



ПИКАРИЯ

С программой
ТВ

ПЯТНИЦА, 14 марта 1997 года № 20 (4694)

Информбюро

Уважаемые работники жилищно-коммунального хозяйства!

Поздравляем вас с наступающим профессиональным праздником. От вашего труда зависит надежность жизнеобеспечения наших сел и деревень, их благоустройство и чистота.

Желаем доброго здоровья, успехов, мира и оптимизма. С праздником!

Администрация Каменского района.

ПРИШЛИ К СОГЛАСИЮ

Наша газета уже писала о том, что областное племобъединение намерено взыскать с ПК "Урал" долг за приобретенных два года назад 106 голов свиней.

На днях стало известно,

что до суда дело не дошло. При посредничестве ОАО "Молоко", которое в свою очередь задолжало сельчанам за поставленную продукцию, долг будет погашен векселем СКБ-банка. Причем сделают это уже в начале марта.

Остается лишь добавить,

что система взаимозачетов все шире применяется сельхозпредприятиями района. С их помощью тот же ПК "Урал" обеспечивает мясом местную школу и детский садик, а также учреждения социальной сферы района. Как говорится, на безрыбье и рак рыба...

В помощь призывают полицейских

Для Каменск-Уральского отделения Пенсионного фонда острейшей является проблема задолженности сельхозпредприятий, строительных организаций по пенсионным взносам. 53 млрд. 512 млн. рублей недополучено от этих юридических лиц в девяносто шестом году. Львиную долю составляют не сами пла-

тежи, а пени: почти 65 процентов всех непоступивших средств.

Как сообщила начальник отделения фонда Л. Г. Демина, крупнейшими задолжниками являются - картонная фабрика, ПК "Россия", АО "ПМК-1", ТОО "ЖБИиК", АО "ПМК-3", ПК "Колчеданское", ПК "Каменское", АО "Бродовское". Чтобы взыскать хотя бы часть денег, приходится прибегнуть к помощи налоговой полиции. Переговоры с ее представителями уже состоялись. Каков будет результат?

О поэтах замолвили слово

"Победители и призеры Рождественских конкурсов поэтов Каменска-Уральского" - так называется выставка, открывшаяся 12 марта в краеведческом музее.

На ней впервые представлены экспонаты, рассказывающие о талантливых молодых поэтах и мэтрах стихосложения. В одной из витрин можно увидеть материалы, стихи Евгении Кузевановой, Юрия Томилова, Сергея Симонова, Татьяны Федоровой. Эти люди хорошо известны жителям нашего района.

Гости, посетившие выставку в день ее открытия, признались, что благодаря неутомимому научному сотруднику Г. Д. Игнатьевой приоткрыта еще одна, на сей раз литературная страница, дотоле известная небольшому кругу любителей и почитателей поэзии.

Слушали, общались, играли

В педагогическом колледже на этой неделе состоялась интереснейший семинар, организованный Международной федерацией женщин, городским управлением соцзащиты, управлением образования.

Главная его цель - помочь педагогам, психологам, специалистам социальной защиты, работникам инспекций по делам несовершеннолетних в профилактической работе с "трудными" подростками. Помимо лекций, прочитанных доктором педагогических наук Барбарой Юркиной-Зинг, где в доступной форме рассказывалось о необходимости духовного и нравственного образования, семейного воспитания, были практикумы. На семинаре знакомили с тем, какой секс считается безопасным, как уберечь подростка от наркотиков, обучали методологии общения.

Как призналась Барбара, ее видение помощи несовершеннолетним правонарушителям, их родителям основано на собственном опыте взаимодействия с семьями, которые мы привыкли считать неблагоприятными.

По отзывам участников семинара, лекции и тренинги позволили понять что следует делать, а что совершенно недопустимо.

Дополнительный маршрут

Как известно, райадминистрация настаивала на открытии движения автобусов по девяти маршрутам. Вопрос упирался в решение финансовой проблемы, ибо необходимо триста миллионов для покрытия расходов на оказание пассажирских транспортных услуг.

По словам заместителя начальника ПАТП А. Т. Садова, автотранспортники согласились пойти навстречу: с 6 марта вышел на линию автобус N 105 - до д. Соколовой, с заходом в Бекленищево. С 15 марта возобновится движение по маршруту N 103, до п. Синарский. Александр Тимофеевич выразил надежду на урегулирование финансовой проблемы. Скорее всего оплата пойдет не рублем, а товарным покрытием.

ПОКУПАЕМ АКЦИИ

Лицензия N 128 от 31.10.94 г. Выдана обл. ФИН. упр.

АО "Свердловэнерго" по высоким ценам,
АО "Синарский трубный завод",
АО "Уралтелеком".

Тел. 3-41-65, ЗАО БФ "Интерурал-Инвест",
ул. Сибирская, 1, кв. 83 (напротив главпочтамта).

Наши интервью

Бюджет района утвержден и самое время узнать, что кроется за конкретными цифрами, в какую сторону изменится жизнь каменцев. Об этом мы и побеседовали с главой райадминистрации Н. Н. ШИНКЕВИЧЕМ.

- Николай Николаевич вы не единожды говорили, что бюджет должен быть подкреплен соответствующими программами.

- Я имел в виду программы неотложных мер в образовании, здравоохранении, культуре, социальной защите и коммунальном хозяйстве. Они сейчас прорабатываются управлениями и отделами администрации. На их основе и будет строиться вся деятельность. Скажем, в условиях, когда кругом все валится, организация питания детей становится формой социальной поддержки. Значит, мы обязаны обеспечить школьные и садики столовые имеющимися в районе продуктами питания - молоком, мясом, овощами, яйцом, маслом. С этой целью и введен муниципальный заказ. Что до сахара, круп, чая, хлеба - их можно взять в счет взаиморасчетов по налогам у райпотребсоюза. Думаю, программа позволит решить проблему питания, по крайней мере в течение нынешнего года.

