

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Рубрику ведет Надежда КУЗНЕЦОВА, главный врач Центра мелиоративной профилактики

Проблем с недостаточным обеспечением современного человека натрием практически не существует. Проблема скорее в избыточном поступлении...

Минеральные вещества столь же необходимы организму, как и витамины. Более того, многие витамины выполняют свою роль в обмене веществ...

Белков соединительной ткани - коллагена и эластана, а также, согласно результатам исследований английских ученых...

ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ЗАВТРА...

этого элемента с мочой.

Одним из важнейших макроэлементов является кальций. Он входит в состав минерального компонента костной ткани...

исключительная значимость микроэлемента селена, одного из важнейших компонентов антиоксидантной системы...

Потребность в железе взрослых людей имеет существенные половые различия: для девушек и женщин детородного периода...

Для нормального всасывания и полноценного использования макро- и микроэлементов организм должен быть хорошо обеспечен витаминами...

Другой макроэлемент - магний, подобно кальцию, входит в состав минерального компонента костной ткани...

Медь вместе с железом принимает участие в кроветворении, играет важную роль в процессах биологического окисления...

С ПРАЗДНИКОМ!

ШАМИЛЬ УТЕШЕВ:



по пассажирским перевозкам Ижевского отделения Горьковской железной дороги...

«Я СЧАСТЛИВ, КОГДА В СИЛАХ ПОМОЧЬ ЛЮДЯМ»

Беседу ведет БОРИС РУБИНОВСКИЙ

популярности у пассажиров. Ничего у нас появилось новый маршрут «Ижевск - Одесса».

«А какие основные проблемы стоят сейчас перед железнодорожниками?»

«К примеру, этот же одесский поезд. Очень немногие люди в нашей республике знают о его существовании. А возможности хорошо его разрекламировать у нас нет».

«За время работы Утешева в должности начальника вокзала последний значительно преобразился. Открылись новые билетные кассы, успешно работает торговый дом «Железнодорожный»...

«С прилавков вокзальных киосков исчезла порнографическая литература, появились хорошие книги. Шамиль Хасянович считает, что все эти достижения - результат хорошей работы сплоченного коллектива».

«Скажите, вы знакомы с основными принципами организации пассажирских перевозок за рубежом?»

«Да. Не так давно мы с руководителем нашей дирекции по пассажирским перевозкам посетили в составе делегации МПС Венгрию в целях обмена опытом. Конечно, нам очень понравилась организация их работы. Но не надо забывать о разнице в культуре наших и их пассажиров. Так что не совсем реально сейчас внедрять достижения венгерских железнодорожников в нашу работу».

«Шамиль Хасянович, вам много приходится решать проблем как депутату городской Думы?»

«Работа на сессиях городской Думы мне нравится, потому что она полезна для моей должности. А работа с избирателями более кропотливая, она требует очень много времени. Когда есть возможность помочь своим избирателям, я делаю все, что в моих силах».

«Сначала было очень сложно расстаться со своей поездной бригадой, в которой я проработал около двадцати лет, и перейти работать на вокзал. Но прошло какое-то время, и я втянулся в новую работу. Эта работа требует большего внимания, хозяйственности. Вокзал-то ведь у нас стодвижный. Да и командиры, коллектив помогли освоиться».

«А сейчас у вас с работниками вокзала такие же добрые отношения, какие они были с бригадой «сорок девятого»?»

«Конечно. Работаем мы очень дружно. Всегда стараемся творчески подходить к делу. Я с большим уважением отношусь ко всем сотрудникам: будь то уборщица или билетный кассир. Ведь мы все работаем ради одного общего дела: предоставить нашим пассажирам как можно больше удобства».

«Сейчас в нашем государстве осваиваются уникальные заводы, а железнодорожникам пока все-таки удается работать стабильно, по крайней мере, в области пассажирских перевозок».

«В прошлом году нашей дирекции

РАДИО

ПОНЕДЕЛЬНИК, 7 августа 6.10 «Визал». Иворьесин программа. 6.35 «Денница». Инф. программа. 7.15 «Амвир» ике «Улаз» ике меда удмурт калык...

ВТОРНИК, 8 августа 6.10 «Визал». Иворьесин программа. 6.35 «Денница». Инф. программа. 7.15 «Амвир» ике «Улаз» ике меда удмурт калык...

