, 23:30 6 кадров 09:30 «Как я встретил вашу маму» 10:00, 21:00 «Маргоша» 11:00, 16:30 Галилео 13:30 «Росомаха и люди Икс» 14:00 «Питер Пэн и пираты» 14:30 «Клуб «Винкс» 15:00 «Соник икс» 15:30, 17:30, 19:00 «Папины дочки» 18:30 Даешь молодежь! 19:30 «Как я встретил вашу маму» 22:00 «Адреналин» х/ф 00:30 Инфомания 01:00 «Зачарованные» НТВ 06:00 Необъяснимо, но факт 07:00 Такси 08:35 Женская лига 08:30 Комедия Клуб 09:30, 20:00 «Универ» 10:30 «Счастливы вместе» 11:30 «Никелодеон» 13:30 «Пингвины из Мадагаскара» 14:30 «Гуманоиды в Королеве» 15:00 «Звездные невесты» д/ф 16:00 «Гитлер Капут!» х/ф 18:00, 20:30 «Интерны» 18:30 «Универ» 19:00 «Счастливы вместе» 21:00 «Эйс Вентура» х/ф 23:00, 00:00 Дом-2 00:30 «Секс» с Анфисой Чеховой</p>
---	---

УСЛУГА НЕДЕЛИ: САЛОН КРАСОТЫ

СКОЛЬКО СТОИТ КРАСОТА?

Красивым быть хочется везде и всегда, вне зависимости от возраста, материального достатка и конъюнктуры в государстве.

Стремление нравиться окружающим присуще людям с незапамятных времен. И это логично, потому что лицо, подобно визитной карточке, создаёт о человеке первое и самое яркое впечатление.



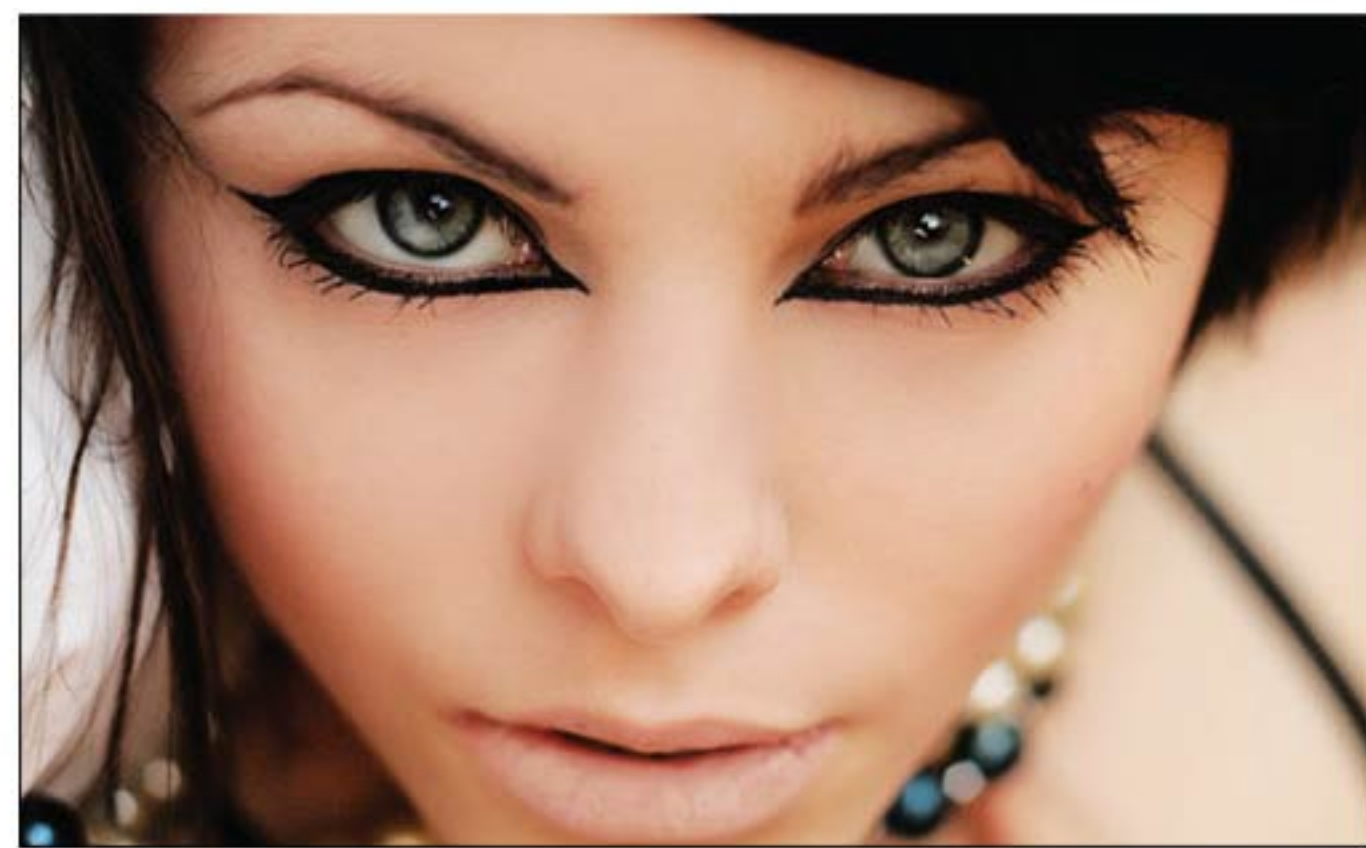
Именно восприятие внешних черт может зародить любовь или навсегда оттолкнуть.

К сожалению, интенсивный, стремительный ритм современного мегаполиса меньше всего располагает к сохранению вашей молодости и привлекательности. Плохая экология, стрессы, недосыпание, перекусы

на бегу в фастфудах — всё приводит к тому, чтобы вы состарились раньше срока. Нам некуда деться от жестокой действительности. Растущая конкуренция во всех сферах общества навязывает свои условия: нам приходится лучезарно сиять здоровьем и благополучием в любое время напряжённого дня.

Непреложная истина современности заключается в том, что некрасивых людей в принципе не существует — есть лишь те, кто не ухаживает за собой. Модная стрижка, мелированные волосы, скромный французский маникюр или же, напротив, изящные накладные ногти с узорами и стразами - все подобные прелести требуют неустанного внимания и контроля. А, следовательно, и систематических походов в салон красоты либо, как минимум, в обычную парикмахерскую.

В какую цену обходится красота сегодня? Сколько наличных выложить за неё? На этот вопрос нельзя дать однозначный ответ, ведь все люди неповторимы так же, как неповторимы их мнения об окружающей



действительности и о себе. Любой человек обладает уникальными чертами, и нельзя наверняка сказать, что для него лучше: то, что не подходит одному, может стать эталоном для другого.

Не будем даже пытаться узнать, сколько денег требуется на приобретение стильной одежды и обуви. Этот пункт расходов априори устремлён к бесконечности.

Красота подобна преддверию счастья. Если хочется быть красивыми,

стремитесь к этому, полюбите себя! А отзывчивые и знающие специалисты с радостью сделают вас пленительными и очаровательными, выгодно подчеркнут ваши природные достоинства и галантно скроют недостатки. В общем, посетителям салона красоты совершенно не придётся сожалеть о потраченной сумме. Дело остаётся за малым - всего лишь определиться с ценовой категорией.