Или возьмем культуру. Мы на данную сферу запланировали 3,2 млрд рублей. Хотя по минимальным стандартам района причиталось 1,2 млрд рублей. Мы же изыскали средства и тем самым сохранили 12 школ искусств. Они нужны детям, чтобы развиваться, расширять кругозор и превышать интеллект. Правда, два миллиарда заложено в счет дефицита, но это не столь великая сумма, чтобы ее не покрыть.

- Кстати, о дефиците бюджета. Он определен в 18,9 процента. Ведь никто не гарантирует, что фактические расходы могут превысить доходы не на 10,7 млрд рублей, а куда больше?

- Мы имеем моральное право на такой дефицит, хотя бы потому, что минимальные стандарты должны быть подкреплены финансированием в полном объеме. А кроме того, в 1996 году нам удалось обеспечить собственные доходы на

местители главы района, заведующие отделами и, конечно, сельские главы. Кстати, время изменилось. В девять

Тут, правда, еще один момент следует иметь в виду. Думаю, фонд зарплаты нынче мы уменьшим. За счет

Экономика района полагается в основном на зачеты

118 процентов и, я надеюсь, нынче 110-115 процентов мы получим. И если даже этими средствами не удастся перекрыть весь дефицит, переходящая задолженность допускается в пределах 30 процентов.

- Да, сейчас в районную казну поступают трансферты из области, собственные налоги, выплатили зарплату за октябрь. Впереди еще расчеты за ноябрь и декабрь. Не получится ли так, что финансировать четвертый квартал 1997 года окажется нечем?

- У нас, кстати, почти 19-процентный дефицит образовался вместе с прошлогодней задолженностью. Предыдущие четыре года таковую не включали и погашали за счет бюджета нового года. Так что теперь есть шанс вернуть долги. А еще мы запланировали расходы не только по заработной плате, налоговыми отчислениями на нее, но и на текущий, капитальный ремонт и даже приобретение нового оборудования. Все наличные средства пойдут на оплату труда и налоговые отчисления. Остальные затраты планируем провести взаимозачетом.

- Николай Николаевич, согласитесь, подобное возможно в условиях нормального финансирования и при наличии ресурсов у должников.

- Начну с того, что в нынешнем году мы, несмотря на введение повышающего коэффициента 1,34, доплат учителям (по итогам аттестации) и увеличения месячного фонда оплаты труда на 400 млн. рублей, сумели общий долг по заработной плате заморозить на уровне 1995-1996 гг. тогда он составлял 4 млрд. рублей. А это положительная динамика.

Если выполнять программы, которые мы задумали, то в первую очередь должны активизировать работу по проведению взаимозачетов за-

носто четвертом, девяносто пятом годах материальных ресурсов накопилось много, как и долгов предприятий областному бюджету. Сейчас картина меняется. Например, Михайловский завод по обработке цветных металлов, у которого мы брали фольгу и обменивали ее на медикаменты, в настоящее время простаивает, рабочие в административных отпусках. А по АО "СинТЗ" и еще ряду заводов проведены взаимозачеты по налогу на добавленную стоимость уже в объеме первого квартала 1997 г.

- Ну, а как все же обстоят дело с "живыми деньгами"?

- Мы можем сэкономить, используя взаимозачет по защищенным статьям, в том числе обеспечении столовых детсадов и школ, больниц продуктами питания, приобретении медикаментов. Есть вариант - через трубный завод и районную службу быта - обзавестись школьной мебелью. АО "Агропромстрой" согласен поставить в счет налогов краску, стройматериалы - для ремонта зданий соцсферы. Если цены нас устроят, договор на сей счет подпишем. Нет, будем искать другие варианты.

- Николай Николаевич, читателям небезинтересно знать другое - как будет выплачиваться зарплата?

- В феврале ежедневно из области поступало 30-35 млн. рублей. Еще мы имели 15-20 миллионов собственных доходов. Арифметика несложная: умножим 50 млн. руб. на 22 рабочих дня и получим месячную сумму. Ее хватит, чтобы покрыть 70-80 процентов фонда оплаты труда. Остальное придется выдавать продуктами, товарами или услугами.

- Но долги-то прошлогодние висят.

- Вся соцсфера и бюджет на ее содержание передали главам сельских администраций. Они и станут решать.

того, что из аппарата управления выводится значительное количество людей: из 285 остается 65. У управленцев в отличие от остальных служащих заработок был на треть выше. Предпринятые шаги позволят сэкономить 10-15 процентов денежных средств. Уже проведена реорганизация в управлении образования, где в аппарате осталось только девять человек, в отделе архитектуры к управленцам отнесен лишь заведующий и т. д.

- Изменения затронули и сельские администрации. И не только по штатному расписанию, а и по первым лицам. Два месяца ушло на решение вопроса о назначении глав сельских территорий. К каким выводам вы пришли?

- Некоторые главы, как я убедился, работали и способны работать с максимальной нагрузкой. Ну, а слабых население само решило поменять. К примеру, В. В. Кичигин отдал сельсоветскому поприщу 18 лет, но своей бездеятельностью вызвал у односельчан недоверие. Не справился с бременем ответственности и барабановский глава Г. А. Якимов.

А вообще ситуация показала, что женщины умеют себя мобилизовать лучше, нежели мужчины. Неслучайно, что среди сельских глав у нас много женщин.

Назначение руководителей сельского самоуправления мы закончили, но сходы каждый квартал намечены проводить. Предполагается и учеба глав. Их функции значительно усложнились. Думаю, мы правильно поступили, передав на места учреждения социальной сферы. Теперь главе райадминистрации не придется заниматься текушкой.

Беседовала Е. ШЕРЕМЕТ.

Рынок и мы

АО "Агротехсервис" - одно из предприятий района, которое, мягко говоря, приближается к финансовому краху. Особенно трудности сказались после трагической смерти его руководителя А. Распутина минувшей осенью. Отсутствие опытного "рулевого", неплатежеспособность сельхозпредприятий, которым в первую очередь призван оказывать различные услуги "Агротехсервис", и некоторые другие причины привели к тому, что разница между стоимостью основных фондов и долгом предприятия превысила один миллиард рублей. А это уже тревожный звонок на пути к окончательному банкротству...

