

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Рубрику ведет НАДЕЖДА КУЗНЕЦОВА, главный врач Центра медицинской профилактики

ПОЛЬЗА ОТ УМЕРЕННОСТИ

Хотя и здесь мнения неоднозначны - травматологи отдают предпочтение наклонам «вперед-назад» и «влево-вправо», опасаясь смещения межпозвоночных дисков при скручивании.

Давно сложилось мнение, что и физическая работа не может заменить физкультурных упражнений. Даже если вы весь день вагонетки толкаете, вам все равно нужны упражнения и для дыхания, и для циркуляции крови, и для гибкости, например, так называемое скручивание позвоночника.

Мы можем много успокоить. Американский физиолог Лоренс Морхауз установил, что необходимый уровень физической подготовленности обеспечивается и будничной работой без дополнительных физических упражнений.

1. Тщательно разработайте свои суставы: поворачивайтесь, наклоняйтесь, вертитеесь.

2. В течение дня старайтесь простоять на ногах в общей сложности два часа.

3. Поднимите что-либо непривычно тяжелое и продержите в течение пяти секунд.

4. Нагрузкой увеличьте частоту биения сердца до 120 ударов в минуту и удерживайте ее по меньшей мере в течение трех минут.

5. Сжигайте триста килокалорий в каких-либо физических упражнениях. Итак, «...для достижения минимального уровня нагрузок», - пишет Лоренс Морхауз, - нет необходимости заниматься программой физических упражнений. Нужно только слегка изменить свои привычки, стать более активным.

6. Тщательно разработайте свои суставы: поворачивайтесь, наклоняйтесь, вертитеесь.

7. Поднимите что-либо непривычно тяжелое и продержите в течение пяти секунд.

го ребенка, а также получить удовольствие от активного отдыха, долгих пеших прогулок, - тогда без целенаправленных занятий спортом не обойтись.

А для особо ленивых людей медицинская наука приготовила приятный сюрприз. Даже нерегулярные и кратковременные физические нагрузки все равно действуют на организм положительно. Интересное признание сделал доктор Купер - основатель аэробики, в течение двадцати лет проповедовавший вдвое большие нагрузки, чем того требует организм. Теперь же он ратует за умеренную физкультуру. По его мнению, она приносит больше пользы для здоровья. В то же время он подчеркивает, какие катастрофические последствия имеет для организма малоподвижность. «На мой взгляд, - говорит он, - по меньшей мере тридцать миллионов американцев умирают преждевременно только потому, что были полностью безразличны к физическим нагрузкам. Исследования Купера показывают, что самый крупный разрыв в уровне смертности - около шестидесяти процентов - существует между теми, кто ведет малоподвижный образ жизни, и теми, кто обладает лишь умеренным уровнем физической подготовленности.

КТО ДОЛГО ЖУЕТ, ТОТ ДОЛГО ЖИВЕТ

Понаблюдайте, как едят большинство людей, да и вы сами тоже. Едят торопливо, много разговаривают за столом (а за семейным - часто высказывают отношения), читают, смотрят телевизор и забывают жевать.

Не пережевывая, не смачивая обильно слюной пищу поступаешь в желудок. А он совсем не готов к встрече с ней - не успев выделить необходимых пищеварительных соков (они появляются в нужном количестве лишь в процессе длительного жевания).

Их начинают наш бедный желудок с огромным напряжением обрабатывать, перерабатывая кусок мяса или колбасы. Чтобы переварить такой же измельченный зубами ком, желудку требуется больше, чем обычно, выделять сока, содержащего соляную кислоту и ферменты. Труднее изо дня в день в таком режиме, желудок зарабатывает в конце концов гастрит с повышенной кислотностью, а затем и язву.

Еще более тщательно, чем белковую пищу, надо пережевывать ту, что содержит углеводы (крахмалы), и особенно - растительную (сырые овощи, фрукты). Дело в том, что если процесс переработки мяса происходит в желудке, то углеводы в основном перевариваются во рту с помощью фермента пtyалина, содержащегося в слюне. В желудке же переработка углеводов только завершается с помощью других ферментов, выделяемых в том числе

Спрашивается: для чего человеку зубы? Ясно для того, - удивляет каждый, - чтобы пережевывать пищу. Правильный ответ. Теоретически. А что мы видим на практике?

И поджелудочной железой. Если же углеводистая пища плохо пережевана, то поджелудочная железа работает сверх силы. Отсюда ее болезни.

Тех, кто плохо жует, постоянно мучают газы. Появляются они независимо от того, какую пищу ест человек - мясную или растительную. Не переваренная до конца мясная пища загнивает в желудке, растительная - закисает. А результат один - газы в желудке и кишечнике.