Станислав Устинов

НАРУЖНАЯ РЕКЛАМА
8 (905) 262-90-87

КОМПАНИЯ "Седьмое небо"
ФРАНЦУЗСКИЕ НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
Тел.: 490-75-11
Колпино, ул. Тверская, г. 58/6, универсам "Перекресток", 2 этаж

АВТОВСЕ

BMW X6 — ЗА РУЛЕМ СОВЕРШЕНСТВА

Не секрет, что на протяжении уже многих десятилетий все лидеры автомобилестроения мира предпринимали попытки, целью которых было создание автомобиля, сочетающего в себе преимущества различных классов.

Причем речь шла не о внедрении, например, двигателя от внедорожника в автомобиль гольф-класса. Разработчики пытались экспериментировать с кузовом автомобиля, его внешним видом, пытаясь создать удачное сочетание. К сожалению, подавляющее большинство попыток были неудачными. Не был исключением и баварский автогигант BMW, постоянно пытавшийся удивить автолюбителей всего мира необычностью и новизной форм своих новинок. Не сказать, что им это удавалось на сто процентов. Наконец, разработчики и дизайнеры решили совместить в автомобиле все преимущества BMW и наиболее удачные разработки своих конкурентов. Итогом

их творческой мысли стал автомобиль BMW X6 Sports Activity Coupe. Относящийся к классу кроссоверов, но по характеристикам мало в чем уступающий внедорожникам, новый автомобиль смог привлечь к себе внимание и обещает быть настоящей удачной находкой.

На данный момент серия X6 выпускается с двумя типами двигателей. Более мощный двигатель объемом 4,4 литра и мощностью в 400 лошадиных сил, а также двигатель объемом 3,5 литра и мощностью в 300 лошадиных сил. Естественно, все новые разработки, вроде турбокомпрессоров и прямого впрыска в наличии в обеих модификациях. Стандартная комплектация X6

включает в себя и «умную» систему полного привода, и современную систему управления осями Dynamic Performance Control. Последняя разработка, кстати, является новшеством для автомобилей BMW.

Огромным вниманием к деталям и тщательной

внешний вид нового BMW во многом является лишь продолжением наработок данной серии, то внутреннее убранство автомобиля кардинально изменено. Заняв место водителя, покидать его нет ни малейшего желания. Складывается ощущение, что находишь-



ся за рулем не серийного, а за штурвалом настоящего гоночного болида. Все очень гармонично и

функционально. Автомобиль, несмотря на огромное количество возможных настроек, не будет смущать ими водителя. Перед глазами будет лишь самое необходимое. Необычно выполнен задний ряд сидений. Он разделен строго на две части, словно отдавая должное праву каждого на собственное неприкасаемое пространство. Добавляет автономности пассажирам и раздельные системы климат контроля и DVD.

Подводя итог, можно отметить, что автомобиль оправдал ожидания и стал наиболее продаваемой моделью в этом году. Водители всего мира оценили мощь и красоту нового BMW X6

Sports Activity Coupe. И автомобиль этого заслуживает целиком и полностью!

Сергей Ситкевич

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
от 1,5 до 20 тонн
манипуляторы
922-23-19

Кузовные запчасти
ВСЕ МОДЕЛИ
ШИНЫ, ДИСКИ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ
ОТДЕЛ ЗАПЧАСТЕЙ
ОPEL
Тел.: 942-64-14
Московская Славянка,
а-ц "Колесо", МОДУЛЬ 27

Вокзалы, Аэропорты: Такси XXX
Речной вокзал - 400 руб./ 600 руб.
Пулково 1, 2 - 440 руб./ 650 руб. **938-64-14**
Автовокзал, Витебский вокзал - 500 руб./ 750 руб.
Ладужский, Московский вокзал - 600 руб./ 900 руб.
Финляндский вокзал - 650 руб./ 1000 руб.
ЗВЕЗДНАЯ, РЫБАЦКОЕ, КУПЧИНО - 330 руб.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

КАК НАКАЧАТЬ ГРУДЬ?

Мощная, накаченная грудь является признаком упорных тренировок и отличным "украшением" для любого мужчины. Грудные мышцы придают вашему торсу атлетический вид.

Но к сожалению, а может быть и к счастью, развитие грудных мышц является большой проблемой у посетителей спортивных залов и фитнес центров. Когда видишь атлета с отлично развитыми грудными мышцами, можно смело делать вывод, что этот человек не халтурил на тренировках, а выкладывался по полной.

Конечно же, многие хотят иметь у себя на теле эти выпуклые "доспехи", но мало кто знает, как нужно тренироваться, чтобы был желаемый результат. Для начала стоит немного погрузиться в теорию. Грудная мышца состоит из двух отделов: верхнего и нижнего. Верхний отдел прилегает к ключице, а нижний находится ниже середины грудной кости.

Развитие каждого из отделов — это задача разных

тикой. Их никак нельзя изменить, можно лишь доработать отстающий отдел.

Стоит отметить тот факт, что верхний пучок особенно трудно накачать. Как правило, именно с этим пучком у людей и возникают трудности, а как раз он и придает вашей груди мощный вид. Нижний отдел поддается "накачки" куда лучше.

От теории перейдем к практике.

гантелями вы сможете обеспечить себе большую амплитуду, тем самым "достать" больше мышечных волокон. Лучше вариантом будет чередовать штангу и гантели.

2) Формирующее упражнение. Здесь большой вес не возьмете, но зато сможете хорошо проработать верхний пучок.

3) Если по каким-то причинам у вас в зале нет наклонной скамьи, то это упражнение будет отличной альтернативой.



Гантели помогут увеличить амплитуду. Упражнение является очень травмоопасным, поэтому не опускайте гантели/штангу слишком низко. Ошибкой является опускание штанги к горлу. Штангу следует опускать к нижней части груди.

3) Формирующее упражнение. Поможет вам хорошо "добить" нижнюю часть.

Ну и конечно не стоит забывать и об обычном жиме лежа. Это упражнение является универсальным и включает в работу оба пучка. Старайтесь в каждом упражнении повышать вес отягощений, но не во вред техники. Диапазон повторений для жимов и разводок 6-10. Для отжиманий на брусьях и от пола 10-15. Что касается подходов, то 2-3 вполне будет достаточно.

Для оптимального развития груди, следует включать в начало тренировки одно базовое упражнение, а в конец 1-2 формирующих.

*Удачных тренировок!
Георгий Тимофеев*

Тренажерный зал «Для Всех»

с 9.00 до 23.00, без выходных



Школы: Пауэрлифтинга, тяжелой атлетики, бодибилдинга, стрип-танца и пластики, фитнес-боди. Солярий, семейные группы О.Ф.П.

г. Колпино, ул. Танкистов, д.28 А, тел.: 469-63-48, 8 (911) 950-27-85

Сначала разберем упражнения, которые помогут вам хорошо проработать верхний пучок грудных мышц. Такими упражнениями являются:

1. Жим штанги/гантелей на наклонной скамье (голова выше ног)
2. Разводка гантелей лежа на наклонной скамье (голова выше ног)
3. Отжимания от пола (ноги выше головы)

Вкратце о каждом из упражнений:

1) Базовое упражнение. Жим штанги будет более силовым упражнением, чем жим гантелей, но зато

Упражнения для нижнего пучка грудных мышц:

1. Отжимания на брусьях.
2. Жим штанги/гантелей на наклонной скамье (ноги выше головы)
3. Разводка гантелей на наклонной скамье (ноги выше головы)

Вкратце о каждом из упражнений:

1) Базовое упражнение. Чтобы задействовать в работу больше грудь, а не трицепс, стоит разводить локти в стороны, голову опустить вниз, округлить спину и подать тело немного назад.

2) Базовое упражнение.