В западной экономике в таких случаях бизнесмен предпринимчивый обычно скупает акции "прогорающего" предприятия и, став его полноправным хозяином, налаживает его ритмичную работу, извлекая при этом как можно большую выгоду. А у нас?

Нашелся такой предприниматель и в Каменске-Уральском. Человек с довольно интересной фамилией: Александр Филиппович Сторублевый - директор ТОО "Комбайн", которое располагается в одном здании с конторой "Агротехсервиса". Бизнесмен при покупке акций у тружеников последнего пользовался вполне законными путями, и в конце стал обладателем контрольного пакета акций "Агротехсервиса".

Предприятие к этому времени испытывало крайне тяжелые материальные затруднения. В такой ситуации даже трудно было подобрать кандидатуру на пост директора. Нужна была смена руководства, пересмотр всей хозяйственно-финансовой деятельности, решение многих других неотложных вопросов. Все это должно было решить общее собрание акционеров, которое и состоялось в первой декаде марта.

Не знаю, было ли это сказано собравшимися и. о. директором АО "Агротехсервис" М. А. Эйхгорну, но с докладом о хозяйственной деятельности предприятия перед акционерами пришлось выступать инженеру по снабжению В. И. Сатышеву. Надо отметить, что Виктор Иосифович не стал кривить душой и назвал истинные показатели, правда, не раскрыв конкретных причин, приведших к столь плачевным результатам. А что результаты хозяйственной деятельности по итогам прошедшего года действительно плачевны, можно убедиться, взглянув на цифры. Так, средняя заработная плата на предприятии составляет 513 тысяч рублей в месяц. И автопарк, и МТМ, и другие службы приносят одни убыт-

ки. Разве что только лишь магазин дает небольшую прибыль, но она не покрывает расходы предприятия в целом.

Информировала акционеров о финансовой деятельности главный бухгалтер "Агротехсервиса" С. Ю. Шомова. Вот только две из приведенных ею цифр: дебиторская задолженность предприятия по итогам года

что думает по этому поводу Александр Филиппович:

- Честно говоря, я не очень разбираюсь в специфике сельского хозяйства. Наверное, поэтому одним из членов совета директоров стал В. П. Братчиков - первый из руководителей сельхозпредприятий, поддержавших меня в новом начинании. Буду надеяться на его помощь и поддержку и в дальнейшем.

В "АГРОТЕХСЕРВИСЕ" НОВЫЙ ХОЗЯИН

составила 603 миллиона, а кредиторская - 1 миллиард 406 миллионов рублей. Комментарии, как говорится, излишни...

Надо отметить, что все без исключения акционеры хорошо знают сложившуюся ситуацию. Поэтому их интересовало не столько отчеты о хозяйственной деятельности, сколько то, кто станет у руля предприятия.

Новый состав совета директоров решено было избрать в составе трех человек. В бюллетени для голосования были внесены фамилии шести наиболее крупных акционеров: А. В. Соломеина, А. Ф. Сторублевого, В. П. Братчикова, В. И. Сатышева, А. Ю. Мошникова и И. В. Санатина.

По результатам голосования членами совета директоров стали А. Ф. Сторублевый (председатель совета), А. В. Соломеин (исполнительный директор) и В. П. Братчиков (член совета).

Итак, в акционерном обществе "Агротехсервис" появился новый "хозяин". Очевидно, что отныне вся тяжесть по выводу предприятия из кризисного состояния ляжет на плечи А. Ф. Сторублевого. Что он намерен сделать? Не получится ли так, что предприятие повернется спиной к нуждам сельских тружеников, изменит профиль своей деятельности? Впрочем, послушаем,

ковочных пакетов для молочной продукции. Есть задумка поставлять через АО "Агротехсервис" новейшее оборудование для их изготовления в регионы Урала, Сибири и Дальнего Востока, но пока нужно изучить спрос.

Конечно, А. Ф. Сторублевый высказывал лишь наметки и предположения. Как пойдут дела - покажет время. Но ясно одно: ни один предприниматель не станет вкладывать средства в безнадежное дело. Значит, можно наладить работу предприятия и получать выгоду.

Остается лишь добавить, что Александр Филиппович попросил членов совета директоров и руководителей хозяйств района в кратчайшие сроки высказать свои соображения по реорганизации работы АО "Агротехсервис". Они будут изучены и использованы в процессе развития предприятия.

Комментируя состоявшееся собрание акционеров, заместитель директора Департамента сельского хозяйства при правительстве Свердловской области В. Ф. Палкин заметил: "В том, что произошло, нет ничего страшного. На смену руководителем старого образования получения денег с наших должников: принцип такой - нет денег, плати зерном, мясом, овощами и т. д. Есть и положительный пример. Так, многие предприятия города не в состоянии расплатиться с нами деньгами. Но они могут погасить платежи дефицитным для нас металлом. А мы в свою очередь выполним благодаря этому ряд работ, за которые получим "живые" деньги. Словом, надо работать".

Очевидно, для пополнения оборотных средств придется привлечь деньги ТОО "Комбайн" (это уже было на практике), но о слиянии двух фирм речь пока не идет. Я недавно вернулся из США, где мы закупили технологию изготовления упа-

Я. НИКОЛАЕНКО.

