

ФИЗКУЛЬТ-УРА!

«Радоваться, просто радоваться, когда малышу что-то удается, - это, по нашим наблюдениям, главный стимул для успешных занятий с ребенком».

Б. и Л. Никитины.



БЕГИ, МОЯ ДЕВОЧКА, БЕГИ!

Ваш ребенок дошкольник. И проблемы его здоровья вас волнуют ничуть не меньше, чем год или два назад. Как его уберечь от болезней? Известны ли объемы двигательной активности, при которых вероятность заболевания наименьшая?

На эти вопросы наш корреспондент попросил ответить старшего преподавателя кафедры дошкольной психологии и педагогики института государственного образования учителей Г.С.АХОНОВЦУ.

Движение - это естественная потребность ребенка. И не нужно ребенку мешать. Более того необходимо создавать развивающую среду. Например, мы рекомендуем в детских садах раскладывать на полу мячи, шары, мешочки с песком и т.д. Стараться подбирать такие игры, проводить такие праздники, где дети могли бы и побегать, и попрыгать, и поаппазить.

Иной раз приходится слышать от родителей: мальчик, девочка очень подвижные, весь день носятся на улице, а все равно болеют. Очевидно, здесь не учитывается один важный момент - в какие игры играет ребенок, в какой роли он выступает в игре. То есть, выражаясь языком взрослых, стоит он больше, или сидит, или бегает.

Чтобы быть здоровым, нужно бегать. По оздоровительной значимости бег с продвижением вперед занимает первое место. Чуть меньше значимость быстрой ходьбы, еще меньше - плавание. Четвертый по «стоимости» - бег на месте, пятый - велосипед. Шестое место отводится ритмической гимнастике и седьмое - подвижным играм с элементами бега (баскетбол, теннис, ручной мяч и т.д.).

Научные исследования и практика доказали, что оздоровительный бег должен быть медленным. Скорость взрослого человека - восемь-десять километров в час, старших дошкольников и школьников - четыре-шесть километров в час. В 60-е годы во многих странах разразилась «эпидемия» бега - бе-

гаи и дети, и взрослые. Так, в Новой Зеландии, на родине А.Лидьярда (с него собственно и книги Г.Гилмора «Бег ради жизни» и началась эта «эпидемия») ученики бегали ежедневно с учителями перед уроками по 20-25 минут по пересеченной местности. Но начинать заниматься бегом нужно значительно раньше. Уже с трехлетками можно проводить игры с непродолжительным бегом. У четырехлетних бег можно чередовать с другими оздоровительными упражнениями. Первые пробежки должны быть короткими - сорок-пятьдесят метров. Позже - сто-двести метров. И так желательна довести дистанцию для старших дошкольников до полутора-двух километров.

Юрий Филиппович Змановский, активный пропагандист оздоровительного бега, рассказывал, что грамотно подготовленные пятилетние дети в состоянии пробежать за одно занятие пять километров да еще и поплавать в бассейне - и не устает.

Необходимо, наверное, напомнить, что с увеличением нагрузок, скорости не нужно спешить. Ведь детки так любят бегать без перегонки...

Ни в коем случае не допускать ускорений! Каждый ребенок должен взять свой темп, не стремиться перегнать друга. Взрослым можно бегать вместе с ребенком, но в его темпе. Бег должен доставлять детям удовольствие. Чтобы ребята не уставали на дистанции, при более длительной пробежке разминка должна быть короче, чем обычно, а после бега необходимо расслабиться.

Многие споры по поводу того - каждый день бегать (как предлагает, например, Лидьярд, Гилмор, Амосов) или через день (точка зрения Мильнера)?

Мы склоняемся к тому, что бег должен быть ежедневным. Кстати, по методике, разработанной нашим профессором Натальей Ивановной Шалык, до пятидесяти процентов ежедневных занятий физкультурой дошкольников занимает бег.

Но та же самая Наталья Ивановна Шалык не так давно признала, что дети с разным типом вегетативной регуляции нуждаются в разных видах двигательной активности.

Одно я могу сказать наверняка - бег никому не противопоказан. Зато многие, серьезно увлекшись бегом, достигают великолепных результатов. Оздоровляется систе-

ма кровообращения, активизируются обменные процессы, обостряется зрение, слух. Ребенок начинает быстрее расти. Улучшается сон, развиваются умственные способности, увеличивается физическая работоспособность, исчезают головные боли. Кроме того, бег дает много положительных эмоций.