тренировок. Также набор упражнений для каждого из отделов должен быть разным. Формы грудных мышц определяются гене-

Фото,
видео
съемка
8 (904) 649-23-16

Изготовление
пластиковых
карт
8 (905) 262-90-87

ПЕЧАТЬ
На любых материалах
8 (905) 262-90-87

СРЕДА, 20 октября

7

05:00, 09:00, 12:00, 15:00, 18:00,
23:30 Новости
05:05 Телеканал «Доброе утро»
09:20 Жить здорово!
11:20 Контрольная закупка
12:20 Модный приговор
13:20 Детективы
14:00 Другие Новости
14:20 Понять. Простить.
15:20 «Хочу знать»
15:50 «Обручальное кольцо»
16:50 Федеральный судья
18:20 «След» сериал
19:00 Давай поженимся!
20:00 Пусть говорят
21:00 Время
21:30 «Голоса» сериал
22:30 «Среда обитания»
23:50 «Неоконченная пьеса для механического пианино» х/ф

РОССИЯ

05:07, 05:35, 07:07, 07:35, 08:07,
08:45 Вести СПб
09:05 Золушка союзного значения.
10:00 О самом главном
11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести
11:30, 14:30, 16:30, 20:30 Вести
СПб
11:50 «Маршрут милосердия»
12:50 «Настоящая жизнь»
13:45 Вести. Дежурная часть
14:50 «Дворик»
15:25 Кулагин и партнеры
16:50 «Слово женщине»
17:55 «Ефросинья»
18:55 «Институт благородных девиц»
20:50 Спокойной ночи, малыши!
21:00 «Сонька» сериал
23:50 Вести+

00:10 «Клошар» х/ф

НТВ

Утром - профилактика
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 «Закон и порядок»
15:30, 18:30, 23:35 Сегодня в СПб
16:30 «Возвращение Мухтара»
19:30 «Улицы разбитых фонарей»
21:30 «Глухарь. Возвращение»
23:55 Капитал.Ru
00:50 «Интердевочка» х/ф
03:45 «Жизнь-поле для охоты»
05:25 Очная ставка

5

06:00 «Удивительные животные»
07:00 ЛОТ
08:00, 12:00, 15:00, 19:00, 22:00
Сейчас
08:30 Суд времени
09:25, 12:30 «Щит и меч» х/ф
13:10 «Даурия» х/ф
15:30 «Профессия - следователь»
17:00 Открытая студия
18:00 «Программа передач»
19:30 Реальный мир
20:00 Петербургский час
21:00 Суд времени
22:30 «Метка» х/ф
00:35 Ночь на «Пятом»
01:05 «Девушка, которая слишком много знала» х/ф
02:55 «Серафино» х/ф
04:45 «Ритуалы друидов» д/ф

УТРОМ

Утром - профилактика
14:00 «Питер Пэн и пираты»
14:30 «Клуб «Винкс»-школа волшебниц»
15:00 «Соник икс»
15:30 «Папины дочки»
16:30 «Принц Египта» м/ф
18:30 Даешь молодежь!
19:00 «Папины дочки»
19:30 «Как я встретил вашу маму»
20:00, 23:50 6 кадров
20:30 «Воронины»
21:00 «Маргоша»
22:00 «Адреналин - 2» х/ф
00:30 Инфомания
01:00 «Зачарованные»
05:10 Музыка на СТС

УТРОМ

Утром - профилактика
10:00 «Универ»
10:30 «Счастливы вместе»
11:30 «Никелодеон»
13:30 «Пингины»
14:30 «Гуманоиды в Королеве»
15:00 «Заложница» д/ф
16:00 «Эйс-Вентура» х/ф
18:00 «Интернь»
18:30 «Универ»
19:00 «Счастливы вместе»
20:00 «Универ»
20:30 «Интернь»
21:00 «Эйс-Вентура - 2» х/ф
23:00 Дом-2. Город любви
00:00 Дом-2. После заката
00:30 «Секс» с Анфисой Чеховой
01:00 Комеди Клуб

ЦИТАТА НОМЕРА

Существует мнение, что любая реклама — это двигатель торговли. Не любая! Плохая реклама не двигатель, а тормоз.
Дэвид Огилви

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ с 18.10.10 по 24.10.10



ОВЕН

Вы стремительно движетесь вперед. Не вмешивайтесь в ход событий, предоставьте им идти своим чередом. Прекрасное время для романтических встреч. Самое время заняться своей внешностью и сделать себе что-нибудь приятное.



ТЕЛЕЦ

Для вас это время прекрасно, но только не стоит идти напролом. Вам будет сопутствовать удача. Ничто вам сейчас так не поможет, как четкий план действий и огромная выдержка. Ваши характерные черты - старательность и надежность - будут наконец вознаграждены.



БЛИЗНЕЦЫ

В этот период вам придется нелегко. Не обращайте внимания на пустяки, не расстраивайтесь: совсем скоро судьба вам улыбнется. Пока отсутствует именно то, что вам больше всего необходимо, - разнообразие. Не стоит ожидать радикальных перемен.



РАК

Успех - ваш верный спутник, вас ждет удача в делах, любви. И служба не составит в этом смысле исключения. В сфере межличностных отношений у вас завидное взаимопонимание. Лучшим отдыхом для вас и ваших близких будет спокойная атмосфера лесных массивов.



ЛЕВ

Ваша неуравновешенность может резко осложнить жизнь вам и вашим близким. В этот период возможны отсутствие взаимопонимания с партнером или же в семье, неудачи в бизнесе и финансовые неудачи. Вокруг вас будет накаленная обстановка.



ДЕВА

Это время считается наиболее благополучным для деловых переговоров, подписания соглашений или же для творчества в сферах ваших интересов. Вы найдете выход из ситуаций, которые ранее казались вам неразрешимыми, получите новые шансы для дальнейших успехов.



ВЕСЫ

Очень гармоничное время для творческой деятельности. Быстрые реакции, концентрация на поставленной цели и динамичные предпринимательские способности позволяют осуществить даже самые честолюбивые проекты.



СКОРПИОН

Ваша повышенная активность ума будет благоприятна в всей течение недели для сдачи экзаменов, ведения переговоров или блестящего завершения деловых соглашений. Ваше общее поведение будет определяться повышенным динамизмом.



СТРЕЛЕЦ

Из-за поспешного принятия решений можно совершить неправильные поступки, следствием которых станут большие финансовые потери. А из-за собственного легковесия возникает опасность быть обманутым.



КОЗЕРОГ

Из-за рационализаторских предложений и новых идей вы сможете продвинуться выше по служебной лестнице. Благоприятный период для деловых оборотов, продажи и покупок, финансовых сделок и денежных инвестиций. Будьте осторожны с огнем и острыми предметами. На этой неделе Вас ожидает повешенный трагизм.



ВОДОЛЕЙ

Все дела, касающиеся любви и брака, станут более тесными и стабильными. Благоприятный период для обзаведения собственным домом и собственным хозяйством, а также благоприятное время для заключения браков.



РЫБЫ

Рабочее время будет протекать в полной гармонии и успешно, а для переговоров любого рода эти дни просто созданы. Те, кто будет находиться в поле зрения общности, почувствуют большой прилив симпатии в отношении к вам окружающих. Будьте круг общения в выходные и займитесь любимым делом.