ПОНЕДЕЛЬНИК

17 марта

"ОРТ"

Проф. работы до 15.00
15.00 Новости
15.20 Мультсериал "Тайны старого Лондона"
15.45 Марафон-15
16.05 Звездный час
16.40 Сериал "Нико и его друзья"
17.10 До 16 и старше
17.35 Вокруг света
18.00 Новости
18.20 Сериал "Девушка по имени Судьба"
19.10 Час пик
19.35 Угадай мелодию
20.05 Мы
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время
21.45 Сериал "Полтергейст"
22.45 Футбольное обозрение
23.10 Худ. фильм "Только смерть приходит обязательно"
1.30 Новости

"РОССИЯ"

7.00 Утренний экспресс
8.05 Сериал "Клубничка"
8.35 Дорогая редакция
9.10 Карaoke по-русски
9.45 Россияне
10.00 Вести
10.20 Сериал "Санта-Барбара"
11.20 Палиха, 14
11.30 Сила здоровья
11.40 Старая квартира. Год 1951
13.00 Вести
13.15 Деловая Россия
14.00 Худ. фильм "Евдокия"
15.45 Петербургский портрет (Г. Ковалева)
16.00 Вести
16.20 Ноу-хау
16.45 Домашний доктор
16.50 Иванов, Петров, Сидоров и другие
17.40 Телефильм "Белая дача"
18.30 Лекарство от безработицы
18.50 Ералаш
19.00 7 канал
19.20 Накануне
19.35 Взгляд с экрана (Стинг, К. Бессинджер, Ш. Стоун)
20.00 Вести
20.20 Сериал "Санта-Барбара"
21.15 Премьера. "Любовный напиток"
22.00 7 канал
22.30 Телефильм
22.40 Досье
23.00 Баскетбол. Женщины. Полуфинал. "Уралмаш" - "Динамо" (М)
23.30 Правительственные будни
0.00 На коне
0.15 Вести

ТВ "ФАКТ"

6.40 Телетекст
6.50 Телемагазин
7.00 Утренний экспресс
9.00 Сериал "Каникулы любви"
9.50 Скандалы, слухи, расследования
10.20 Воздушный цирк Монти Пайтон
10.50 Максимум
11.00 Худ. фильм "Даурия". 1 серия
12.30 Мир развлечений
13.00 Телемагазин
13.10 Телетекст
13.20 Грани
13.40 Для изучающих английский язык
14.10 Клипомания
15.40 Сериал "Хозяйка"
16.30 Новости
16.40 Док. цикл "Киногурман"
17.15 Мультфильмы
17.45 Мультсериал "Приключения кенгурят"
18.15 Сериал "Девушки-соседки"
18.45 Ретро-класс
19.00 Стенд
19.30 Дело
20.00 Телебом
20.30 Новости
21.10 Экспресс-информация
21.25 Телемагазин
21.30 Сериал "Закон Лос-Анджелеса"
22.25 Что случилось?
22.40 Сериал "Чертова служба в госпитале Мэш"
23.30 Спортивное обозрение "1/52"
0.00 Максимум
0.10 Маски-шоу
0.40 Музыкальные новости "BIZ TV"
0.45 Группа "Восток"
1.00 Русский диск
2.00 Новости
2.40 Хит-хаос ньюс
2.50 212 по Фаренгейту

ТЕЛЕПРОГНОЗ

ТВ "ПЕТЕРБУРГ"
16.00 Срок ответа
16.30 Советы садоводам
16.55 Информ-ТВ
22.05 Худ. фильм "Непонятый. (Жизнь с сыном)"
0.00 Сегодня
0.55 Информ-ТВ
1.00 Событие
1.20 Кубок Англии по футболу

Внимание предпринимателей без образования юридического лица

Центр занятости населения просит пройти регистрацию в качестве плательщиков обязательных страховых взносов по адресу: ул. Кунавина, 1, каб.34. Телефон 3-20-22.

ВТОРНИК

18 марта

"ОРТ"

6.00 Доброе утро
9.00 Новости
9.15 Сериал "Девушка по имени Судьба"
10.45 Смехопанорама
11.30 Угадай мелодию
12.00 Новости
12.20 КВН-97
14.15 В поисках утраченного (Дина Дурбин)
15.00 Новости
15.20 Мультсериал "Тайны старого Лондона"
15.45 Кварьете "Веселая компания"
15.55 Мультитролли
16.15 Волшебный мир, или Синема
16.40 Сериал "Нико и его друзья"
17.10 До 16 и старше
17.35 Вокруг света
18.00 Новости
18.20 Сериал "Девушка по имени Судьба"
19.10 Час пик
19.35 Угадай мелодию
20.05 Тема
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время
21.45 Худ. фильм "Их знали только в лицо"
23.30 50x50
0.15 Новости

"РОССИЯ"

7.00 Утренний экспресс
7.50 Мультфильм
8.00 Вести
8.30 Сериал "Клубничка"
8.55 Дорогая редакция
9.20 В мире животных
9.50 Мультфильм
10.00 Вести
10.15 Мультфильм
10.30 "Аншлаг" представляется... Е. Шифрин
10.55 Сериал "Санта-Барбара"
11.40 Деловая Россия
14.05 Россияне
14.20 Худ. фильм "Снайпер"
16.00 Вести
16.20 Док. фильм
16.45 Манекен
16.50 Ваше право
17.15 Иванов, Петров, Сидоров и другие
18.00 Спектакль "Белоснежка и семь гномов"
19.00 7 канал
19.25 Радуга
20.00 Вести
20.20 Сериал "Санта-Барбара"
21.20 Момент истины
22.00 7 канал
22.40 Новости бизнеса
23.10 Мультфильм для взрослых
23.20 Горячая десятка
0.15 Вести

ТВ "ФАКТ"

6.00 Новости
6.40 Экспресс-информация
6.55 Телетекст
7.00 Утренний экспресс
9.00 Сериал "Дорога в Эйвонли"
10.40 Что случилось?
10.55 Спортивное обозрение "1/52"
11.25 Ретро-класс
11.45 Максимум
11.55 Худ. фильм "Даурия". 2 серия
13.25 Не спать!
13.45 Телетекст
13.50 Телемагазин
14.00 Клипомания
15.40 Сериал "Хозяйка"
16.30 Новости
16.40 Док. цикл "Короткий метр"
17.45 Мультсериал "Приключения кенгурят"
18.15 Сериал "Девушки-соседки"
18.45 Белый дом
19.00 Привоз
19.15 Национальный интерес
20.00 Телебом
20.30 Новости
21.10 Экспресс-информация
21.25 Телетекст
21.30 Сериал "Закон Лос-Анджелеса"
22.25 Что случилось?
22.40 Футбол. Английская премьер-лига
0.20 Максимум
0.30 Музыкальные новости "BIZ TV"
0.35 В постели с...Л. Долиной
1.00 Маленькие истории
1.05 Русский диск
2.05 Новости
2.45 Хит-хаос ньюс
2.55 212 по Фаренгейту