Так что, если вы не хотите приобрести гастрит, язву желудка, болезней поджелудочной железы и другие недуги, работайте как можно добросовестнее челюстями. Кто долго жует, тот долго живет - гласит народная мудрость. Вспомните ее, приступая к еде, и сделаете свою жизнь намного приятнее и длиннее. Одно необходимое и важное уточнение: жевать надо хорошо не только твердую, но и мягкую пищу (хлеб, каша, поре и т.д.), и даже жидкости (кисель, напитки, воду), чему настойчиво учат нас йоги. Долгое пережевывание пищи и напитков во рту делает их более энергичными, более полезными. «Вы должны жевать свои напитки и пить свою пищу», - говорил ве-

ликий мудрец Махатма Ганди. Итак, жуйте до тех пор, пока и глотать уже будет нечего. Делайте тридцать, а лучше пятьдесят и более жевательных движений, и болезней желудочно-кишечного тракта у вас не будет. Ну а тот, у кого они уже есть (увз, таких - подавляющее большинство), может избавиться от недуга также с помощью длительного жевания, как избавился американский журналист Гораций Флетчер в конце прошлого века. О своем чудесном исцелении и созданной им методике Гораций Флетчер рассказывает в своих книгах: «Азбука нашего питания» и других, ставших бестселлерами. Главным правилом он считал следующее:

1. Пищу надо пережевывать до тех пор, пока она вследствие сильного выделения слюны не станет совершенно жидкой и в ней не останется никакого вкуса.

2. Есть надо не более двух раз в день и как можно меньше за раз.

3. Надо держать как можно дольше во рту не только пищу, но и питье. Если следовать этим указаниям, гнилостные процессы в кишечнике исчезнут, и извержения сведутся к минимуму. Если же не следовать этим указаниям, гнилостные процессы в кишечнике исчезнут, и извержения сведутся к минимуму. Если же не следовать этим указаниям, гнилостные процессы в кишечнике исчезнут, и извержения сведутся к минимуму.

РАДИО

Понедельник, 21 августа 6.10 «Визыл». Иворьесын программа. 6.35 «Деница». Информ. программа. 7.15 «Канчез жок вылын». Радиоверан. 7.30 «Чука концерт. 7.45 Объявления, реклама. 7.55 Оперативная сводка МВД. 12.10 Новости. 12.20 Объявления, реклама. 12.25 Экзотический дано эмлясен кун кенешсы депутатан Г.И. Чирковаан пумискоян. 19.00 Новости. 19.20 «Лобан гуртысь фермертесе» («Табыш» сурьтэсьсь радиоверан). 19.40 Объявления, реклама. 19.50 «Чагыр, чагыр дыдыкэ...» 20.00 Удмурт элькунан - 75. И. Гаврилов - «Аннок». «Ижмаш» Культура дворянсь калык театран спектаклесь.

Вторник, 22 августа 6.10 «Визыл». Иворьесын программа. 6.35 «Деница». Информ. программа. 7.15 Новости. 7.30 «Вестник Госсовета». 7.45 Объявления, реклама. 7.55 Оперативная сводка МВД. 12.10 Новости. 12.20 «Музыкальная открытка». Объявления. 12.30 «Музыкальная открытка». Объявления. 12.30 «Парафраз». Молодежная программа. 19.00 Новости. 19.20 «Не тыквал...». Детская радиопрограмма в прямом эфире. 19.50 Объявления, реклама. 20.00 «Чагыр, чагыр дыдыкэ...»

Среда, 23 августа 6.10 «Визыл». Иворьесын программа. 6.35 «Деница». Информ. программа. 7.15 Новости. 7.30 «Сандау». Радиоверан. 7.45 Объявления, реклама. 7.55 Оперативная сводка МВД. 12.10 Новости. 12.20 «Музыкальная открытка». Объявления. 12.30 «Парафраз». Молодежная программа. 19.00 Новости. 19.20 «Не тыквал...». Детская радиопрограмма в прямом эфире. 19.50 Объявления, реклама. 20.00 «Чагыр, чагыр дыдыкэ...»

Четверг, 24 августа 6.10 «Визыл». Иворьесын программа. 6.35 «Деница». Информ. программа. 7.15 Новости. 7.30 «Вестник Госсовета». 7.45 Объявления, реклама. 7.55 Оперативная сводка МВД. 12.10 Новости. 12.20 «Музыкальная открытка». Объявления. 12.30 «Ти понна но тйедьсы». Радиоэфирин кун кенешсы депутатан Г.И. Чирковаан пумискоян. 18.40 «Музыкальная открытка». 18.50 Объявления, реклама. 19.00 Новости. 19.20 «Туанар». Егитсьсы программа. 19.50 «Чагыр, чагыр дыдыкэ...»

Пятница, 25 августа 6.10 «Визыл». Иворьесын программа. 6.35 «Деница». Информ. программа. 7.15 Новости. 7.30 «Козоно». Радиоверан. 7.45 Объявления, реклама. 7.55 Оперативная сводка МВД. 12.10 Новости. 12.20 «Музыкальная открытка». Объявления. 12.30 Финн-угор кресьгуртес. Саами калыккын кырантессыз. 18.10 Удмурт элькунан - 75. «Жагаю артист». Б.А. Безумов сырьсы радиоверан. 18.50 Объявления, реклама. 19.00 Новости. 19.20 «Жийэртты, омшес!» Инкувас утенысь сизем программа. 19.40 «Чагыр, чагыр дыдыкэ...» 19.50 «Очрашу». Радиоэфирин.