СРЕДА, 9 августа 6.10 «Визал». Иворьесин программа. 6.35 «Денница». Инф. программа. 7.15 «Амвир» ике «Улаз» ике меда удмурт калык...

ЧЕТВЕРГ, 10 августа 6.10 «Визал». Иворьесин программа. 6.35 «Денница». Инф. программа. 7.15 «Амвир» ике «Улаз» ике меда удмурт калык...

ПЯТНИЦА, 11 августа 6.10 «Визал». Иворьесин программа. 6.35 «Денница». Инф. программа. 7.15 «Амвир» ике «Улаз» ике меда удмурт калык...

СУББОТА, 12 августа 7.20 «Визал». Иворьесин программа. 7.30 «Денница». Инф. программа. 8.00 «Амвир» ике «Улаз» ике меда удмурт калык...

СОКИ ПИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ

Эксперты учат нас, что если вы не выжимаете сок из овощей и фруктов самостоятельно, то должны быть готовы к тому, что в магазине вам ничего «натурального» не предложат...

Эксперты, утверждая, что в домашних условиях определить качество сока практически невозможно, дают несколько советов: - лучше всего покупать томатный сок; синтезировать его в колбе химика до сих пор не научились...

ДЛЯ МИРА - С МИРУ ПО НИТКЕ

АНАСТАСИЯ АЛЕКСАНДРОВА

Десятого апреля 1992 года в Удмуртии появился республиканский фонд социальной поддержки населения. Он полагал проводить в жизнь республиканские программы...

«Прошлый год прошел в борьбе за выживание», - рассказывает исполнительный директор фонда Наталья Смирнова. По республике пришлось сократить девяносто шесть человек - сотрудников районных отделений фонда...

миллиона рублей. Выполнят решение Совета Министров. Двадцать девять миллионов рублей выделено на компенсацию детям с онко-гематологией и сахарным диабетом...

«Людям, которые обращаются к нам с просьбой оказать адресную помощь, необходимо написать заявление и иметь ходатайство из районного отдела социальной защиты. Это не бюрократия - бывали случаи, когда не особо нуждающиеся пытались получить помощь».

Проведение зрелищных мероприятий для детей и взрослых - еще одно направление деятельности фонда. Совместно с Министерством социальной защиты мы и слки новгородца проводили, и благотворительный марафон для ветеранов в честь 50-летия Победы...

Очень хотелось бы поблагодарить «ИжЛадабанк», клиентов которого мы являемся, ИПОПАТ, филармонию и всех, кто откликается на наши просьбы и с удовольствием помогает нам».

Опыт работы показывает - фонду социальной поддержки населения необходимо иметь какой-то постоянный источник финансирования. Одна коммерция вряд ли поможет. А в поддержке сейчас нуждаются очень многие. Мы готовы к серьезной работе с депутатами по поиску какого-то постоянного источника доходов фонда».

Магазин «Подарки» предлагает ударопрочную посуду торговой марки HARMONIA производства Испании: цветные и белые столовые наборы из 44, 32 и 20 предметов, чайные и кофейные наборы, кружки с детским рисунком...

АМЕРИКАНСКИЙ ЦЕХ В ЯРУ. Владимир Трефилов. Небольшой цех по переработке древесины, а также пиломатериала и сушилку собирается построить между поселками Яр и Дизинино предприниматель из Америки...