ТЕЛЕПРОГНОЗ

ТВ "ПЕТЕРБУРГ"
14.55 Информ-ТВ
15.10 Сериал "История любви"
16.00 Срок ответа
16.25 Советы садоводам
22.05 Худ. фильм "Так начинается преступление"
22.50 "Недотепы" Семена Альтова
0.00 Сегодня
0.55 Информ-ТВ
1.00 Событие
1.20 Спортивное обозрение
1.30 Парадоксы истории

Ремонт холодильников на дому. Телефон 3-35-77 (без выходных).

СРЕДА

19 марта

"ОРТ"

6.00 Доброе утро
9.00 Новости
9.15 Сериал "Девушка по имени Судьба"
10.05 Тема
10.50 В мире животных
11.30 Угадай мелодию
12.00 Новости
12.15 Худ. фильм "Кортик". 1 серия
13.30 Колесо истории
14.15 В поисках утраченного (М. Кузнецов)
15.00 Новости
15.20 Мультсериал "Тайны старого Лондона"
15.45 Кактус и К°
16.15 Зов джунглей
16.40 Сериал "Нико и его друзья"
17.10 До 16 и старше
17.35 Вокруг света
18.00 Новости
18.20 Сериал "Девушка по имени Судьба"
19.10 Час пик
19.35 Угадай мелодию
20.05 Парижские тайны
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время
21.45 Фестиваль в Сан-Ремо
22.20 Худ. фильм "Жагда золота"
23.55 Песни цыган
0.20 Футбол. "Атлетико" (Мадрид) - "Аякс" (Голландия). В перерыве - 1.20 - Новости. С 2.30 - Обзор матчей

"РОССИЯ"

7.00 Утренний экспресс
8.00 Вести
8.30 Сериал "Клубничка"
9.00 Дорогая редакция
9.30 Городок
10.00 Вести
10.35 "Санта-Барбара"
11.30 Деловая Россия
12.20 Россияне
12.30 Момент истины
13.00 Вести
13.30 "К-2" представляет
14.25 Турнир по греко-римской борьбе
14.50 Худ. фильм "В поисках капитана Гранта". 1 серия
16.00 Вести
16.20 Частная коллекция
17.20 Иванов, Петров, Сидоров и другие
18.05 Мультфильмы
18.35 III Международный конкурс юных вокалистов
19.00 7 канал
19.25 Пять лет налоговой полиции
20.00 Вести
20.20 "Санта-Барбара"
21.20 Формула успеха
21.40 Середина России
22.00 7 канал
22.30 Чудеса и другие невероятные истории
23.00 Чемпионат мира по фигурному катанию. Парное катание.

ТВ "ФАКТ"

6.00 Новости
6.40 Экспресс-информация
6.55 Телетекст
7.00 Утренний экспресс
9.00 Что случилось?
9.15 Белый дом
9.30 Привоз
9.45 Максимум
С 10.00 - профилактические работы
15.00 Экспресс-информация
15.15 Телетекст
15.20 Телемагазин
15.30 Для изучающих английский язык
16.00 В постели с... Л. Долиной
16.20 Маленькие истории
16.30 Новости
16.40 Док. цикл "49 окон"
17.45 Мультсериал "Приключения кенгурят"
18.15 Сериал "Девушки-соседки"
18.45 Экстра-спорт
19.00 Стенд
19.30 Реноме
20.00 Телебом
20.30 Новости
21.10 Экспресс-информация
21.25 Телетекст
21.30 Сериал "Закон Лос-Анджелеса"
22.25 Что случилось?
22.40 Худ. фильм "Подарок Стефании"
23.55 Максимум
0.05 Музыкальные новости "BIZ TV"
0.10 Русский диск
1.10 Новости
1.45 Хит-хаос ньюс
1.55 212 по Фаренгейту

ТЕЛЕПРОГНОЗ

ТВ "ПЕТЕРБУРГ"
14.55 Информ-ТВ
15.10 Сериал "История любви"
16.00 Срок ответа
16.25 Советы садоводам
22.05 Худ. фильм "Чиллер, или Замерзшая душа"
23.50 "Недотепы" Семена Альтова
0.00 Сегодня
0.55 Информ-ТВ
1.00 Событие
1.20 Спортивное обозрение
1.30 Телекомпакт

Продаются отруби пшеничные. 500 руб./кг. Обращаться: т. 3-63-06 до 18 час.

ЧЕТВЕРГ

20 марта

"ОРТ"

6.00 Доброе утро
9.00 Новости
9.10 Сериал "Девушка по имени Судьба"
9.55 Поле чудес
10.55 Клуб путешественников
11.40 Смак
12.00 Новости
12.15 Худ. фильм "Кортик". 2 серия
13.30 Футбол. Лига чемпионов. Обзор матчей
15.00 Новости
15.20 Мультсериал "Тайны старого Лондона"
15.45 Лейся, песенка
16.15 Остров Чунга-Чанга
16.40 Сериал "Нико и его друзья"
17.05 Рок-урок
17.35 Вокруг света
18.00 Новости
18.20 Сериал "Девушка по имени Судьба"
19.10 Час пик
19.35 Джентльмен-шоу
20.05 Моя семья
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время
21.45 Фигурное катание. Чемпионат мира. Пары. Произвольная программа
23.30 Худ. фильм "Вооружен и очень опасен"
1.10 Новости

"РОССИЯ"