Систематические занятия бегом мы попробовали внедрить в детском саду № 2 в Каракулине (сейчас бегает дети во всех детских садах района). С кратковременных пятиминутных пробежек в ноябре увеличили время пребывания на дистанции до двенадцати-пятнадцати минут в мае. И результат налицо - заболеваемость этих детей снизилась вдвое.

Зимой мы не прекращали пробежки. Дети надевали облегченную одежду - спортивный костюм, а сверху специально спитые жилеты, на ноги - кроссовки с толстой стелькой, в очень холодную погоду - суконные сапоги.

Тому, кто боится холодной воды, закал-бег как нельзя кстати. Его практикуют многие любители бега...

Если в детском саду нет медицинского работника, мы не советуем даже начинать обливание. А вот дома мама пусть займется закалыванием ребенка. Начните с себя. Зимой принесите снег в дом, разбросайте его по одежде и предложите ребенку пробежать за вами босиком. А потом можно и на улицу босиком выбежать. После пробежки по снегу стопу нужно обязательно растереть, но не очень сильно - закалывающий эффект построен на игре температур. Поэтому и после обливания нужно растереть ребенка, но опять же не сильно - иначе пользы не будет.

К сожалению, родители перегревают детей, сильно их укутают. Мы просим одевать ребенка так легко, чтобы, если он только остановился, уже начал мерзнуть. И еще очень важно после занятий сменить влажную от пота одежду, а руки, красные от мороза, - растереть.

Вероятно, многие убедятся в пользе физических упражнений. Только вот как увлечь ребенка, чтобы обычную зарядку он делал с удовольствием?

Мы рекомендуем упражнения время от времени менять, менять и гимнастические снаряды, и место проведения зарядки. Музыка должна быть различной. А нагрузку надо увеличивать, усложнять упражнения.

НА ЗАРЯДКУ, СТАНОВИСЬ!

Крылья. И.п.: руки вдоль туловища, ноги вместе. На счет 1 - поднять руки по сторонам вверх, вдох. На счет 2 - руки возвращаются в исходное положение, выдох.

Повторить шесть-восемь раз в медленном темпе.

Собираем землянику. И.п.: руки на поясе, ноги шире плеч. На счет 1 - наклон левой рукой к правой ноге, правая рука на поясе, выдох. На счет 2 - исходное положение, вдох. Такой же наклон сделать в левую сторону.

Повторить шесть-восемь раз.

Ножницы. И.п.: лежа на спине, руки за голову, ноги вместе. На счет 1 - ноги в стороны, вдох. На счет 2 - ноги вместе, выдох.

Повторить шесть-восемь раз.

Велосипед. И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Сгибая ноги в коленях, поочередно перебирать ногами.

Повторить шесть-восемь раз.

Котенок проснулся. И.п.: встать на четвереньки. На счет 1 - вытянуть левую ногу вверх, сильно прогнуть в спине, голову поднять вверх, вдох. На счет 2 - исходное положение, выдох. Провести упражнение правой ногой.

Повторить шесть-восемь раз.

Котенок ползет. И.п.: сидя на четвереньках, опуститься на локти, ягодицы сесть на ноги, голову наклонить вниз. Имитировать медленное продвижение под забором.

Змея. И.п.: лежа на животе, стойка на вытянутых руках. Покачивать головой то влево, то вправо, шипя, как змея.

Собачка. И.п.: упор на руках и ногах, ягодицы подняты вверх. Собачка лает, виляет хвостиком, ягодицы движутся то влево, то вправо.

Кузнечик. И.п.: встать перед ковриком. На счет 1 - оттолкнуться правой ногой, перепрыгнуть через коврик и приземлиться на левую ногу. Провести упражнение, оттолкнувшись левой ногой.

Повторить пять-восемь раз, дважды.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Рубрику ведет НАДЕЖДА КУЗНЕЦОВА, главный врач Центра медицинской профилактики

ОХ УЖ ЭТИ КАМЕШКИ!

Желчнокаменной болезни способствуют наследственная предрасположенность, нарушение обмена веществ, особенно холестерина, инфекции и воспалительные изменения желчного пузыря и желчных протоков, малоподвижный образ жизни, усугубляющий застой желчи, нерациональное питание.