ЧАСТНАЯ ЛАВОЧКА. ИНОГОРОДНИЙ ОБМЕН: Ижевск - на Завьялову, 2-комн. в центре - на 3-комн. Тел. 20-81-35. Мариуполь - на Ижевск, 3-комн. - на равноценную. Возможны варианты. Тел. в Камбарке (253) 2-26-81. ОБМЕН: Две комн. на 1-комн. Тел. 21-98-39. 3-комн. (42 кв. м, 2-й эт., балкон, тел.) в центре и 3-комн. (две комн. смеж., 1-й эт., лоджия) по ул. Майской - на две 2-комн. и 1-комн. Тел. 78-09-45. 3-комн. с тел. - на две 1-комн. Тел. 20-73-14. 4-комн. - на 1-комн. улучш. план. и любую 2-комн. Тел. 38-09-70. Комн. на двух хозяев и доплата - на кв. или на две комн. на двух хозяев. Тел. 39-57-96. 3-комн. в центре - на 1-комн. ленингр. или улучш. план. и доплата. Тел. 22-28-65. КГП и комн. - на 2-комн. Тел. 24-87-89. 1-комн. (16,5 кв. м, 2-й эт. в 5-эт. кирпич. доме) - на комн. в С.-Петербурге. Тел. 30-34-10. 1-комн. в гор. Металлургов - на равноценную в районе университета. Тел. 78-49-79. ПРОДАЕТСЯ: ВАЗ-21043, приобретен в 1993 г. Тел. 39-25-24. ВАЗ, ГАЗ (заказ). Тел. 30-29-99. Гараж в гор. Строителей. Тел. 71-74-94. Новый ВАЗ (заказ). Тел. 25-10-10, 22-25-08. Мебель б/у. Тел. 20-54-94. Мебель породы блаухаунд, сука, 8 мес., с ота. родоса. Тел. 26-53-43. Оверлок ка. 51. Тел. 21-57-72. Малогабаритное экспресс-поспособе прогнозирования безаварийной работы стрелового крана. Тел. 75-65-92. С/о на массине «Постальский» (35 км от города). Тел. 64-37-57, вечером, кроме субботы и воскресения. Оверлок, петловая машина (все в уп.). Тел. 39-16-37. Мебель б/у. Тел. 20-54-94. Мебель породы блаухаунд, сука, 8 мес., с ота. родоса. Тел. 26-53-43. Оверлок ка. 51. Тел. 21-57-72. Малогабаритное экспресс-поспособе прогнозирования безаварийной работы стрелового крана. Тел. 75-65-92. С/о. Тел. 37-54-16. МЕНЯЕТСЯ: 2-комн. и гараж - на 2-комн. улучш. план. Тел. 24-24-79. А/м «Нива» 1982 г. вып. - на «Викап» или продается. Тел. 26-14-06. «Иж-2715б» 1992 г. вып. - на ВАЗ или «Иж-комби». Тел. постр. 25-27-22. КУПУЮ: Имп. ЦТВ, ИМ. Недорого. Тел. 26-05-13. 1- или 2-комн. кв. Тел. 25-39-56. Документы на ВАЗ-03-06 или

ТЕЛЕВИДЕНИЕ

Понедельник, 7 августа

1 канал
18.00 «Шпаргалка».
18.05 Молодежный телесериал «Злен и ребята».

Российское ТВ
18.00 Вести.
18.20 «Моя война». В. Розов.

23.00 «Момент истины».
00.01 Вести.
00.30 «Река времени».

19.00 Программа ТК «Новый регион».
18.30 Телесериал «Тайные страсти».

«Альба»
9.00 Повтор вечерней программы.
14.00 «Тяни-Толкай».

«Российские университеты»
9.30 Мир вашему дому.
9.55 Рукодельница.

«Телеинформ»
15.20 М.ф. «Приключения капитана Врунгеля».

19.00 Мультсериал «Трансформеры - второе поколение».

Вторник, 8 августа

1 канал
18.00 Очень короткие новости.
18.05 Молодежный телесериал «Злен и ребята».

Российское ТВ
18.00 Вести.
18.20 «Новая линия».

00.01 Вести.
00.30 «Река времени».
00.35 «Автомиг».

19.00 Программа ТК «Новый регион».
18.30 Телесериал «Тайные страсти».

«Альба»
9.00 Повтор вечерней программы.
14.00 «Тяни-Толкай».

«Российские университеты»
9.30 Мир вашему дому.
9.55 «11.00 Французский язык».

«Телеинформ»
15.30 М.ф. «Приключения капитана Врунгеля».

19.25 Стресс-пауза.
19.30 Телесериал «Залив Опасный».

Среда, 9 августа

1 канал
7.00 «Телеутро».
10.00 Новости.

18.05 Молодежный телесериал «Злен и ребята».

12.05 Д.ф. «Столица фонтанов».
12.35 «Милицейская хроника».

22.30 «Своя игра».
23.05 Телесериал «Три мушкетера».

«Альба»
9.00 Повтор вечерней программы.
14.00 «Тяни-Толкай».

«Российские университеты»
9.30 Мир вашему дому.
9.50 «Богомол игральные карты».

«Телеинформ»
15.30 М.ф. «Приключения капитана Врунгеля».

18.30 «Горсправка».
18.35 Мультсериал «Вальтрон».