ЧЕТВЕРГ, 21 октября

1 05:00, 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 23:30 Новости 05:05 Телеканал «Доброе утро» 09:20 Жить здорово! 11:20 Контрольная закупка 12:20 Модный приговор 13:20 Детективы 14:00 Другие Новости 14:20 Понять. Простить. 15:20 «Хочу знать» 15:50 «Обручальное кольцо» 16:50 Федеральный судья 18:20 «След» сериал 19:00 Давай поженимся! 20:00 Пусть говорят 21:00 Время 21:30 «Банды» сериал 22:30 Человек и закон 23:50 «Судите сами» 00:50 «Вторжение» х/ф РОССИЯ 05:07, 05:35, 07:07, 07:35, 08:07, 08:45 Вести СПб 09:05 Роковой круиз 10:00 О самом главном 11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести 11:30, 14:30, 16:30, 20:30, 23:50 Вести СПб 11:50 «Маршрут милосердия» 12:50 «Настоящая жизнь» 13:45 Вести. Дежурная часть 14:50 «Дворик» 15:25 Кулагин и партнеры 16:50 «Слово женщине» 17:55 «Ефросинья» 18:55 «Институт благородных девиц» 20:50 Спокойной ночи, малыши! 21:00 «Сонька» сериал 22:50 «Поединок» 00:10 «Свой среди чужих...» х/ф НТВ 05:55 НТВ утром 08:30 Дачный ответ 09:30 Чрезвычайное происшествие 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня 10:20 Особо опасен! 10:55 До суда 12:00 Суд присяжных 13:30 «Закон и порядок» 15:30, 18:30 Сегодня в СПб 16:30 «Возвращение Мухтара» 19:40 «Улицы разбитых фонарей» 20:45 Футбол. 22:55 Футбол. ЦСКА – «Палермо» 01:05 Лига Европы. Обзор	5 06:00 «Звери-гиганты» 07:00 ЛОТ 08:00, 12:00, 15:00, 19:00, 22:00 Сейчас 08:30 Суд времени 09:30 «Красная стрела» х/ф 11:20 «Подводная одиссея Кусто» 12:30 Реальный мир 13:00 «Тайна записной книжки» 14:35 «Самые загадочные места мира» 15:40 «Профессия - следователь» 17:00 Открытая студия 18:00 «Программа передач» 19:30 Реальный мир 20:00 Петербургский час 21:00 Суд времени 22:30 «Светлое будущее-3» х/ф 00:55 Ночь на «Пятом» 01:25 «Метка» х/ф 03:30 «Загадка народа чачапойа» 5 06:00 «Трансформеры. Энергон» 06:55 «Смешарики» 07:00 «Приключения Вуди ...» 07:30 «Папины дочки» 08:30, 12:30, 20:30 «Воронины» 09:00, 12:00, 20:00, 23:50 6 кадров 09:30 «Как я встретил вашу маму» 10:00, 21:00 «Маргоша» 11:00, 16:30 Галилео 13:30 «Росомаха и люди Икс» 14:00 «Питер Пэн и пираты» 14:30 «Клуб «Винкс»» 15:00 «Соник икс» 15:30, 17:30, 19:00 «Папины дочки» 18:30 Даешь молодежь! 19:30 «Как я встретил вашу маму» 22:00 «Между небом и землей» 00:30 Инфомания НТВ 07:00 Такси 07:35 Женская лига 08:30 Комеди Клуб 09:30, 18:30, 20:30 «Универ» 10:30 «Счастливы вместе» 11:30 «Никелодеон» 13:30 «Пингвины» 14:30 «Гуманоиды в Королевск» 15:00 «Спасти любовь» д/ф 16:00 «Эйс-Вентура - 2» х/ф 18:00, 20:00 «Интерны» 19:00 «Счастливы вместе» 21:00 «Мамыны сыночки» х/ф 23:00, 00:00 Дом-2 00:30 «Секс» с Анфисой Чеховой
--	---

РЕМОНТ В ДЕТСКОЙ КОМНАТЕ. ГОТОВИМСЯ К РОЖДЕНИЮ МАЛЫША.

Накануне рождения малыша в квартире частенько затевается ремонт. Всё логично: изменения в жизни ведут к изменениям в доме. К тому же после появления крохи на свет у родителей вряд ли будет время на ремонт.

Пол в комнате малыша должен обладать рядом качеств: он должен быть выполнен из экологичных долговечных материалов, легко мыться, а еще должен быть теплым и желателен нескользким.

Линолеум — один из самых экономичных вариантов. Благодаря широкой цветовой гамме, выбрать подходящую расцветку будет просто. Но есть существенный минус — играть на таком полу ребенку будет прохладно. Придется постелить ковер. Следует помнить, что шерстяной ковер может вызвать у ребенка аллергическую реакцию.

Преимущества синтетического ковролина в том, что он легко чистится, не прималяется, отличается хорошими звукоизоляционными свойствами. Ковролин продается со специальной грязеотталкивающей пропиткой.

Паркет — наиболее экологичный, но достаточно дорогой вариант. К числу преимуществ такого пола



можно отнести малую тепло- и звукопроводимость. Из недостатков - паркет боится влаги и требует тщательного ухода, а при укладке обязательно потребуется помощь профессионала.

Ламинат прост в укладке, его легко чистить, но повредить его можно достаточно просто. Это скользкое покрытие, что не очень хорошо для малыша, который только учится ходить.

Окна в детской должны выходить в тихий двор. Но если возможности выбрать нет, шумоизоляцию смогут обеспечить пластиковые окна. К тому же их

установка решит ряд других сложностей. При качественном монтаже окна и отсутствии щелей малыша не продует, даже если он будет играть на полу. Установив вентиляционные клапаны, можно избежать сквозняков. А безопасность ребенка можно обеспечить с помощью ударопрочных пластиковых окон, изготовленных из армированного или закаленного стекла. Даже если такое окно разобьется, осколки рассыпятся на не острые частицы либо будут удерживаться специальной сеткой.

Краску для окна следует выбирать быстросохнущую, без резкого запаха.

Вариантов для отделки стен множество: можно наклеить обои, покрасить стены, обтянуть их тканью. Но предпочтительнее всё-таки обои. Ткань собирает пыль, а окрашенные стены могут поцарапать малыша. Детские обои в идеале должны быть экологичными, не

бояться влажной уборки и механических воздействий. Самый лучший вариант — текстильные обои. Они влагоустойчивые, обладают хорошей звукоизоляцией, плохо горят.

Флизелиновые обои отлично скрывают неровности стен, их легко красить, если малыш проявил свои художественные способности. Эти обои выдерживают влажную уборку.

Виниловые и бумажные обои для детской не подходят, т.к. первые - обладают низкой воздухопроницаемостью, а вторые - быстро изнашиваются.

Доказано, что на эмоциональное состояние человека особое влияние оказывает цвет. Для детской комнаты идеально подойдут пастельные тона: кремовый, бледно-голубой, бледно-розовый, светло-желтый. Эти цвета создают ощущение защищенности и уюта.