Большую пользу в устранении камней и песка из желчного пузыря приносит применение тысячелетнего опыта народной медицины, особенно известных лекарственных растений. Рекомендуются также систематические занятия лечебной физкультурой, подвижный образ жизни, препятствующий застою желчи. Питание должно быть рациональным с частым приемом пищи, но в небольшом количестве. Из меню исключаются острые и пряные вещества, наваристые бульоны, колбасные, алкогольные напитки, ограничивается потребление поваренной соли. В пищу должно быть достаточно растительных белков и жиров, овощей и фруктов, богатых клетчаткой. Какие же ягоды, фрукты и лекарственные растения полезны при желчнокаменной болезни?

ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ - желчнокаменная, в виде свежего сока по четыре-шесть столовых ложек на стакан в день либо настой из сушеных ягод или листьев (столовая ложка на стакан кипятка, применять по стакану настоя в течение дня).

ШИПОВНИК КОРИЧНЫЙ - столовая ложка плодов на стакан кипятка, применять по полстакану дважды в день - желчнокаменная, витаминная, противовоспалительная, бактерицидная, улучшающая секреторно-моторную функцию желудочно-кишечного тракта.

РЯБИНА КРАСНАЯ, ЛЕСНАЯ - по стакану в день, можно с сахаром, клебом.

БАРБАРИС обыкновенный - ягоды и листья. Настой готовится из столовой ложки измельченных листьев, залитых 200 мл кипятка, при нагревании на водяной бане пятнадцать минут. Затем раствор остужают, процеживают, отжимают, доводят кипяченой водой до 200 мл, принимают по столовой ложке три раза в день. Оказывает желчонгонное и противовоспалительное действие.

СОК или рассол КАПУСТЫ белокочанной - по полстакану трижды в день до еды в теплом виде - усиливает секрецию желчи, желудочного и панкреатического соков. ТЫКВА обыкновенная - каша из пшена и мякоти тыквы способствует улучшению обмена веществ, функций кишечника, выведению солей из организма.

СОК РЕДЬКИ с медом в равных количествах способствует растворению камней и песка, усиливает перистальтику кишечника, удаляет избыток холестерина. Принимать по чайной ложке трижды в день за полчаса до еды.

ЦВЕТКИ БЕССМЕРТНИКА как

желчонгонное, противовоспалительное, антибактериальное и спазмолитическое средство входят в состав желчонгонного сбора (чай), который пьют по полстакану три раза в день за тридцать минут до еды. КУКУРУЗНЫЕ столбики с рыльцами обладают выраженным желчонгонным действием. Для лечения используют либо готовый препарат - жидким экстрактом кукурузных рылец, его можно купить в аптеках. Назначают по тридцать-сорок капель три раза до еды.

Отвар корней ОДУВАНЧИКА лекарственного - чайную ложку измельченного сырья заливают стаканом воды, кипятят двадцать минут, пьют по четверти стакана три раза в день как желчонгонное.

При желчнокаменной болезни полезно частое питье - чай с лимоном, минеральная вода по рекомендации врача. Иногда целесообразно выпить десять стаканов горячего чая в течение пятнадцати минут, - по наблюдениям целителей, это размягчает камни и способствует их отхождению. Эффективно и оливковое масло - по столовой ложке три раза в день за полчаса до еды и течение двух-трех недель, это тоже стимулирует отторжение камней. Своим пациентам я рекомендую древнее средство йогов для избавления от камней в желчном и мочевом пузырях - очищение огнем «Агнисара дхуэти». Упражнение состоит из двух этапов и выполняется так. Сесть на коврик на полу, закрыть глаза и вообразить угасающие углы костра. Сделать выдох через нос, затем медленный вдох носом и задержать дыхание насколько возможно, но напрягаться. Сосредоточиться на желчном пузыре и медленно выдыхать через нос, мысленно направляя биотоки от солнечного сплетения к больному месту, представляя себе, будто там, где болит, краснеют угасшие углы. При каждом выдохе уголок как бы разгорается, становится ярче и горячее. Начинать упражнение надо с пяти таких вдохов, постепенно довести до 25. Увеличивающийся с каждым упражнением жар будет сжигать ваши камни в желчном пузыре.