Четверг, 10 августа

1 канал
7.00 «Телеутро».
10.00 Новости.

18.30 «...До шестнадцати и старше».

12.20 «Милицейская хроника».
12.30 «Торговый дом».

00.01 Вести.
00.30 «Река времени».
00.35 «Автомиг».

«Альба»
9.00 Повтор вечерней программы.
14.00 «Тяни-Толкай».

«Российские университеты»
9.30 Мир вашему дому.
9.50 «Богомол игральные карты».

«Телеинформ»
15.30 М.ф. «Приключения капитана Врунгеля».

16.45 Х.ф. «Воскресенье, половина седьмого».

Пятница, 11 августа

1 канал
7.00 «Телеутро».
10.00 Новости.

18.30 «...До шестнадцати и старше».

12.20 «Милицейская хроника».
12.30 «Торговый дом».

00.01 Вести.
00.30 «Река времени».
00.35 «Автомиг».

«Альба»
9.00 Повтор вечерней программы.
14.00 «Тяни-Толкай».

«Российские университеты»
9.30 Мир вашему дому.
9.50 «Богомол игральные карты».

«Телеинформ»
15.30 М.ф. «Приключения капитана Врунгеля».

16.45 Х.ф. «Воскресенье, половина седьмого».

Суббота, 12 августа

1 канал
7.00 «Телеутро».
10.00 Новости.

18.30 «...До шестнадцати и старше».

12.20 «Милицейская хроника».
12.30 «Торговый дом».

00.01 Вести.
00.30 «Река времени».
00.35 «Автомиг».

«Альба»
9.00 Повтор вечерней программы.
14.00 «Тяни-Толкай».

«Российские университеты»
9.30 Мир вашему дому.
9.50 «Богомол игральные карты».

«Телеинформ»
15.30 М.ф. «Приключения капитана Врунгеля».

16.45 Х.ф. «Воскресенье, половина седьмого».

Воскресенье, 13 августа

1 канал
7.00 «Телеутро».
10.00 Новости.

18.30 «...До шестнадцати и старше».

12.20 «Милицейская хроника».
12.30 «Торговый дом».

00.01 Вести.
00.30 «Река времени».
00.35 «Автомиг».

«Альба»
9.00 Повтор вечерней программы.
14.00 «Тяни-Толкай».

«Российские университеты»
9.30 Мир вашему дому.
9.50 «Богомол игральные карты».

«Телеинформ»
15.30 М.ф. «Приключения капитана Врунгеля».

16.45 Х.ф. «Воскресенье, половина седьмого».

СТК «ИЖМАШ»
объявляет набор на курсы автомотоводителей.
Начало занятий 14 августа.
Адрес: ул. Красная, 131. Тел. 78-67-27.

АО ГАРАНТ
С 1 августа по 1 сентября производит ремонт телевизоров всех марок со скидкой двадцать процентов на летний период.
36-06-00

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ!
Если вы желаете накопить приличную сумму к юбилею, совершеннолетие ребенка, окончанию школы, вуза или к любому другому знаменательному событию в вашей жизни...

Печатные работы на компьютере.
Тел. 21-98-39.

Сдаем в аренду торговые площади, складские и производственные помещения в районе Восточного рынка.
Тел: 76-39-92, 36-06-66, 76-07-22.

Только для абонентов ГТС!!!
085 поможет вам!
компьютерный подбор вариантов обмена квартир;
получить консультацию юриста;

От зари и до зари вместе с вами «Зангари».
Лучшие модели и надежное качество.
Изготавливаем и продаем швейные изделия мужского, женского, детского ассортимента.
Форма оплаты любая.

ТЕЛЕВИДЕНИЕ

Пятница, 11 августа

1 канал
7.00 «Телеутро».
10.00 Новости.
10.20 Телесериал «Тропиканка».

17.35 «Новая реальность».
18.00 «Шаргалка».
19.00 Время.
19.20 Телесериал «Тропиканка».

12.15 Телегазета.
12.20 «Миллионная хроника».
12.30 «Торговый дом».

21.25 «Подробености».
21.35 Многосерийный т.х.ф. «Санта-Барбара».

14.00 «Тяни-Толкай», частные объявления.
18.30 Мультфильмы.
19.00 Х.ф. «Станция Гановер».

14.00 «Тяни-Толкай», частные объявления.
18.30 Мультфильмы.
19.00 Х.ф. «Станция Гановер».