Екатерина Ефремова

ВСЕ ДЛЯ ДОМА

«МУЖ НА ЧАС»
мелкий бытовой ремонт
Тел.: 8 (911) 161-80-67

Натяжные потолки
490-75-11

КВАРТИРЫ ДОМА
РЕМОНТ
ГАРАЖИ
Все виды работ!
ПОСТРОИМ,
УСТАНОВИМ!
8 (911) 221-91-28, 8 (909) 593-69-42

«РУБЛЕНОК» п. Тельмана, д. 1 933-26-10
(здание правления совхоза) (81361) 48-287
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДАЧНЫХ ДОМОВ. ШИРОКИЙ СПЕКТР УСЛУГ
- СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ от 7000 р.
- ДВЕРИ ИЗ МАССИВА СОСНЫ от 3900 р.
- ЖАЛЮЗИ от 363 р./м²
- ОКНА от 1900 р./м²
- РОЛЛЕТЫ от 2800 р./м²
- ВОРОТА от 20 т. р.
- ФУНДАМЕНТЫ
- ОТДЕЛКА
- КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ
- ЗАБОРЫ
СРУБЫ
ВСЕ ВИДЫ ДОМОВ
ПОД КЛЮЧ
скидки до 35%

РЕМОНТ ВСЕЙ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ
ул. Тверская, д. 58/6,
Универсам «Перекресток»
ул. Павловская, д. 7
Б-р. Трудящихся, д. 18 корп. 5, цокольный этаж
944-04-99, 463-75-52
945-49-58

ОКНА, ДВЕРИ
ЗАМЕР – бесплатно. ПЕНСИОНЕРАМ – скидки.
Срок изготовления – 5 рабочих дней.
АКЦИЯ! При заказе двух изделий – скидка!
Окна, фасады, роллеты, остекление балконов и лоджий, алюминиевые раздвижные лоджии.
Профиль **RENAU** (нем.), фурнитура Roto (нем.).
Межкомнатные двери, арки, антресоли фабрики «Фрамир».
Металлические (кованные) двери, решетки, ограды и др.
РЕМОНТ, отделка квартир и офисов, натяжные потолки.
Термометр в ПОДАРОК!
1500 1450 1450 1450 2100
Под ключ: 12 400 руб. Под ключ: 14 100 руб. Под ключ: 17 300 руб.
Ламинированные двери: от 2 500 руб.
Шпонированные двери: от 4 000 руб.
Металлические двери: от 8 000 руб.
Магазин «РТС».
Колпино, ул. Октябрьская, д. 63, лит. А.
Тел.: 463-63-11, 8 (964) 374-41-61.
Ждем вас с 10:00 до 19:00.

МЕТАЛЛОПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА ПОД КЛЮЧ! 676-46-57 986-85-75
www.montag-servis.ru
12700
• однокамерные стеклопакеты
• москитная сетка
• водоотлив
• подоконник до 250мм
• откосы сэндвич до 250 мм
• доставка
• качественный монтаж

МОДА И СТИЛЬ

НАЙДИ СВОЙ СТИЛЬ!

На свете едва ли найдется женщина, которой бы не хотелось быть неповторимой, красивой и стильно одетой. Через одежду мы стараемся проявить свою индивидуальность, и, хотим ли мы того или нет, оказываемся вовлеченными в моду, диктующую во что нам одеваться, какой материал, силуэт и цвет выбрать.

«Мода» происходит от латинского слова «modus», что в переводе означает способ, мера, образ действий. Когда употребляем слово «мода», мы имеем в виду моду в одежде. В настоящее время мода отличается свободой выбора и разнообразием идей, богатой цветовой гаммой, она демократична, ограничивает строгими рамками. Сейчас существуют различные стили и направления, в моде сосредотачивается неповторимый образ и индивидуальность, которая проявляется в модных аксессуарах, причёске, правильном макияже.

ду личным вкусом и модными тенденциями порой бывает нелегко. Каждый человек со временем может точно определить, что ему идет, а что нет. Некоторые люди склонны к кон-

У НАС ЕСТЬ ВАШ РАЗМЕР
Женское белье и трикотаж из Европы
предъявителю СКИДКА 20%
г. Колпино, ул. Павловская, д. 42

серватизму и категоричны в своих привязанностях. Это, скорее, особенность зрелого возраста. Молодежь к моде относится иначе. В молодежном гардеробе зачастую одежда разных стилей, порой даже проти-

воположных. Это можно объяснить желанием заявить о себе как о личности, привлечь к себе внимание поиском своего образа. Стиль означает характер, манеру, «почерк» автора. Каждый стиль в чистом



виде встречается редко.

Как же его все-таки найти этот свой стиль? Прежде всего, необходимо учитывать свой образ жизни, свои привычки, вкусы и желания. Так, к примеру, спортивный стиль предполагает простоту, удобство и комфорт, не требует укладки и праздничного макияжа, но он совсем не подойдет для работы в офисе. Для этого подойдет классический стиль, который очень

удобен тем, что никогда не выходит из моды. Ему, наоборот, сопутствуют идеальный макияж и причёска, интеллигентность. Поиск своего стиля совсем не означает выбор его раз и на всю жизнь. Можно менять образы и искать свой личный и неповторимый образ.

Существует несколько правил, которые помогут вам в выборе своего стиля:

- 1) Никогда не используйте в одежде схожие цвета, к примеру, салатового цвета блузку и брюки темно-зеленого цвета.
- 2) Необходимо правильно подбирать аксессуары, чтоб они подходили не только по цвету, но и сочетались с одеждой.
- 3) Каковы бы ни были новейшие тенденции в моде, не забывайте о своей индивидуальности.

Журкина Юлия

КОНКУРС

СЧАСТЛИВЫЙ НОМЕР

Если число, опубликованное в газете, совпадет с номером Вашего автомобиля, то Вы – выиграли! Победит тот, кто первым придет к нам в редакцию на автомобиле со счастливым номером, либо предъявит свидетельство о регистрации авто или ПТС.



Сумма выигрыша на этой неделе составляет 300 рублей.

Если победитель не найдется, то сумма переходит на следующую неделю, и к ней прибавляется еще 300 рублей. Так будет до тех пор, пока не найдется обладатель «Счастливого номера».

Возможно, номер именно Вашего авто является счастливым!

Ждем Вас по адресу: Колпино, ул. Финляндская, д. 24 Б, офис 112 А, Редакция газеты «Наш город», ежедневно по будням с 10.00 до 17.00. Тел.: (812) 490-74-33.

КОНКУРС ДЕТСКОГО РИСУНКА

Нарисуй любимый уголок района, в котором ты живешь!

Уважаемые родители, бабушки, дедушки! В конкурсе могут принимать участие дети от 4 до 10 лет.

Призведения маленьких художников Вы можете отправить по почте, либо — отправить сканированное изображение на e-mail: gorod-kolpino@mail.ru, либо завести к нам в редакцию.

Лучшие работы будут опубликованы на страницах «Нашего города».

Адрес для почтовых отправлений: 196650, г. Санкт-Петербург, Колпино, Финляндская, д. 24 Б, оф. 112 А, Редакция газеты «Наш город». Не забудьте указать в письме ФИО и возраст художника, ваши ФИО и контактный телефон.