Суббота, 26 августа 7.20 Новости. 7.30 «Усты, улон, осыетсь...». Ныакышно врач С.Ф. Ефимов сырьсы радиоверан. 8.00 Радио России. 9.00 «Ладилан азбараз». 9.30 «Ялык!» Радиоэфирин. Воскресенье, 27 августа 7.20 Чука концерт. 7.45 «Кылыбурет удысын». В. Возняков. 8.00 Радио России. 9.00 «Между Волгой и Уралом». Радиоэфирин. 10.00 Объявления, реклама. 10.10 «Югдон». Программа для учителей и родителей. 10.40 «Кызылы кар». Ныпиослы радиогозет. 11.00 Радио России. 11.20 «Вам песня в подарок!» Концерт.

СЛУЖБА "1+1"

405. Желаю познакомиться с мужчиной-вдовцом, со спокойным характером, самостоятельным, трудолюбивым, умным, жадательно имеющим транспорт, от 48 до 55 лет, с жилплощадью.

О себе: вдова, 47/155, нормальной полноты, красоты. Имею самостоятельную дочь, свою жилплощадь, садогород. Простая русская женщина. Писать: Ижевск, 426061, п/п № 599204.

406. Познакомлюсь с простым, добрым мужчиной до 40 лет, вредные привычки - в меру, жадательно имеющим транспорт. О себе: 35/164, есть ребенок, квартира обеспечена. Не склонна к полноте.

407. Мужчина, 45 лет, рост 175 см, разведен, имеет сына 14 лет, без вредных привычек, желал бы познакомиться с доброй и милой женщиной. Живу в сельской местности. Писать: Ижевск, п/п VII-НИ № 581349.

408. Хочется верить, что есть порядочный мужчина без материальных проблем, который сумел бы перевернуть всю мою жизнь. О себе: симпатичная русская вдова, 45/156/68. Образование среднее специальное. Двое взрослых детей. К судимым просьба - не беспокоить. Писать: 427900, г.Сарапула, главпочтамт, п/п II-НИ № 679125.

409. Молодой человек желает познакомиться с девушкой или женщиной 25-30 лет, с серьезными намерениями, ребенок будет в радость мне. В достатке есть, но нет любимой. Пишите, милые и прекрасные девушки, отвечу каждой. О себе: Корпюин, 29/175/68, характер добрый, мягкий, нормальной внешности и телосложения. Хочется создать свою крепкую, дружную семью и быть любимым. Писать: 427210, Завьяловский район, ст. Азино, п/я 91/7-1, Сергею.

410. Познакомлюсь с мужчиной, не ниже 170 см, 35-43 лет, обаятельным, уверенным, надежным спутником в жизни. Можно из сельской местности. Желательно с транспортом. Мне 34 года, рост 153, блондинка. Имею жилплощадь - самое главное - пригласи: двоих

самостоятельных детей. Писать: 427605, Глазов, п/п № 589346.

411. Познакомлюсь с женщиной 30-40 лет, стройной или располневшей к полноте. Можно с ребенком (девочкой). О себе: 42/180/70, русский, образование среднее, рабочий. По гороскопу - Весы. Остальное - при встрече. Глазов.

412. Женщина, 65/164/75, желает познакомиться для создания семьи с хозяйственным мужчиной-пенсионером до 65 лет, самостоятельным, не употребляющим спиртные напитки. Возможен житель сельской местности из бывших республик. Жилье имеется, дача. Телефон в редакции.

413. Молодой человек из сельской местности желает познакомиться с девушкой или молодой мамой 22-27 лет, удмурткой. О себе: 27/178/68, волосы русые, глаза карие. Желательна фотография, возмрат гарантирую. Завьяловский район.

414. Молодая женщина, 24/158, надеется встретить доброго, честного человека, который бы стал отцом ребятам: мальчику трех лет и девочке пяти лет. О себе: материально обеспечена, симпатичная, застенчивая, мечтаю о большой дружной семье. Писать: 426069, Ижевск, п/п VII-НИ № 581349.

415. Молодой человек желает познакомиться с простой, скромной, симпатичной девушкой-удмурткой, городской или сельской, с целью создания семьи. О себе: 32/164, Водолей, без вредных привычек, удмурт, темноволосяный, карие глаза, увлечения - спорт, музыка, туризм. Подарюности в письме. Валерий. Ижевск.

416. Все ищут стройных, симпатичных, материально обеспеченных, а как быть нам? - Все совсем стройным и не снисшибительно красивым, да еще одним воспитывающим детей? Может, есть все-таки мужчина, которому важен не внешний вид, а душа, характер, в общем, все недостатки и достоинства. О себе: русская, 26 лет, сына два года.

Чтобы увидеть свое объявление опубликованным, нужно: текст объявления переслать по адресу: 426074 Ижевск, пл.50 лет Октября, 15, редакция газеты «Известия Удмуртской Республики». Объявления публикуются БЕСПЛАТНО.

Для получения адреса ЗАИНТЕРЕСОВАВШЕГО ВАС АБОНЕНТА необходимо:

- 1. Перечислить 1000 руб. 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.