7.00 Утренний экспресс
8.00 Вести
8.30 Сериал "Клубничка"
9.00 Дорогая редакция
9.30 Сам себе режиссер
10.00 Вести
10.35 Сериал "Санта-Барбара"
11.30 Деловая Россия
12.20 Россияне
12.30 Двойной портрет
13.00 Вести
13.25 Мужчина и женщина
14.05 Бесконечное путешествие
14.35 Ромansiада-97
14.50 Худ. фильм "В поисках капитана Гранта". 2 серия
16.00 Вести
16.25 На пороге века
16.55 Люди. Деньги. Жизнь
17.25 Иванов, Петров, Сидоров и другие
18.10 Мультфильм
18.30 Док. фильм "Из отголосков далекой речи..."
19.00 7 канал
19.15 Диалоги с мэром
20.00 Вести
20.25 Сериал "Санта-Барбара"
21.30 Док. фильм
22.00 7 канал
22.30 Лауреаты премии губернатора
22.50 Чемпионат мира по фигурному катанию. Мужчины.
0.15 Вести
0.50 Момент истины

ТВ "ФАКТ"

6.00 Новости
6.40 Экспресс-информация
6.55 Телетекст
7.00 Утренний экспресс
9.00 Сериал "Секретные материалы"
9.50 Что случилось? ³
10.05 Реноме
10.35 Экстра-спорт
10.50 Максимум
11.00 Худ. фильм "Ларец Марии Медичи"
12.30 Экспресс-информация
12.45 Телетекст
12.50 Телемагазин
13.00 Клипомания
15.40 Сериал "Хозяйка"
16.30 Новости
16.40 Док. цикл "Персона"
17.45 Мультсериал "Приключения кенгурят"
18.15 Сериал "Девушки-соседки"
18.45 Стенд
19.15 Чтобы помнили (Павел Панков)
20.00 Телебом
20.30 Новости
21.10 Экспресс-информация
21.25 Телетекст
21.30 Сериал "Закон Лос-Анджелеса"
22.25 Что случилось?
22.40 Худ. фильм "Петр Мартынович и годы большой жизни"
0.20 Максимум
0.30 Музыкальные новости "BIZ TV"
0.35 Л. Агутин в программе "1+1+1"
0.50 Русский диск
1.50 Новости
2.30 Хит-хаос ньюс
2.40 212 по Фаренгейту

ТЕЛЕПРОГНОЗ

ТВ "ПЕТЕРБУРГ"
14.55 Информ-ТВ
15.10 Сериал "История любви"
16.00 Срок ответа
16.25 Советы садоводам
22.05 Худ. фильм "Агент Мэлоун"
23.45 Русский альбом
0.00 Сегодня
0.55 Информ-ТВ
1.00 Событие
1.20 Спортивное обозрение
1.30 Дом кино

Об изменениях в программе вам сообщат дикторы

ПЯТНИЦА

21 марта

"ОРТ"

0.15 Вести
0.45 Двойной портрет
1.15 Ночной экспресс

6.00 Доброе утро
9.00 Новости
9.15 Сериал "Девушка по имени Судьба"
10.10 Моя семья
10.50 Пока все дома
11.25 Играй, гармонь
12.00 Новости
12.15 Худ. фильм "Кортик". 3 серия
13.45 Джентльмен-шоу
14.15 В поисках утраченного (Н. Крючков)
15.00 Новости
15.20 Мультсериал "Тайны старого Лондона"
15.45 Худ. фильм "Старая, старая сказка"
17.25 Магия: мир сверхъестественного
18.00 Новости
18.20 Сериал "Девушка по имени Судьба"
19.15 Человек и закон
19.45 Поле чудес
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время
21.45 Сериал "Меня зовут Коломбо"
23.15 Взгляд
0.00 Худ. фильм "Смерть в кино"
1.25 Новости

"РОССИЯ"

7.00 Утренний экспресс
8.00 Вести
8.30 Медицинский вестник
8.40 Сериал "Клубничка"
9.10 Дорогая редакция
9.45 Торговый дом
10.00 Вести
10.20 Сериал "Санта-Барбара"
11.10 L-клуб
11.40 Деловая Россия
12.20 Момент истины
12.45 Россияне
13.00 Вести
13.20 Палиха, 14
13.30 Тихий дом
14.10 Репортаж ни о чем
14.25 Театральный фестиваль "Золотая маска"
14.50 Худ. фильм "В поисках капитана Гранта". 3 серия
16.00 Вести
16.20 Соотечественники
16.55 Арена для сенсаций
17.20 Иванов, Петров, Сидоров и другие
18.05 Худ. фильм "Где это видано, где это слышано"
18.30 Каравай
19.00 7 канал
19.20 МИКС
20.00 Вести
20.25 Сериал "Санта-Барбара"
21.25 МИКС
21.45 Афиша
22.00 7 канал
22.25 Чемпионат мира по фигурному катанию. Спортивные танцы. Мужчины.

ТВ "ФАКТ"

6.00 Новости
6.40 Экспресс-информация
6.55 Телетекст
7.00 Утренний экспресс
9.00 Сериал "Секретные материалы"
9.50 Что случилось?
10.10 Чтобы помнили (Павел Панков)
10.50 Максимум
11.00 Худ. фильм "Праздник Нептуна"
11.45 Визит
12.00 Экспресс-информация
12.15 Телетекст
12.20 Телемагазин
12.30 Для изучающих английский язык
13.00 Клипомания
15.40 Сериал "Хозяйка"
16.30 Новости
16.40 Док. цикл "Тема"
17.40 Мультсериал "Приключения кенгурят"
18.10 Сериал "Девушки-соседки"
18.40 В компании Миши и Карла
19.00 Стенд
19.30 Скандалы, слухи, расследования
20.00 Телебом
20.30 Новости
21.10 Экспресс-информация
21.25 Телетекст
21.30 Сериал "Закон Лос-Анджелеса"
22.25 Что случилось?
22.40 Худ. фильм "На войне как на войне"
0.20 Максимум
0.30 Эмоции
0.55 Не спать!
1.15 Музыкальные новости "BIZ TV"
2.05 Русский диск
3.05 Новости
3.45 Хит-хаос ньюс
3.55 212 по Фаренгейту