ДЕТСКАЯ АКАДЕМИЯ РАЗВИТИЯ И ДОСУГА

«МАЛЫШОК» группы раннего развития от 10 мес
 «ЗНАЕЧКА» подготовка к школе
 «РАЗВИВАЛОЧКА» от 3 лет
 МИНИ-ДЕТСКИЙ САД от 2,5 до 5 лет
 ГРУППЫ БАЛЬНОГО ТАНЦА, восточные танцы
 «НЕПОСЕДЫ» детская йога, ЛФК
 АНГЛОПЕДИЯ для детей и взрослых
 ЛОГОПЕД, ПСИХОЛОГ, ДЕФЕКТОЛОГ
 ВЕСЕЛЫЕ ДНИ РОЖДЕНИЯ И ПРАЗДНИКИ

п. Тельмана, д. 7, к. 1;
 ул. Павловская, д. 42 (1 этаж)

8 (812) 461-11-08
 8 (812) 490-68-97
 8 (951) 659-41-50

ОБЪЯВЛЕНИЯ

НЕДВИЖИМОСТЬ

- ▶ Сдам офис. Недорого. Тел.: 8 (904) 608-35-79
- ▶ Сниму квартиру или комнату от хозяина. Тел.: 8 (904) 515-62-18, 482-41-53
- ▶ Профессиональные услуги в сфере недвижимости. Тел.: 8 (904) 608-35-79
- ▶ Аренда коммерческой недвижимости. Тел.: 947-16-87
- ▶ Продается дача в Трубново с застройщиками. Тел.: 8 (81391) 2-80-15

АВТОМОБИЛИСТ

- ▶ Продажа гаражей. Тел.: 947-16-87
- ▶ Ремонт гаражей. Тел.: 8 (909) 593-69-42

ТРЕБУЮТСЯ

- ▶ В редакцию газеты «Наш город» менеджеры по рекламе, с о/р. Оклад + %. Тел.: 8 (905) 262-90-87
- ▶ Мебельному производству: сборщик мягкой мебели, с о/р. Тел.: 461-47-54
- ▶ Автосервису: мастер кузовных работ, электрик, автослесарь, мойщик а/м. Тел.: 641-82-06, 928-59-50
- ▶ Такси требуются водители с личным а/м, диспетчеры. Тел.: 460-95-95, 8 (921) 568-52-56
- ▶ Водители с личным а/м. Гибкий график работы. Тел.: 970-16-41
- ▶ Водители кат. «В» для работы в такси на а/м агентства. Гибкий график работы. Тел.: 938-64-14
- ▶ Водитель самосвала, с о/р от 5 лет, Тел.: 333-51-42, 333-38-61
- ▶ Продавец а/запчастей, 2/2, желателно пенсионер со знанием автохимии, з/п 7000 р. Тел.: 333-51-42, 333-38-61
- ▶ Швея на мебельное производство, с о/р. Тел.: 461-47-54

ПРОДАМ

- ▶ Продам клетку для попугаев с аксессуарами 750x530x330, цена 2300 р. Тел.: 8 (921) 797-12-62
- ▶ Продам подставку под ногу и ванночку для педикюра, цена 1500 р. Тел.: 8 (911) 977-05-53

УСЛУГИ

- ▶ Ремонт, крыш, ворот в домах и гаражах. Тел.: 8 (904) 608-35-79
- ▶ Двери межкомнатные, металлические, арки, антресоли. Установка. Окно ПВХ от производителя. Тел.: 8 (921) 646-15-42, 8 (921) 658-41-07
- ▶ Качественный ремонт квартир, офисов. Тел.: 8 (911) 221-91-28
- ▶ Продажа металлических гаражей. Тел.: 947-16-87
- ▶ Компьютерный сервис – компания Честар: диагностика, ремонт, настройка, продажа компьютеров ДЛЯ ДОМА и ОФИСА. Гарантия на все виды услуг и оборудование. ЛИЦЕНЗИОННОЕ ПО. Колпинский р-он – вызов бесплатно. 677-81-18 – многоканальный, 921-58-90.

**ТЕЛЕФОН
РЕКЛАМНОГО ОТДЕЛА:
(812) 490-74-33**

ФРАНЦУЗСКИЕ НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ "Седьмое небо"

Тел.: 490-75-11

Колпино, ул. Тверская, д. 58/б, универсам "Перекресток", 2 этаж

ПЯТНИЦА, 22 октября

05:00, 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 21:00	Новости	06:00	«Спасение китов»
05:05	Телеканал «Доброе утро»	07:00	ЛОТ
09:20	Жить здорово!	08:00, 12:00, 15:00, 19:00	Сейчас
11:20	Контрольная закупка	08:30	Суд времени
12:20	Модный приговор	09:30	«Единственная» х/ф
13:20	Детективы	11:25	Подводная одиссея Кусто
14:00	Другие Новости	12:30	Реальный мир
14:20	Понять. Простить.	13:10	«Беглецы» х/ф
15:20	«Хочу знать»	15:30	«Самые загадочные места мира»
15:50	«Обручальное кольцо»	15:50	«Профессия - следователь»
16:50	Федеральный судья	17:00	Открытая студия
18:20	Поле чудес	18:00	«Программа передач»
19:10	Давай поженимся!	19:30	Реальный мир
20:00	Пусть говорят	20:00	Петербургский час
21:30	«Достоинство республики»	21:00	Суд времени
00:00	«Чужие против хищника»	22:00	«Возвращение резидента»
05:07, 05:35, 07:07, 07:35, 08:07, 08:35	Вести СПб	00:40	«Комедия ошибок» х/ф
09:05	Мусульмане	06:00	«Трансформеры. Энергон»
09:15	«Мой серебряный шар»	06:55	«Смешарики»
10:10	О самом главном	07:00	«Приключения Вуди...»
11:00, 14:00, 16:00, 20:00	Вести	07:30, 13:00, 15:30, 17:30, 19:00	«Папины дочки»
11:30, 14:25, 16:30, 20:30	Вести СПб	08:30, 20:30	«Воронины»
11:50	«Маршрут милосердия»	09:00, 20:00	6 кадров
12:45	«Настоящая жизнь»	10:00	«Маргоша»
13:45	Вести. Дежурная часть	11:00, 16:30	Галилео
14:50	«Дворик»	13:30	«Росомаха и люди Икс»
15:25	Кулагин и партнеры	14:00	«Питер Пэн и пираты»
16:50	«Слово женщине»	14:30	«Клуб «Винкс»
17:55	«Ефросинья»	15:00	«Соник икс»
18:55	«Институт благородных девиц»	18:30, 23:15	Дашей молодежи!
20:50	Спокойной ночи, малыши!	19:30	Одна за всех
21:00	«Юрмала-2010»	21:00	«Железный человек» х/ф
22:55	Девчата	23:45	Видеобитва
23:50	«Великолепная афера» х/ф	00:45	«Неприкасаемые» х/ф
08:30	Мама в большом городе	06:00	Необъяснимо, но факт
09:00	Чудо-люди	07:00	Такси
09:30	Чрезвычайное происшествие	07:35	Женская лига
10:00, 13:00, 16:00, 19:00	Сегодня	08:30	Комеди Клуб
10:20	Спасатели	09:30, 18:30	«Универ»
10:55	До суда	10:30	«Счастливы вместе»
12:00	Суд присяжных	11:30	«Никелодеон»
13:30	«Закон и порядок»	13:30	«Пингвины»
15:30, 18:30	Сегодня в СПб	14:30	«Гуманоиды в Королеве»
16:30	«Возвращение Мухтара»	15:00	«Как вырастить гения?» д/ф
19:30	Следствие вели...	16:00	«Мамынькин сынок» х/ф
20:30	Чрезвычайное происшествие	18:00	«Интерны»
20:55	«ДЭН» х/ф	19:00	«Счастливы вместе»
23:00	НТВшники 00:00 «Женский взгляд»: И.Охлобыстин	20:00	Битва экстрасенсов
00:50	«Правое дело» х/ф	21:00	Комеди клуб
02:50	«Полицейский и малыш» х	22:00	Comedy Woman
04:30	«Осторожно! Красная ртуть» х/ф	23:00, 00:00	Дом-2
		00:30	«Секс» с Анфисой Чеховой
		01:00	Комеди Клуб

ГОРОДСКАЯ АФИША

МЕРОПРИЯТИЯ

17 октября в 12.00 в КДЦ «Ижорский» (Советский бульвар, 29) пройдет день семейного отдыха в рамках общегородской акции «Дом культуры – территория семьи».

17 октября в 12.00 в парке Пионеров состоится игротка «Карусель листопада».