ЧАСТНАЯ ЛАВОЧКА

ИНОГОРОДНИЙ ОБМЕН Белореченск, Краснодарский край - на Ижевск. Менью или продаю 3-комн. - на 1- или 2-комн. Тел. в Чайковском 6-53-10.

Ижевск - на Балезино. КИГ на кв. или дом. Тел. 23-17-65, звонить днем.

ОБМЕН \* 1-комн. на Буммаше (р-н «Пенки») - на две комнаты. Тел. 37-45-05.

\* 2-комн. - на 3-комн. Тел. 21-42-87.

\* 2-комн. в Металлурге и доплата - на комн. и дом в Восточном поселке. Возможны варианты. Тел. 29-00-09.

\* 1-комн. - на 1-, 2-комн. Тел. 25-96-44, 75-02-62.

\* 1-комн. - на 1-комн. Тел. 22-80-62, до 17-00.

\* 2-комн. (1-й эт.). Тел. 22-30-30.

\* 3-комн. (47 кв. м ст. план. в центре) - на кварт. в г. Строитель. Тел. раб. 71-91-15. Просить Лену.

ПРОДАЕТСЯ \* Место под гараж с фундаментом в а/к «Кристалл». Старки. Недорого. Тел. 36-02-10.

\* Место под гараж в а/к «Дружба» по ул.Союзной. Тел. 29-14-74, после 18-00.

\* Жилой вагончик пл. 3х7. Як-Бодья. ул. Лесная, 54.

\* 2-этажный деревянный дом с приусадебным участком в р-не Восточного поселка. Тел. 29-24-57, 26-07-41, после 18-00.

\* ВАЗ, ГАЗ (на заказ). Тел. 30-29-99.

\* Новый ВАЗ (на заказ). Тел. 25-10-10, 22-25-08.

\* МАЗ. Тел. 23-11-35.

\* Новый ВАЗ (на заказ). Тел. са. 26-33-81.

\* Веаосипеды «Спорт» и «Урал», ванная б/у, муж. кож. плащ. Тел. 75-34-24.

\* Новый ВАЗ (на заказ). Тел. 37-07-56.

\* Швейная машина «Веритас». Тел. 61-39-12.

\* Аккумулятор, недорого. Тел. 71-60-43.

\* Участок 9 сот. Тел. 38-66-63.

\* Фляги-бидоны, пчелов. инвентарь, соторамки. Тел. 23-59-47.

\* Свадебное платье. Тел. 76-66-32.

\* Софа «Лора» в уп. Тел. 38-64-93.

\* Оригинальное свадебное платье (раз. 46-48). Тел. 29-59-48.

\* Гараж в а/к «Чемолур», стиральная машина «Сибирь» б/у. Тел. 38-99-08.

\* Сруб на баню с прирубом. Тел. 39-66-39.

\* С/у на массиве «Винный» (10 сот.) у дер. Лудорвай. Тел. 39-66-39.

\* Кассон. Тел. 39-66-39.

\* «Иж-П-5-К», кд.мотора, 1992 г. вып., пробег 4 тыс. км. Тел. 71-39-56.

ВРЕМЯ. ЛИЧНОСТЬ. ТВОРЧЕСТВО.

КОГДА ХОЧЕТСЯ ГОРДИТЬСЯ РОДИНОЙ...

Беседу ведет ОКСАНА ЛУКИНСКАЯ

Татьяна МЕТЕЛЕВА - имя довольно известное в Ижевске, особенно в молодежной среде. Многие помнят всевозможные студенческие праздники, новогодние шоу, первоапрельские вечера смеха, КВНы и многое другое, где обычно выступает команда городской ассоциации старшеклассников и студентов. Ну, а сама Татьяна придумывает сценарии, режиссирует праздничные программы, пишет стихи, занимается общественной работой и очень любит веселиться.

- Татьяна, твое имя всегда ассоциируется с каким-нибудь праздником...

- Это мне очень нужно, потому что я чувствую: сейчас как раз то время, когда хочется радоваться. А радоваться я очень люблю. И чем больше людей присутствует при моей радости, тем лучше.

- А с чего все началось?

- Наши первые действия - городской день студента. Подобралась команда, у которой с самого начала был довольно высокий уровень исполнительского мастерства. Ребята объединили какие-то общие интересы.

- Мы выступали в Ижевске, потом нас стали приглашать на всевозможные молодежные тусовки в другие города. Два раза побывали в Самаре на российский фестиваль «Студенческая весна». Причем в первый раз мы подготовили программу в стиле КВНов. А остальные команды из сорока городов России выступали в стиле студенческих театров эстрадных миниатюр. Естественно, на их фоне наша программа смотрелась жалко. В следующий раз мы решили быть хитрее и привезли на фестиваль замечательный спектакль-миниатю-



ру «Коммунальная квартира». Зато все остальные команды приехали с КВНовскими программами. Мы решили, что на будущий год подготовим для самарского фестиваля сразу две программы, тут нас уже никто не надует.

- А что можно сказать об уровне выступлений, сравнил ижевскую молодежную эстраду с колледжниками из других городов?

- Конечно же. Мы идем впереди. Наши дискотеки гораздо круче, чем в Нижнем Новгороде, Уфе, Тюмени, тех городах, где мы бывали. У нас другой стиль выступлений, другой уровень шуток. То что показывают «на бис» в других городах, у нас же не проходит. Может, нам стоит остановиться, подождать, когда другие нас догонят?