ТВ "АНОНС"

"Старая-старая сказка". Музыкальный фильм ("Ленфильм", 1968 г.) На темы сказок Андерсена, в которых действуют: храбрый солдат, король, злая принцесса, ведьма и добрый волшебник (ОРТ, 15.45)

"Смерть в кино". Детектив ("Мосфильм" и Одесская к/ст, 1990 г.) Предприимчивый сторож в разгар сезона сдал декорации на съемочной площадке под Ялтой "дикарям". Вскоре один из дышащих был найден мертвым... (ОРТ, 0.00)

СББОИЛА

22 марта

"ОРТ"

7.45 Худ. фильм "Вооружен и очень опасен"
9.25 Мультсериал "Большое путешествие Болека и Лелека"
9.45 Домашняя библиотека
10.00 Новости
10.10 Слово пастыря
10.30 Не зевай
11.00 Утренняя почта
11.35 Смак
11.55 Худ. фильм "Бомба"
12.45 Худ. фильм "Зеленая карета"
14.25 Очевидное-невероятное
15.00 Новости
15.20 Мультфильмы
16.10 Приглашение к музыке
16.35 В мире животных
17.15 Колесо истории
18.00 Новости
18.20 Каламбур
18.55 Худ. фильм "Девчата"
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00-Время
21.40 Сериал "Гордость и предубеждение"
22.45 Фигурное катание. Чемпионат мира. Женщины.
0.00 Худ. фильм "Красные башмачки"

"РОССИЯ"

8.00 Вести
8.30 Мультфильм
8.40 Сериал "Тайны темных джунглей"
9.45 Клуб "Адреналин"
10.00 Доброе утро, страна!
10.45 Наш сад
11.00 Вести в 11
11.30 Грош в квадрате
12.00 Меморина
12.25 Романиада-97
12.40 Лучшие игры НБА
13.35 Анонимные собеседники
14.00 Сериал "Противостояние"
14.50 Мультфильмы "Аленький цветочек", "Царевна-лягушка"
16.00 "Вести" про...
16.20 Диалоги о животных
16.50 Поэт в России - больше, чем поэт
17.20 Бесконечное путешествие
17.55 Совершенно секретно
18.55 Футбол. ЦСКА - "Алания"
21.00 Будьте здоровы!
21.15 Каравай
21.40 Говорите, нам интересно...
22.00 7 канал
22.30 Худ. фильм "Игрок"
23.55 Киноконцерт
0.15 Вести
0.45 Чемпионат мира по фигурному катанию. Женщины. Спортивные танцы
2.30 Программа "А"
3.25 Худ. фильм "Пятьдесят на пятьдесят". (США)

ТВ "ФАКТ"

6.50 Новости
7.30 Экспресс-информация
7.45 Телетекст
7.50 Максимум
8.00 Утренний экспресс
10.00 Стенд
10.30 Мультфильм "Сказ про Игорев поход"
11.00 Худ. фильм "Молодая жена"
12.35 Экспресс-информация
12.50 Телетекст
12.55 Телемагазин
13.05 Домашний концерт
13.45 Док. цикл "49 окон"
15.15 Худ. фильм "Цезарь и Розалия"
17.00 Мультсериал "Приключения кенгурят"
17.30 Дог-шоу
18.00 Сериал "Дорога в Эй-вонли"
19.00 Мир развлечений
19.30 Живая вода
20.00 Грани
20.30 Новости
21.00 Сериал "Секретные материалы"
21.50 До и после
22.30 Худ. фильм "Кулик"
0.35 Максимум
0.45 Эмоции
1.10 Музыкальные новости "BIZ TV"
1.15 Маленькие истории
1.20 Группа "Мегаполис" в программе "1+1+1"
1.35 Русский диск
2.35 Новости
3.05 Клипомания

ТВ "АНОНС"

"Красные башмачки". Драма (Великобритания, 1948 г.) Режиссеры: Майкл Пауэлл, Эмерик Прессбургер. В ролях: Антон Уальбруук, Мойра Ширер, Мариус Горинг, Леонид Массин. История юной прима-балерины, которая на распутье между карьерой и любовью выбирает... самоубийство (ОРТ, 0.00)

"Кулик". Мелодрама (США, 1965 г.) Режиссер - Винсент Минелли. В ролях: Элизабет Тейлор, Ричард Бартон, Чарльз Бронсон, Ева-Мария Сейнт. Лора Рейнолдс, презирая условности, отклоняет предложение о замужестве от отца ее сына. Лору привлекает другой человек - директор школы, в которой учится ее сын, - доктор Эдвард Хьюитт. Но Хьюитт - священник, да еще и женат... Песня из этого фильма была удостоена премии "Оскар" ("Факт", 22.30)

ВОСКРЕСЕНЬЕ

23 марта

"ОРТ"

8.00 Худ. фильм "Тимур и его команда"
9.20 Мультфильмы
10.00 Новости
10.15 Непутевые заметки
10.30 Пока все дома
11.10 Утренняя звезда
12.00 Служу России
12.30 Играй, гармонь
12.55 Провинциальные истории
13.25 Док. сериал "Подводная одиссея команды Кусто"
14.20 Смехопанорама
15.00 Новости
15.20 Возвращение Третьяковки
15.45 Сериал "Симфонические тайны"
16.10 Клуб путешественников
17.00 Мультфильм: "Розовая пантера", "Приключения Вуди и его друзей"
17.45 Один на один
18.15 Серебряный шар (Э. Тейлор)
18.55 По страницам программы "Песня-96"
19.50 Сериал "Гордость и предубеждение"
21.00 Время
21.55 Фигурное катание. Чемпионат мира. Показательные выступления
23.35 Худ. фильм "Казино"
2.35 Новости

"РОССИЯ"