Второй этап упражнений - выведение шлаков после сжигания камней. Сделайте выдох и вдох через нос, снова выдох и задержать дыхание. Вытянуть живот к позвоночнику, потом расслабить и выпить его. Провести упражнение до десяти раз на задержке дыхания, постепенно увеличивая до тридцати.

Каждый сеанс упражнений заканчиваем очистительным дыханием: делаем полный вдох носом и через слегка приоткрытый рот толчками несколькими порциями выталкиваем воздух из легких.

Выбор наиболее приемлемых для нас рецептов зависит от состояния организма, размера и количества камней и других особенностей вашей жизни. Поэтому совсем не лишней будет обстоятельная очная консультация толкового специалиста или целителя.

Подготовила ИРИНА МУССКАЯ.

ПРОГРАММА РАДИО

ВТОРНИК, 12 сентября
6.10 «Визуал». Иворесын программа. 6.35 «Денница». Инф. программа. 7.15 Новости. 7.30 «На каждый случай - своя песня». Корреспондентка. 7.45 Объявления, реклама. 7.55 Оперативная сводка МВД. 12.10 Новости. 12.20 «Музыкальная открытка». Объявления. 12.30 «Нуис кизилле». Ува вроссье. 18.10 Россисы но кунго сьорьсы иворьес. 18.20 «Искусство быть счастливым». Пюет Л. Широкова. 19.00 Новости. 19.20 «Ибир-весь». Радиожурнал. 19.50 Объявления, реклама. 20.00 «Чагыр, чагыр дыдыке...»

СРЕДА, 13 сентября
6.10 «Визуал». Иворесын программа. 6.35 «Денница». Инф. программа. 7.15 Новости. 7.30 «Кризис: есть ли выход?». Корреспондентка. 7.45 Объявления, реклама. 7.55 Оперативная сводка МВД. 12.10 Новости. 12.20 «Музыкальная открытка». Объявления. 12.30 «Егит куараос». 19.00 Новости. 19.20 «Чагыр топло». Бадзым классьесын дышеткисьесы программа. 19.50 Объявления, реклама. 20.00 «Чагыр, чагыр дыдыке...»

ЧЕТВЕРГ, 14 сентября
6.10 «Визуал». Иворесын программа. 6.35 «Денница». Инф. программа. 7.15 Новости. 7.30 «Иворэ Удмурт кивалт». 7.45 Объявления, реклама. 7.55 Оперативная сводка МВД. 12.10 Новости. 12.20 «Музыкальная открытка». Объявления. 12.30 «Финн-угор крэзьгурьес». Эстон калыкан кырзанысье. 18.10 Россисы но кунго сьорьсы иворьес. 18.20 «Анг-гыра». Тупал удмуртьелан соан гурьесы. 18.50 «Музыкальные открытки». 19.00 Новости. 19.20 «Парафраз». Молодежная программа. 19.50 Объявления, реклама. 20.00 «Чагыр, чагыр дыдыке...»

ПЯТНИЦА, 15 сентября
6.10 «Визуал». Иворесын программа. 6.35 «Денница». 7.15 Новости. 7.30 «Диалог». 7.45 Объявления, реклама. 7.55 Оперативная сводка МВД. 12.10 Новости. 12.20 «Музыкальная открытка». Объявления. 12.30 Финн-угор крэзьгурьес. Эстон калыкан кырзанысье. 18.10 Россисы но кунго сьорьсы иворьес. 18.20 «Улон - кырзан». Г. Сабитован вордскемез дырсын 80 ар тырмонды сизем радиоворан. 19.00 Новости. 19.20 «Солмакоч бугор». 19.40 Объявления, реклама. 19.50 «Чагыр, чагыр дыдыке...» 20.00 «Очрашу». Радиожурнал.

СУББОТА, 16 сентября
7.20 Новости. 7.30 «Благодарение судьбы». Из цикла «Встречи». 8.00 Радио России. 9.00 «Лодилан азбараз». 9.30 «Ялыкель» Радиожурнал.
ВОСКРЕСЕНЬЕ, 17 сентября
7.20 Чунка концерт. 7.45 «Позина». М.Зимина. 8.00 Радио России. 9.00 «Медоу Волгой и Уралом». Радиожурнал. 10.00 Объявления. Реклама. 10.10 «Ария чунка». Радиожурнал. 10.40 «Муровейник». Детская радиогазета. 11.00 Радио России. 11.20 «Вам песня в подарок!» Концерт.