- Есть какие-то новые интересные приглашения, многообещающие поездки?

- В начале июля мы ездили в Нижний Новгород, где собирались

представители общественных молодежных организаций России. На их фоне мы выглядели очень неплохо, несмотря на то что не были ни на одной лекции, ни на одной встрече за «круглым столом».

- Молодые люди, собравшиеся там, изображали бурную деятельность, постоянно чем-то обмениваясь, что-то перепечатывая. Потом я узнала, перепечаткой чего они занимаются: образец приглашения на туристический фестиваль, образец приглашения на фестиваль в Самаре и так далее. Нам никогда в голову не придет переписывать подобное. Мы мыслями более глобально. И после поездки в Нижний Новгород меня пригласили в октябре в Тюмень режиссировать презентацию общественной молодежной организации Тюменской области. Приглашали весной в Уфу для работы в профессиональном жюри их регионального конкурса.

- У тебя появляется чувство гордости за свой родной город?

- В Самаре нас потрясли девочки-танцовщицы из Москвы, которые замечательно выступали. После выступления они подошли к нам и сказали: «Мы тоже из Ижевска, мы только в Москве учимся, а так-то на улице Ленина живем...» Диджей, проводивший дискотеку в Нижнем Новгороде, три года жил в Глазове и тринадцать лет в Ижевске. Девочка-спортсменка из ижевского городского спортивного лагеря тоже оказалась бывшей ижевчанкой. Ощущение такое, будто все, кого мы встречаем, когда-то жили в Ижевске.

- И мною движет прежде всего патриотизм - чувство гордости за свой город. И это помогает работать.

- Наши патриотические чувства в основном проявляются в между-

городных поездках. И если душа рвется гордиться родиной, то она всегда найдет на то причину. Простое хочется больше внимания и уважения к себе как жителю Ижевска. Говорят, что у «отцов города» не хватает на все денег. Но разве ребенок должен спрашивать у отца: «Почему мы сегодня не будем обедать?» А как проехать праздники в нашем городе? Полабеслапная аппаратура, полубесплатные ведущие, полубесплатные коллективы... О каком уважении может идти речь? Переустройство нашей жизни стоит начать с праздников. Праздники нужны людям для того, чтобы они поверили в себя, здесь раскрывается душа.

- Татьяна, я знаю, что ты пишешь стихи. Почитай что-нибудь «под занавес».

О любви Ты мне дороже всех Ты десять баксов...

Стихи о безответной любви Ну что ж, опять любила даром...

Мы с ней прощались у плетня. Плетень, по крайней мере, помню.

Заповедь секретного агента Когда решишь залечь на дно, Не оставляй штаны на пляже...

Мой женский пыл вознагражден, Но, кажется, уже помертвенно.

Маленькие зарисовки о природе Если б я была улиткой, Я б к тебе ходила в гости, - Здравствуй! Не помешаю? И как будто - не одна...

Вот червяк тоже тычется в поисках счастья. А я ему сейчас ногой объясню всю несправедливость жизни.

ПРОДАЕМЫЕ высококачественная демисезонная ОБУВЬ из Италии, Чехии по низким ценам оптом и в розницу. Адрес: Ижевск, ул. Пушкинская, 253. Тел. 22-83-92.

От всего сердца благодарим автора-художника Вильгельма МЕЛЬНИКОВА За чудесное исполнение!

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНОЕВРОПЕЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ объявляет набор в МЕЖДУНАРОДНУЮ очно-заочную ШКОЛУ ЮНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ и ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ. Приглашаются молодые люди от 15 до 25 лет. Учебу можно совмещать с занятиями в обычной школе, ПТУ, вузе. Срок обучения один год. Зачисление по итогам собеседования. Предусмотрены зарубежные стажировки. Тел. 64-97-43, 64-93-41.