17 октября в 19.00 в Хоккейном клубе олимпийского чемпиона Н. Дроздецкого (ул. Танкистов, 26А) пройдет открытый турнир по хоккею с шайбой.

ПОЙДЕМ В КИНО
"ЖИЗНЬ, КАК ОНА ЕСТЬ"

С 14 октября в «Подвиге» — фильм «Жизнь, как она есть»

Жанр: комедия
 Производство: США, 2010
 Прокатчик: КАРО Премьер
 Режиссер: Грег Берланти

В ролях: Кэтрин Хайгл, Джош Дюамель, Кристина Хендрикс, Джош Лукас, Фэйзон Лав, Джин Сمارт, Меллисса МакКарти

Холли Беренсон — набирающий обороты поставщик продуктов питания, Эрик Мессер — многообещающий директор спортивной сети. После рокового первого свидания единственное, что у них теперь общее, — это ненависть друг к другу и любовь к крестнице Софи. Но когда внезапно они становятся единственными, кто остается у Софи, Холли и Мессер вынуждены забыть о собственных несовершенствах. В попытке состыковать карьерные амбиции и несложные планы досуга им всё-таки придется найти хоть что-то их объединяющее, ведь отныне им предстоит поселиться под одной крышей.



СУББОТА, 23 октября

1
06:00, 10:00, 12:00, 21:00 Новости
06:10 «По улицам комод водили»
07:20 «Играй, гармонь любимая!»
08:10 «Дисней клуб». М/ф.
09:00 Умники и умницы
09:40 Слово пастыря
10:10 Смак
10:50 Вишенка на торте
12:20 Н.Михалков. Сами с усами
13:20 «Статский советник» х/ф
17:30 «Кто хочет стать миллионером?»
18:30 Большие гонки
20:00 «Минута славы»
21:15 «Минута славы»
22:00 Проекторперисхилтон
22:40 Детектор лжи
23:40 Что? Где? Когда?
00:50 «Голубая лагуна» х/ф

РОССИЯ
06:45 Вся Россия
06:55 Сельское утро
07:25 Диалоги о животных
08:00, 11:00, 14:00, 20:00 Вести
08:10, 11:10, 14:20 Вести СПб
08:20 Военная программа
08:45 Хозяин, будь человеком!
09:40 Субботник
10:20 Подари себе жизнь
11:20 Гражданское общество
11:50 Лаборатория здоровья
12:15 «Я телохранитель» сериал
14:30 «Живет такой барин»
16:05 Субботний вечер
18:00 Шоу «Десять миллионов»
19:05 «Кукушка» х/ф
23:30 «Караси» х/ф

НТ
07:25 Смотр
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня
08:20 Лотерея «Золотой ключ»
08:45 Авиаторы
09:20 Живут же люди!
10:20 Главная дорога
10:55 Кулинарный поединок
12:00 Квартирный вопрос
13:25 Особо опасен!
14:00 «Свадьба»
15:05 Своя игра
16:20 «Дело темное»
17:20 Очная ставка
18:20 Чрезвычайное происшествие
19:25 Профессия – репортер
19:55 Программа – максимум
21:00 Русские сенсации
21:55 Ты не поверишь!

5
06:00 «Лучшее из Голливуда» д/с
07:00 ЛОТ
08:00 «Клуб знаменитых хулиганов»
08:25 Мультфильмы
09:55 «Внимание, черепаха!» х/ф
11:20 «Король и четыре королевы»
13:05 Человек. Земля. Вселенная.
14:05 Исторические хроники
15:00 «Личные вещи»
16:00 Сейчас
16:30 «Гардемарины, вперед!»
22:10 «Настоящая любовь» х/ф
00:35 «Операция Святой Януарий»

5
07:50 Мультфильмы
08:20 «Смешарики»
08:30 «Мир странствий» м/с
09:00 Брейн-ринг
10:00 «Папины дочки»
11:00 «Это мой ребенок!»
12:00 «Воронины»
14:00 «Новые Винни-Пуха»
15:00 «Русалочка» м/с
15:30 «Аладдин» м/с
16:00, 18:45 6 кадров
16:30 «Железный человек» х/ф
19:30 «Украинский квартал»
21:00 «Эван всемогущий» х/ф
22:50 Смех в большом городе
23:50 «Крутые виражи» х/ф
02:05 «Прах времен. Возвращение»

НТ
06:00 «Настоящие монстры» м/с
07:00 Женская лига
08:05 «Друзья»
09:00 Бизнес-клуб
09:20 Теледоктор
09:40 Мастерская здоровья
10:00 Ешь и худей!
10:30 Школа ремонта
11:30 Cosmopolitan. Видеоверсия
12:35 «Пингвины» м/с
13:00 «Жена большого человека»
14:00 Комеди Клуб
15:00 «Универ»
17:00 «Королева проклятых» х/ф
19:00 Наша Russia
19:30, 22:40 Comedy Баттл
20:00 «Сумерки. Сага. Новолуние»
23:10 Дом-2. Город любви
00:10 Дом-2. После заката
00:40 Убойная лига
01:55 «Секс» с Анфисой Чеховой
02:25 Дом-2. Город любви
03:25 Комеди Клуб
04:30 БФ – Санкт-Петербург

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 24 октября

1
06:00, 10:00, 12:00, 21:00 Новости
06:10 «Контрабанда» х/ф
07:50 Служу Отчизне!
08:20 «Дисней-клуб» м/ф
09:10 Здоровье
10:10 Непутевые заметки
10:30 Пока все дома
11:20 Фазенда
12:10 Счастье есть
13:00 «Вся правда о еде»
14:00 Футбол. ЦСКА – «Рубин»
16:10 «Спортлото-82» х/ф
18:00 Лед и пламень
22:00 Музы личности
22:30 Yesterday live
23:10 Познер
00:10 «Люди X - 2» х/ф

РОССИЯ
07:15 Смехопанорама
07:40 Жил, чтобы помнили.
08:35 Сам себе режиссер
09:25 Утренняя почта
10:00 Комната смеха
11:00, 14:00, 20:00 Вести
11:10, 14:20 Вести СПб
11:50 «Городок»
12:20 «Я телохранитель» сериал
14:30 Вести. Дежурная часть
15:00 Честный детектив
15:30 Смеяться разрешается
18:00 «Я подарю себе чудо» х/ф
21:05 Специальный корреспондент
21:35 «От сердца к сердцу» х/ф
23:30 33 веселых буквы
00:00 «Пять неизвестных» х/ф
01:45 «Гремлина -2» х/ф

НТ
06:55 Сказки Баженова
07:25 «Дикий мир»
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня
08:20 Лотерея «Русское лото»
08:45 Их нравы
09:25 Едим дома!
10:20 Первая передача
11:00 «Битва за Север»: Война
12:00 Дачный ответ
13:30 Суд присяжных
15:05 Своя игра
16:20 Развод по-русски.
17:20 И снова здравствуйте!
18:20 Чрезвычайное происшествие
20:00 Чистосердечное признание
20:50 «Центральное телевидение»
21:50 «Морские дьяволы. Судьбы»
23:55 Нереальная политика
00:25 Футбольная ночь

5
06:00 «Лучшее из Голливуда»
07:00 ЛОТ
08:00 Мультфильмы
08:55 «Приключения Толи Клоковина»
10:00 В нашу гавань заходили корабли
11:05 «Шаги к успеху»
12:05 «Истории из будущего»
12:40 «Встречи на Моховой»
13:40 «Атлантида» д/ф
14:45 «Черная стрела» сериал
18:30 Главное
19:30 «Картина маслом»
21:30 «Сумка инкассатора» х/ф
23:20 «Бассейн» х/ф
01:45 «Формула 51» х/ф