Ежедневно, кроме субботы и воскресенья, в 8.10-9.00 и 17.10-18.00 - Радио «Столица».

К ЧИТАТЕЛЮ

РИСУЕМ ДЕТСКИЙ САД БЕЗ ЦЕНЗУРЫ!

«Век живи, век учись», - твердим мы школьникам и студентам, при этом незаслуженно забывая первых наших учителей - воспитательниц и нянечек детских садов. А ведь именно они, конечно не считая родителей, стоят у истоков воспитания в детях добрых, светлых начал.

Предстоящий День учителя - праздник и работников дошкольных учреждений. Лучшим подарком, способным вызвать улыбку на их усталых лицах, могут стать рисунки ваших детей.

Международный восточно-евро-

пейский университет, городское управление народного образования администрации Ижевска и редакция газеты «Известия Удмуртской Республики» издают КОНКУРС НА ЛУЧШИЙ РИСУНОК-ПОРТРЕТ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДЕТСКИХ САДОВ. Пусть ваш ребенок нарисует свою любимую воспитательницу такой, какой он ее видит: доброй или набожной, строгой, веселой или грустной. Условие одно и обязательное - родительская цензура запрещается! Все, что не нарисует упрямый карандаш, вы можете дополнить в небольшом рассказе.

Лучшие рисунки, отобранные жюри, получат интересные призы, попадут на выставку и будут опубликованы на страницах нашей газеты. Но - поторопите юных художников. Прием творений ограничен. Мы ждем рисунков до 25 сентября по адресу: Ижевск, ул. Пушкинская, 268, Международный восточно-европейский университет (телефон 649-743). Свои вопросы можете задать и по телефону в редакции: 696-245.

О художественных способностях вашего малыша узнает вся республика!

ТАКОГО В ИСТОРИИ

МИРОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЩЕ НЕ БЫЛО.

АЛЕНА АРСЕНЬЕВА.

Санатории «Металлург» и «Варзи-Ятчи»

приглашают на санаторное лечение и отдых взрослых и родителей с детьми, страдающих заболеваниями органов движения, кровообращения, нервной системы, желудка и поджелудочной железы.

Продолжительность лечения 18-20 дней. Отдых - от 1 до 12 дней. Имеются в продаже курсы с лечением и питанием. Дети на лечение принимаются с 3-х лет (со скидкой 10 процентов от стоимости путевки). Форма оплаты любая.

Обращаться: Ижевск, ул.Бородина, 21, комн. 507. Тел.: 75-26-17, 75-16-69.

Позвоните И ЗАКАЖИТЕ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТАХ!

«ВЕЧЕРНИЙ ЕКАТЕРИНБУРГ», «СОВЕТСКАЯ ЧУВАШИЯ», «ИЗВЕСТИЯ ТАТАРСТАНА», «ВЕЧЕРНИЙ ЧЕЛЯБИНСК», «МАРИЙСКАЯ ПРАВДА», «ИЗВЕСТИЯ МОРДОВИИ», «ЗВЕЗДА».

В РАЙОННЫХ ГАЗЕТАХ УДМУРТИИ. ЗАКАЗЫ НА РЕКЛАМУ ПО ТЕЛ. 75-08-19.

Результаты 25 телеигры

«Воскресное Лото» 10 сентября 1995

Играющих карточек 3348. Призовой фонд составил 5.022.000 руб. Выиграли карточки с номерами: 421729, 425427, 425581, и все карточки, не содержащие чисел 32, 36, 49, 64, 66, 69, 76, 79, 80, 85.

Выигравших карточек 107. Суперприз 2.511.000 руб. выиграла карточка с номером 422288. Приз счастливой суммы в размере 2.265.450 руб. переходит на следующую игру. Выигрыши регистрируются по адресу: г.Ижевск, ул. Пушкинская, 281; тел. 22-16-25

СЛУЖБА "1+1"

415. Для духовного и интимного общения познакомлюсь с женщиной 28-46 лет, хорошей домохозяйкой, без вредных привычек, пышной телой, с жильем. О себе: 44/172, татарин, симпатичный, без вредных привычек, люблю детей, очень добрый, ласковый, на все руки мастер. Создание семьи не исключено. Писать: 426001 Ижевск, до востребования предьявителю в/б № 4399373.