ИНОГОРОДНИЙ ОБМЕН Белореченск, Краснодарский край - на Ижевск. Менью или продаю 3-комн. - на 1- или 2-комн. Тел. в Чайковском 6-53-10. Ижевск - на Балезино. КИГ на кв. или дом. Тел. 23-17-65, звонить днем. ОБМЕН \* 1-комн. на Буммаше (р-н «Пенки») - на две комнаты. Тел. 37-45-05. \* 2-комн. - на 3-комн. Тел. 21-42-87. \* 2-комн. в Металлурге и доплата - на комн. и дом в Восточном поселке. Возможны варианты. Тел. 29-00-09. \* 1-комн. - на 1-, 2-комн. Тел. 25-96-44, 75-02-62. \* 1-комн. - на 1-комн. Тел. 22-80-62, до 17-00. \* 2-комн. (1-й эт.). Тел. 22-30-30. \* 3-комн. (47 кв. м ст. план. в центре) - на кварт. в г. Строитель. Тел. раб. 71-91-15. Просить Лену. ПРОДАЕТСЯ \* Место под гараж с фундаментом в а/к «Кристалл». Старки. Недорого. Тел. 36-02-10. \* Место под гараж в а/к «Дружба» по ул.Союзной. Тел. 29-14-74, после 18-00. \* Жилой вагончик пл. 3х7. Як-Бодья. ул. Лесная, 54. \* 2-этажный деревянный дом с приусадебным участком в р-не Восточного поселка. Тел. 29-24-57, 26-07-41, после 18-00. \* ВАЗ, ГАЗ (на заказ). Тел. 30-29-99. \* Новый ВАЗ (на заказ). Тел. 25-10-10, 22-25-08. \* МАЗ. Тел. 23-11-35. \* Новый ВАЗ (на заказ). Тел. са. 26-33-81. \* Веаосипеды «Спорт» и «Урал», ванная б/у, муж. кож. плащ. Тел. 75-34-24. \* Новый ВАЗ (на заказ). Тел. 37-07-56. \* Швейная машина «Веритас». Тел. 61-39-12. \* Аккумулятор, недорого. Тел. 71-60-43. \* Участок 9 сот. Тел. 38-66-63. \* Фляги-бидоны, пчелов. инвентарь, соторамки. Тел. 23-59-47. \* Свадебное платье. Тел. 76-66-32. \* Софа «Лора» в уп. Тел. 38-64-93. \* Оригинальное свадебное платье (раз. 46-48). Тел. 29-59-48. \* Гараж в а/к «Чемолур», стиральная машина «Сибирь» б/у. Тел. 38-99-08. \* Сруб на баню с прирубом. Тел. 39-66-39. \* С/у на массиве «Винный» (10 сот.) у дер. Лудорвай. Тел. 39-66-39. \* Кассон. Тел. 39-66-39. \* «Иж-П-5-К», кд.мотора, 1992 г. вып., пробег 4 тыс. км. Тел. 71-39-56. \* Компьютер IBM-286. Возможен обмен на ТНП. Тел. 39-81-59. \* 3-створ. шифоньер с антресолями, книжный шкаф, сервант. Тел. 76-41-09. \* Кровельное, волновое железо 0,8 мм. Тел. 26-57-44, с 18-00. \* Колпак «Иж-2715». Тел. 78-82-13. \* А/м «Орбита» 1992 г. вып. Тел. 26-64-65. \* АСП 1,8х2,5; профиль ал. 2х1,2. Тел. 23-67-39, с 10-00 до 18-00. \* УАЗ-вахта. Тел. 38-6

ТЕЛЕВИДЕНИЕ

Понедельник, 21 августа
1 канал
18.00 «Шпаргалка».
18.05 Молодежный телесериал «Элен и ребята».

01.45 «Пресс-клуб».
02.40 Авторалли «Париж - Москва - Пекин».
02.50 Новости.

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

21.55 «Дека городские».
22.05 Бенефис Аскольда Макарова.
22.55 Т.х.ф. «А.П.Чехов. Сценки».

14.00 «Тяни-Толкай», частные объявления.
18.30 Мультфильмы.

20.05 Спортивная программа «Пульс С».
«Российские университеты»
9.30 Мир вашему дому.

20.00, 23.00, 01.00 «Сегодня».
20.35 В поисках приключений.
21.10 Х.ф. «Смена партнеров в ритме свинга» (США).

19.00 Мультсериал «Трансформеры - второе поколение».
19.25 Телесериал «Залив Опасный».

Вторник, 22 августа
1 канал
18.00 Очень короткие новости.

18.00 Вести.
18.20 К 75-летию государственности Удмуртии.

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

19.15 Программа ТК «Новый регион».
20.30 Информ-ТВ.

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

19.15 М.ф. «Жил-был Савушкин».
19.35 Х.ф. «Дерзкие и красивые».

19.00 Мультфильмы.
19.30 «Энциклопедия чудес-2».

18.35 Мультсериал «Вальтрон».
19.00 Мультсериал «Трансформеры - второе поколение».

Среда, 23 августа
1 канал
7.00 «Телеутро».
10.00 Новости.

18.00 «Шпаргалка».
18.05 Молодежный телесериал «Элен и ребята».

10.05 Водные виды спорта. Чемпионат Европы.

18.40 Программа ТК «Новый регион».
20.30 Информ-ТВ.

14.00 «Тяни-Толкай», частные объявления.
18.30 Мультфильмы.

11.10 «Эдера».
12.00 «Не лыком шиты».

16.10 Телесериал «Соседи».
16.35 Х.ф. «Адьютант его превосходительства».

16.10 Телесериал «Соседи».
16.35 Х.ф. «Адьютант его превосходительства».

10.20 Телесериал «Тропиканка».
11.10 «Тема» (повторение от 22 августа).

18.00 «Шпаргалка».
18.05 Молодежный телесериал «Элен и ребята».

10.05 Водные виды спорта. Чемпионат Европы.

18.40 Программа ТК «Новый регион».
20.30 Информ-ТВ.

14.00 «Тяни-Толкай», частные объявления.
18.30 Мультфильмы.

11.10 «Эдера».
12.00 «Не лыком шиты».

16.10 Телесериал «Соседи».
16.35 Х.ф. «Адьютант его превосходительства».

16.10 Телесериал «Соседи».
16.35 Х.ф. «Адьютант его превосходительства».