5
06:00 «Успеть до полуночи» х/ф
08:20 «Смешарики»
08:30 «Мир странствий» м/с
09:00 Самый умный
10:30 «Том и Джерри» м/с
11:00 Галилео
12:00 Снимите это немедленно!
13:00 «Эван всемогущий» х/ф
14:50, 18:10 6 кадров
16:30 «Такси» х/ф
19:20 «В поисках Немо» м/ф
21:00 «Брюс всемогущий» х/ф
22:50 «Апокалипто» х/ф
01:20 «Вампир в Бруклине» х/ф
03:15 «Игра по чужим правилам»

НТ
06:00 «Настоящие монстры» м/с
07:00 «Котопес» м/с
07:25 Женская лига
08:25 «Друзья»
09:00 «Бизнес-клуб»
09:20 Практика судебных дел
09:40 Саквож впечатлений
09:50 Лотерея «Первая национальная» и «Фабрика удачи»
10:00 Школа ремонта
11:00 Битва экстрасенсов
12:00 Суперинтуиция
13:00 «Королева проклятых» х/ф
15:10 «Интерны»
16:50 «Сумерки. Сага. Новолуние»
19:30, 22:30 Comedy Баттл. Отбор
20:00 «Константин» х/ф
23:00 Дом-2. Город любви
00:00 Дом-2. После заката
00:30 Comedy Woman
01:30 «Секс» с Анфисой Чеховой
02:00 Дом-2. Город любви
03:00 Комеди Клуб
03:55 Интуиция

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЕСТ

СЫРНЫЙ СОУС

Ингредиенты:

Сливочное масло 40 г, мука 30 г, молоко 400 мл, белое вино 100 мл, яичный желток 1 шт., сливки жирные 100 мл, сыр (тертый) 100 г, соль по вкусу, черный перец по вкусу, мускатный орех по вкусу.

Способ приготовления:

Сливочное масло растопите на очень сильном огне. Постепенно всыпьте, помешивая, муку, чтобы получилась гладкая масса без комков. Держите на огне 1 минуту, затем постепенно влейте холодное молоко и белое вино. Соус варите 15 минут на слабом огне, не накрывая крышкой, периодически помешивая. Желток смешайте со сливками. Соус снимите с огня и вылейте в него сливки с желтком. Снова поставьте на огонь, но не кипятите. Затем растворите сыр в соусе. Приправьте солью, молотым черным перцем и тертым мускатным орехом.



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Ждем Ваши необыкновенно вкусные и легкие в приготовлении рецепты по адресу: 196650, С-Пб, Колпино, ул. Финляндская, д. 24 Б, офис 112А, Редакция газеты "Наш город". А так же по e-mail: gorod-kolpino@mail.ru. С указанием ФИО автора.

Уважаемые читатели!

Предлагаем Вам поздравить Ваших близких, друзей, знакомых на страницах газеты «Наш город»!

Расценки на поздравления доступны.



**8 (905) 262-90-87
490-74-33**

Колпино, ул. Финляндская, д. 24 Б, офис 112 А

весь спектр рекламных услуг на территории Санкт-Петербурга и Лен.области.

**МЫ ДЕЛАЕМ ВАМ ДЕНЬГИ
Эффективно и экономно!**



ДИЗАЙН и ПОЛИГРАФИЯ

календари, листовки, модули в сми, буклеты, каталоги, брошюры, фирменный стиль, визитки и многое другое

СУВЕНИРНАЯ ПРОДУКЦИЯ на любой вкус!

нанесение логотипа и другой информации

НАРУЖНАЯ РЕКЛАМА

вывески, баннеры, щиты, консоли, лайтбоксы, оформление выставочных стендов и мобильных конструкций

ШИРОКОФОРМАТНАЯ ПЕЧАТЬ

ЦИФРОВАЯ ПЕЧАТЬ

ОФСЕТНАЯ ПЕЧАТЬ

ШЕЛКОГРАФИЯ

РИЗОГРАФИЯ

ДИЗАЙН оперативный, VIP

ФОТОСЪЕМКА

РАСПРОСТРАНЕНИЕ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ

МОНТАЖ

СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР
• КОМПЬЮТЕРЫ • ОРГТЕХНИКА
• РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
• ЗАПРАВКА КАРТРИДЖЕЙ
Финляндская 24 Б, оф 112 • 333-38-60

Печать на сувенирной продукции
905-262-90-87

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО АВТОЦЕНТРУ



Наш адрес: Санкт-Петербург, Московская Славянка, 17-А

Пав.№	Название	Услуги	Контакты
1 этаж			
3	Автоэмали	Автоэмаль. Заправка в аэрозольные баллоны	459-97-22, 8 (921) 965-64-91, 8 (921) 424-12-44
5	Уют	Автоэмали, ручной и электроинструмент. Для легковых и грузовых авто	333-51-77
13	Автомасла	Оригинальные масла всех марок, фильтры, автохимия	8 (911) 940-36-61, 8 (953) 365-65-98
Размещение Вашей информации в Путеводителе			8 (905) 262-90-87
2 этаж			
21	Автозапчасти	Запчасти Mazda, Nissan	961-36-09
40	Автоэмали	Автоэмаль. Заправка в аэрозольные баллоны	459-97-22, 8 (921) 965-64-91, 8 (921) 424-12-44
42	Запчасти Chery	Запчасти китайских а/м Chery	8 (911) 001-12-22, 458-71-40
75	Микрон	Запчасти для микроавтобусов, иномарок. В наличии и на заказ	404-54-51 8 (911) 900-52-22
76	Запчасти Opel	Кузовные запчасти, шины, диски Opel	942-64-14
77	Logan-market	Запчасти для Renault, Citroen, Peugeot	920-56-40
Размещение Вашей информации в Путеводителе			8 (905) 262-90-87
Боксы			
	Стартеры, генераторы	Ремонт стартеров, генераторов	715-36-32
Размещение Вашей информации в Путеводителе			8 (905) 262-90-87

Выходные данные

Рекламно-информационная газета «Наш город Колпино – перспективная газета».

Учредитель Устинов С.Н.
Издатель: ИП Устинов С.Н.
Главный редактор: Устинов С.Н.

Газета зарегистрирована
Управлением Федеральной

службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ 78-00638 от 8 июля 2010 г.

Юридический адрес
редакции: 187032, Ленин-

градская обл., Тосненский р-н, пос. Тельмана, уч. 1/1-2/1, офис 120 Фактический адрес редакции: Колпино, ул. Финляндская, д. 24 Б, офис 112 А

Тел.: (812) 490-74-33

Сайт: www.gorod-kolpino.ru

E-mail: gorod-kolpino@mail.ru
Мнение редакции не

всегда совпадает с мнением авторов. За содержание рекламы ответственность несет рекламодатель. Письма, рукописи и фотографии не возвращаются и не рецензируются. Редакция не выступает ходатаем в официальных учреждениях. За возможные изменения в телепрограмме редакция

ответственности не несет. При перепечатке материалов ссылка на газету «Наш город Колпино – перспективная газета» обязательна.

Газета распространяется бесплатно по организациям, магазинам, почтовым ящикам.

Периодичность: еженедельно.

Отпечатано в типографии ООО «Издательский дом Сатори» 198097 г. Санкт-Петербург, пр. Стачек д. 47, ЦИЦ ц.710

Тираж 40000 экз.

Номер подписан в печать 13.10.2010

Сделано в Колпино