416. Молодая мама, 18 лет, ждет письма от порядочного, доброго человека, без материальных проблем, который мог бы стать отцом моему сыну (1 год 5 месяцев), а мне - понимающим другом и мужем. Жду письма, желательно с фото. Ижевск.

417. Молодой человек, 25/157/51, Весы, желает познакомиться с простой девушкой, не склонной к полноте, удмурткой, в возрасте до 25 лет, среднего роста, родившейся под знаком Рыба или Козерог, с красивыми длинными волосами черного цвета.

418. Шатенка, 32 лет, рост 166 см, средней полноты, познакомлюсь с мужчиной (возраст в пределах разумного) с целью создания семьи. Из мест лишения свободы не беспокошу.

419. Мне 65 лет, 164 рост, не пьющий, не курящий, владею всеми хозяйственными профессиями: электромонтер, сантехник, мех. швейных машин, холоильщиков, печник и каменич, плотник. Нужна хозяйственная жена, не пьющая спиртное, обязательная, добрая. Имеющая

жилье и не имеющая детей. Писать: 426054 л/л III-НИ № 550453.

420. Познакомлюсь с простым, добрым мужчиной до 40 лет, имеющим машину. Вредные привычки - в меру. О себе: 35 лет, рост 164, жильем обеспечена, есть сын.

421. Женщина, 34/175, познакомлюсь с порядочным мужчиной. Писать: 426039 Ижевск, л/л IV-НИ № 548110.

422. Девушка 18 лет, смуглая кожа, кареглазая, обожающая романы о любви, розы и флоксы, познакомлюсь с парнем, не злоупотребляющим спиртным. Писать: Сарапул, главпочтамт, 427900 л/л VIII-НИ № 525081, до востребования.

423. Ищу приятную женщину 28-38 лет, обделенную мужским вниманием и необремененную проблемами. Мне 35 лет, образование среднее. 426069 а/я 705.

424. Молодая женщина, 36/169, блондинка, скромная, без претензий, высшее образование, житель-

ница физической местности, здоровая физически, но уставшая от нестабильности жизни. Дочери 15 лет. Желает познакомиться с мужчиной старше своих лет, не судимым, с целью создания семьи.

Хотелось бы поменять место жительства и работу. Со своей стороны предлагаю: честное отношение, умение вести хозяйство, здоровый образ жизни. Елена. Писать: 427250 Ува, п/п № 579342.

425. Мечтаю о встрече с умным, добрым, уверенным в себе, надежным мужчиной в возрасте от 27 до 35 лет, имеющим высшее образование, обладающим чувством юмора, не злоупотребляющим спиртным. О себе: 27 лет, симпатичная, обязательная, хрупкая, нежная. Рост 164 см. В общении доброжелательна, не конфликтна. Образование высшее. Люблю готовить, заниматься рукоделием, танцевать, играть в бадминтон, путешествовать, читать. Елена. Телефон в редакции.

Чтобы увидеть свое объявление опубликованным, нужно: текст объявления переслать по адресу: 426074 Ижевск, пл.50 лет Октября, 15, редакции газеты «Известия Удмуртской Республики». Объявления публикуются БЕСПЛАТНО. Для получения адреса ЗАИНТЕРЕСОВАВШЕГО ВАС АБОНЕНТА необходимо: 1. Перечислить 1000руб. на р/счет 000363107 в Ижкомбанке, МФО 49401871. 2. Написать заинтересовавшему вас абоненту письмо и вместе с квитанцией об оплате переслать в редакцию. 3. Обязательно указать порядковый номер абонента. 4. Приложить к письму чистый конверт - ваше письмо будет отправлено быстрее.

ТЕЛЕВИДЕНИЕ

Пятница, 15 сентября
1 канал
7.00 «Телеутро».
10.00 Новости.
10.20 Телепередача «Тропиканка».

18.05 «Рок-урок».
19.00 Время.
19.20 Телепередача «Тропиканка».

9.50 «Требуются... требуются...».
9.55 «Совершенно секретно».
10.45 Клип-антракт. Линда.