11.50 «В мире животных» (с сурдопереводом).

18.00 «Шпаргалка».
18.05 Молодежный телесериал «Элен и ребята».

10.05 Водные виды спорта. Чемпионат Европы.

18.40 Программа ТК «Новый регион».
20.30 Информ-ТВ.

14.00 «Тяни-Толкай», частные объявления.
18.30 Мультфильмы.

11.10 «Эдера».
12.00 «Не лыком шиты».

16.10 Телесериал «Соседи».
16.35 Х.ф. «Адьютант его превосходительства».

16.10 Телесериал «Соседи».
16.35 Х.ф. «Адьютант его превосходительства».

12.35 «Пойми меня». Телеигра.

18.00 «Шпаргалка».
18.05 Молодежный телесериал «Элен и ребята».

10.05 Водные виды спорта. Чемпионат Европы.

18.40 Программа ТК «Новый регион».
20.30 Информ-ТВ.

14.00 «Тяни-Толкай», частные объявления.
18.30 Мультфильмы.

11.10 «Эдера».
12.00 «Не лыком шиты».

16.10 Телесериал «Соседи».
16.35 Х.ф. «Адьютант его превосходительства».

16.10 Телесериал «Соседи».
16.35 Х.ф. «Адьютант его превосходительства».

13.00 Новости (с сурдопереводом).

18.00 «Шпаргалка».
18.05 Молодежный телесериал «Элен и ребята».

10.05 Водные виды спорта. Чемпионат Европы.

18.40 Программа ТК «Новый регион».
20.30 Информ-ТВ.

14.00 «Тяни-Толкай», частные объявления.
18.30 Мультфильмы.

11.10 «Эдера».
12.00 «Не лыком шиты».

16.10 Телесериал «Соседи».
16.35 Х.ф. «Адьютант его превосходительства».

16.10 Телесериал «Соседи».
16.35 Х.ф. «Адьютант его превосходительства».

13.20 В эфире Межгосударственная телерадиокомпания «Мир».

18.00 «Шпаргалка».
18.05 Молодежный телесериал «Элен и ребята».

10.05 Водные виды спорта. Чемпионат Европы.

18.40 Программа ТК «Новый регион».
20.30 Информ-ТВ.

14.00 «Тяни-Толкай», частные объявления.
18.30 Мультфильмы.

11.10 «Эдера».
12.00 «Не лыком шиты».

16.10 Телесериал «Соседи».
16.35 Х.ф. «Адьютант его превосходительства».

16.10 Телесериал «Соседи».
16.35 Х.ф. «Адьютант его превосходительства».

АО «Ижбытехника»
реализует:
электронные «Менцас» с духовкой и без духовки;
шерстяную и полшерстяную пряжу 30 расцветок;
стенки в прихожую.

ТЕЛЕВИЗОРЫ · РАДИОАППАРАТУРА · ПРОДУКЦИЯ «КОДАК»
АО ГАРАНТ
СДАЕТ в аренду складские помещения
по ул. Союзной, Коммунаров и К.Маркса.
Тел. для справок 36-89-66.
РЕАЛИЗУЕТ автомобили б/у в хорошем состоянии
- «Урал-4320» (кунг) и «Москвич-412».
МАГАЗИНЫ РАДИОТЕХНИКА
Что такое ПЫЛЕСОС?
Предлагаем пылесосы простые в использовании, надежные, мощные, красивые.
ЦЕНИТЕЛЯМ ХОРОШЕЙ КУХНИ
Игра черная и красная, кета, кальмары, крабы, балык из осетровых рыб.
АВТОЛЮБИТЕЛЯМ И ПРОФЕССИОНАЛАМ
Новые модели итальянских автомобильных сигналов и гудков.
ЭМАЛИРОВАННАЯ ПОСУДА
на вашей кухне это уют, удобство при приготовлении, а также лучшая, в сравнении с другими видами посуды, сохранность приготовленного в ней.
36-06-00 - КАЧЕСТВЕННЫЙ РЕМОНТ ВАШЕГО ТЕЛЕВИЗОРА.

ВЫСШИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ (Ижевск)
ВЫСШАЯ ШКОЛА ПРИВАТИЗАЦИИ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА (Москва)
объявляют набор студентов на 1-й курс по специальности «ЮРИСПРУДЕНЦИЯ».
Форма обучения заочная.
Срок обучения:
- для лиц со средним образованием - 5 лет,
- для лиц с высшим неюридическим образованием - 3 года.
Зачисление по итогам собеседования.
Предусмотрены зарубежные стажировки.
Тел. 64-97-35.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНОЕВРОПЕЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ, ВЫСШИЙ ФИНАНСОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
набирает студентов для получения среднего экономического образования, по специальностям:
«ЭКОНОМИКА, БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ И КОНТРОЛЬ»
«ФИНАНСЫ И КРЕДИТ»
и «МЕНЕДЖМЕНТ».
Срок обучения 3 года.
Форма обучения заочная. Зачисление студентов по итогам собеседования.
Предусмотрены зарубежные стажировки.
Тел.: 64-93-41 64-97-43

Врач Людмила Семеновна Никитина, ассистент кафедры кожных болезней, кандидат медицинских наук, проводит эффективное лечение аллергических заболеваний кожи, угревой сыпи, выпадения волос, измененных ногтей.
Каждый вторник с 9-00 до 18-00.
Лицензия Минздрава № 141 от 17.04.92 г.
Ижевск, ул. Ленина, 77, 2-й этаж, 2-я уч. комн., тел. 76-34-33.