11.30 Начинаем деловой английский.
12.00 Сибирь православная.
15.00 Рек-тайм.

16.50 Х.ф. «Воскресенье, половина седьмого».
18.00 «Мода от Кардена до комюда».

Суббота, 12 августа

1 канал
8.30 «Телеутро».
9.45 «Слово пастыря».

14.15 «Наш сад».
14.45 «Ваше право».
15.00 Вести.

00.01 Вести.
00.30 «Река времени».
00.35 «Автомиг».

20.50 Детектив на телеэкране.
Х.ф. «Алый рассвет».
22.35 «Оранжевый ТВ».

21.50 Х.ф. «Шок будущего».
23.20 Х.ф. «Круче напалма».

17.05 Экономическое обозрение.
17.35 Мода: от Кардена до комюда.

17.05 Экономическое обозрение.
17.35 Мода: от Кардена до комюда.

17.35 Мода: от Кардена до комюда.
18.00 «Мода от Кардена до комюда».

19.00 Время.
19.20 Э.Радзинский. «Театральный роман».

12.15 «Консолидация».
12.20 «Воскресное лото».

00.30 «Река времени».
00.35 «Автомиг».

Фильм-концерт.
22.55 Х.ф. «Божья тварь».

21.20 «Тяни-Толкай», частные объявления.

21.20 «Тяни-Толкай», частные объявления.

16.40 Классика в мультфильме.
«80 дней вокруг света».

16.40 Классика в мультфильме.
«80 дней вокруг света».

К ЧИТАТЕЛЮ!

Уважаемые читатели газеты «Известия Удмуртской Республики»!
Приближается пора выписывать газеты и журналы на 1996 год.

предпочтение!
«Альва»; «Арсенал»; «Новый Регион»;
НТВ; Орт (Останкин 1); РТВ; «С.-Петербург».

КУРС ВАЛЮТЫ НА 4 АВГУСТА

Table with columns: НАЗВАНИЕ БАНКА, ДОЛЛАР (СКУПКА, ПРОДАЖА), НЕМЕЦКАЯ МАРКА (СКУПКА, ПРОДАЖА). Includes entries for Коммерческий банк «Российский Кредит», Удмуртский сбербанк, Золото-Платина банк, Ижкредбанк, УФБ «Менатеп», Электробанк, Муниципалитет-банк.

КУДА ВЛОЖИТЬ ДЕНЬГИ?

Table with columns: Банк, Ставки депозитных вкладов в банках Ижевска, Процент за июль 1995 года, Минимальная сумма вклада, Название вклада. Includes entries for Сбербанк, Ижмашбанк, Ижкредбанк, Муниципалитет-банк.

ЗОЛОТОЕ СИЯНИЕ IN TOUR GOLD BEAM
- Туры по России и любой стране мира.
- Эксклюзивная продажа путевок в Анталию по себестоимости.

ИЗВЕСТИЯ
Зам. редактора А.С. АЛЕКСЕЕВ.
Reg. № У - 0081.
Тираж 35 000 экз.
Индекс: 54405.
Заказ № 1597.

УРТФУБ «КАМА»...

УРТФУБ «Кама» рекомендуют для продажи и покупки акции предприятий России и Удмуртии, указанные в приведенном ниже каталогическом листе на 25.07.95 г.

Table with columns: Наименование эмитента ц.б., Кол-во в лоте шт., Номинал тыс. руб., Цена за ед. тыс. руб. Lists various companies like Юганскнефтегаз, Удмуртнефть, Газпром, etc.

По всем интересующим вас подробностям продажи-покупки и остальных вопросам по фондовому рынку обращайтесь по адресу: Союзная, 107, тел.: 36-45-77, 37-08-77.

Врач ЛЮДИЛА СЕМЕНОВА НИКИТИНА, ассистент кафедры кожных болезней, проводит эффективное лечение аллергических заболеваний кожи.

К СВЕДЕНИЮ ВЛАДЕЛЬЦЕВ ПЛАСТИКОВЫХ КАРТОЧЕК С 7 августа 1995 г. БАНК «ЦЕНТ» ИЗМЕНЯЕТ ПРОЦЕНТНЫЕ СТАВКИ. МОДУЛИ РАБОТАЮТ КРУГЛОСУТОЧНО.