18.50 Х.ф. «Зорро». 17-я и 18-я серии.
19.45 «Песочная, 13». Инф. программа (У).

16.20 «Советы садоводам».
16.30 Информ-ТВ.
16.45 Х.ф. «Веселенькая поездка».

TK «Альва»
9.00 Повтор вечерней программы.
14.00 «Тяни-Толкай», частные объявления.

10.10 Как устроен мир.
10.35 Вкусно, очень вкусно!
10.45 Высшая школа.

18.00 «Мода от Кардена до мода». Реклама.
18.25 Программа передач.
18.30 «Горсправка».

Суббота, 16 сентября
1 канал
8.30 «Телеутро».
9.45 «Слова пастыря». Митрополит Кирилл.

21.45 «Спокойной ночи, малыши!».
22.00 Время.
22.55 Телепередача «Рейли - король шпионов».

12.00 «Соотечественники».
12.45 Х.ф. «Вечерняя школа» (Япония).

9.00 «Доброе утро».
10.00 «Живьем...».
11.00 Х.ф. «Камми».

TK «Арсенал»
18.00 Мультфильм «Битлджус», 6-я серия.

TK «Новый регион»
17.40 Д.ф. «Композиция».
18.25 М.ф. «Мама для мамонтенка».

15.00 В семейный блокнот.
16.00 «Колокола Локкума».
16.30 «Котейль» для любопытных.

15.20 Х.ф. «Приключения Делос».
17.25 Программа передач.
17.30 «Стресс-пауза».

Воскресенье, 17 сентября
1 канал
8.30 Телеутро.
10.00 Новости.
10.20 С утра пораньше.

01.35 Новости.
01.55 Х.ф. «Стакан воды», 1-я и 2-я серии.

17.30 «Горная десятка».
18.25 «Веди».
19.00 Волшебный мир Диснея.

20.15 ТелеОКО (повтор.).
21.00 «Вечерняя сказка».
21.30 «Действующие лица».

TK «Альва»
9.00 Мультфильмы.
9.30 «Тяни-Толкай», частные объявления.

TK «Новый регион»
17.40 Д.ф. «Композиция».
18.25 М.ф. «Мама для мамонтенка».

19.00 Х.ф. «Полицейский Кэттс и его собака», 1-я серия.

18.00 Музыкальная программа «Биг 40».
18.30 «Азбука экономики».

Впервые в Удмуртии
Высокотехнологичная европейская система
сегодняшнего и завтрашнего дня - EURO'92 Golden Line!

В магазин «Бирюса» поступили в продажу
лучшие российские холодильники марки «Бирюса».

ТЕХНИКА ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ!
Инвестиционно-промышленная компания СЭМПИ

ЧАСТНАЯ ЛАВОЧКА
ИНОГОРОДНЫЙ ОБМЕН
* Малая Пурга - на Ижевск. 4-комн. приват. кв. - на кв. Возможны варианты.

Журналы
«Самый Смак» и «Сладкий Смак». Недорого.
Наш телефон - 71-17-12.

Печатные работы на компьютере.
Тел. 75-36-12, с 19-00 до 21-00.

Фонд ветеранов МВД
Удмуртской Республики
каждую пятницу проводит занятия с гражданами, желающими приобрести охотничье гладкоствольное оружие и газовое оружие.

СТК «ИЖМАШ»
объявляет набор
на курсы автоинструкторов
на 15 сентября.

ЗОЛОТОЕ СИНЕЕ
COLD BEAM
- Туры по России и любой стране мира;

Прямой
чартерный рейс
«ИЖЕВСК-СТАМБУЛ»
Каждые 4 дня, 300\$.
Ижевск, ул.Лихвинцева, 46.
Тел.: 23-20-80, 23-23-08.

КИНО
«РОССИЯ» - «ШЫРАИ-МЫРЛИ» (Россия) - в 9-00, 11-20, 13-40, 16-00, 18-20, 20-40.
«ОКТАБРЕ» - «ВОЗВРАЩЕНИЕ ДИНОЗАВРА» - в 10-50, 14-50.

ИЗВЕСТИЯ
Удмуртской Республики
Редактор Г.С. ИВАНЦОВ.
Per. № У - 0081.
Тираж 35 000 экз.
Индекс 54405, 54409.
Заказ № 1673