ТЕЛЕКОМПАНИЯ
НОВЫЙ РЕГИОН
еклама
которую видят
649-326

ТЕЛЕВИДЕНИЕ

Пятница, 25 августа

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

18.00 «Шаргалка».
18.05 «Рок-рок».
19.00 Время.
19.20 Телесериал «Тропиканка».

11.40 «Крестьянский вопрос».
12.00 Вести.
12.05 «Музыкальный эксперимент».

19.00 Х.ф. «Солдаты Ада», боевик.
20.50 Музыкальный коктейль.
21.20 «Тяни-Толкай», частные объявления.

Фестиваль музыкальных клипов.
19.15 Программа ТК «Новый регион».
20.30 Информ-ТВ.

11.30 Начинаем деловой английский.
12.00 Атлантида советского искусства.

16.15 Серил «Соседи».
16.40 Х.ф. «Адьютант его превосходительства».
17.50 «Мода от Кардена до комоды».

17.00 Программа ТК «Телеинформ».
17.25 Программа передач.
17.30 «Стресс-пауза».

Суббота, 26 августа

7.00 «Телеутро».
9.45 «Слово пастыря», Митрополит Кирилл.

18.05 «Счастливый случай».
19.00 Время.
19.25 Международный космический салон в Жуковском.

9.00 «Доброе утро».
10.00 «Живьем...».

13.00 М.ф. «Ослик».
13.30 М.ф. «Как мышонок летучим стал».

13.00 Мультфильмы.
14.00 «Тяни-Толкай», частные объявления.

13.35 Космическая телеантенна.
13.55 Возвращение Рустама Хамдамлова.

17.00 Программа ТК «Телеинформ».
17.25 Программа передач.
17.30 «Стресс-пауза».

17.00 Программа ТК «Телеинформ».
17.25 Программа передач.
17.30 «Стресс-пауза».

Воскресенье, 27 августа

8.30 «Телеутро».
10.00 Новости.
10.20 «С утра пораньше».

19.00 Время.
19.20 «Супер!».
20.00 «Один на один».

00.55 «Под крылом... самолетов».
02.05 Водные виды спорта.

21.50 Молодежная программа «Наше времячко».

21.50 Молодежная программа «Наше времячко».

13.00 Юмориста вызывали?
13.15 Кто есть кто по гамбургскому счёту?

16.00 «Музыкальная смесь».
16.30 Программа передач.
16.35 «Стресс-пауза».

16.00 «Музыкальная смесь».
16.30 Программа передач.
16.35 «Стресс-пауза».

ТЕХНИКА ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ!
Инвестиционно-промышленная компания СЭМИЛ

ПРОДАЕТСЯ МЕСТО под гараж по Сарapulскому тракту (недорого). Тел. 75-36-12.

Организация закупки токарный и фрезерный СТАНКИ. Тел. 23-00-61.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНОЕВРОПЕЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (Ижевск), ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (Екатеринбург) объявляют набор студентов в ВЫСШИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ по специальностям:

ЗОЛОТОЕ СЯНИЕ INTOUR GOLDBEAM
Туры по России и любой стране мира. Эксклюзивная продажа путевок в Анталью по собствености.

Магазин «Подарки»
В магазин «Подарки» поступила обувь из натуральной кожи

ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЛУЖБА ЗАНЯТОСТИ
22 июня 1995 года центр занятости населения Ижевска провел ярмарку вакансий рабочих и учебных мест для молодежи.

КИНО
«РОССИЯ» - «АЛОБОВЬ ФОТОМОДЕЛИ» - в 9-00 (Алгот.), 11-00, 13-00, 15-00, 17-00, 19-00, 21-00.

ИЗВЕСТИЯ
Удмуртской Республики
Редактор Г.С. ИВАНЦОВ. Рег. № У - 0081. Тираж 35 000 экз.

ФОНД ИМУЩЕСТВА УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
сообщает о продлении срока проведения инвестиционного конкурса по продаже пакета акций акционерного общества «БУММАШ».

КУРС ВАЛЮТЫ НА 18 АВГУСТА
ТАБЛИЦА С НАЗВАНИЕМ БАНКА, ДОЛЛАРОМ И НЕМЕЦКОЙ МАРКОЙ, СТОЙМОСТЬЮ КУПКИ И ПРОДАЖИ.

«АВРОРА» - «ВЕТЕР В ИВАХ» - в 10-00. «КРАСОТКА» - в 15-00, 17-00, 19-00.

Использование материалов допускается только с разрешения редакции. Мнение редакции газеты и автор публикации может не совпадать.

РЕКЛАМУ В ГАЗЕТУ «ИЗВЕСТИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ» МОЖНО ЗАКАЗАТЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 755-755, 750-819.