8.00 Мультфильм
8.30 Сериал "Тайны темных джунглей"
9.20 Лотерейные новости
9.35 Доброе утро, страна!
10.15 Красная книга
10.30 Присяга
10.55 Парламентская неделя
11.40 Мода
11.45 Книжная лавка
12.10 Пилигрим
12.40 Поют драматические артисты
13.05 Сила здоровья
13.10 Ничего, кроме...
13.25 Человек на земле
13.55 Сериал "Противостояние"
14.50 Сад культуры
15.15 Прощальная гастроль (И. Кобзон)
15.30 21 кабинет
16.00 Вести
16.20 Нобелевские лауреаты (Б. Пастернак)
17.00 Мультсериалы "Чокнутый", "Аладдин"
18.00 Весь мир
18.40 Рек-тайм
19.00 Зеркало
19.55 Русское лото
20.35 Телескоп
21.15 Репортаж ни о чем
21.30 Караоке по-русски
22.00 Худ. фильм "Кубанские казаки"
0.00 У всех на устах
0.15 "К-2" представляет
1.10 У Кюши

ТВ "ФАКТ"

7.25 Максимум
7.30 Новости
8.00 Новости Голливуда
8.30 История российского спорта (Е. Вейцеховская)
9.00 Живая вода
9.30 Сериал "Семейка Адамс"
10.00 Телебом-шоу
10.30 Космические добровольцы
11.20 Худ. фильм "Сирано де Бержерак"
12.50 Телетекст
13.00 Телемагазин
13.15 Поэт в России - больше, чем поэт
13.45 Джазовое трио
14.20 Док. цикл "Тема"
15.15 Худ. фильм "Моя левая нога"
17.00 Сериал "Каникулы любви"
18.00 Сериал "Дорога в Эй-вонли"
19.00 История российского спорта (В.Третьяк)
19.30 Новости Голливуда
20.00 Воздушный цирк Монти Пайтон
20.30 Уезд
21.00 Сериал "Секретные материалы"
21.50 Сериал "Чертова служба в госпитале Мэш"
22.45 Худ. фильм "Отцы и сыновья"
0.30 Максимум
0.40 В постели... с М. Распутиной
1.00 Поет Глэдиз Найт
1.55 Русский диск

ТВ "АНОНС"

"Казино". Драма (США, 1995 г.) Режиссер - Мартин Скорсезе. Гений игорного бизнеса, глава отеля казино охраняется гангстером. История их взлета и падения, превращения двух друзей в заклятых врагов, "портрет" Лас-Вегаса с его образом жизни (ОРТ, 23.35)

Любителям искусства

19 марта в 13.30 в п. Мартош по улице Советская, 4 состоится открытие выставки работ учащихся художественных отделений Покровской, Рыбниковской, Сосновской, Мартюшовской, Колчеданской ДШИ. Тема экспозиции - "Мир красок и форм". Экскурсовод - Т. М. Копыркина.
Выставка будет работать с 19 марта по 1 апреля с 12 до 18 час. Выходной - воскресенье.
Приглашаем детей и родителей!

Устами народа

ВАМ ЧАЙ С ОПИПКАМИ ИЛИ РЫБУ С ДУШКОМ ?

Вот вы, уважаемые, сидите сейчас себе с газетой в руках, информацию потребляете, и знать не знаете, что завтра - ваш знакомый праздник: День потребителя. И как у всякого потребителя, у вас есть права.

Н. Г. (жен.): Мне однажды пришлось работать воспитателем в лагере дневного пребывания в школе. Мы, посоветовавшись, решили купить ребятишкам копченой рыбки в местном магазине. И что думаете? На дворе - лето, жара, рыба оказалась при вскрытии мало того, что с душком, так еще и зачервивленной.

Н. А. (муж.): Люди наши так привыкли к тому, что они всем должны, а им - никто, что бежать куда-то свои права качать и мысли не допустят: сколько, мол, времени и сил надо, перетерпим.

Н. А. (муж.): Вот одно время ввели акцизные марки, чтоб застраховаться от подделки спиртную и табачную продукцию. Или еще - купил на днях импортный шоколад, нарисованы орехи, он орехами и не пахнет. Обидно.

...Меж тем, в Англии, к примеру, если дом выстроен некачественно, поселившиеся в нем жители имеют полное право взорвать его, предоставив виновникам в лице строителей разгребать руины и исправлять построенное...
"Потребляла" О. НАУМАН.

Киноафиша

"Сила духа". Погибший полицейский карает своего убийцу руками полицейского-новичка Кэла Уорнера. Кэл начинает видеть страшные сны: неясные очертания какой-то женщины, воспоминания о неизвестных ему событиях, которые произошли в старой тюрьме, ощущения болезненного удара по голове... Производство США. В ролях Джейсон Джеррик, Ким Дилейни.

"Секрет бренди". Давным-давно на побережье Адриатики в Санселе располагался монастырь, служители которого владели секретами приготовления бренди. Со временем рецепт был утерян. В конце XX века у американского мультипликатора закончился запас бренди и он решает послать в Сансель свою дочь, чтобы она нашла монахов, умеющих готовить целебный напиток. Производство США. В ролях Рик Россевич, Кэт Химс. Кинокомедия.

"Мститель". Боевик из серии об ограблении банков. Джером Дэммон - охотник экстракласс! Живой или мертвый, он всегда находит своего противника. Производство США. В ролях Лоренцо Ламас, Матиас Хьюс.

"Меченосец" (фехтовальщик). Герой - Эндрю Гаррет видит во сне, что он обладатель непобедимого меча Александра Македонского. Проснувшись, Гаррет узнает, что меч украли из музея и ему поручается расследование. Производство США. В ролях Лоренцо Ламас, Кмер Стэнфилл. Фантастический боевик.



Анабиоз для батареек

К нас в село редко возят "узкие" пальчиковые батарейки, поэтому я хочу сделать запас. Как лучше всего их хранить?

Современные батарейки, особенно сделанные известными фирмами, не протекают и хранятся в обычных условиях достаточно долго (в точном соответствии с указанным сроком хранения - от 12 до 24 месяцев. Но этот срок можно значительно увеличить (по крайней мере вдвое), если положить батарейки в стеклянную банку из-под какого-нибудь варенья с хорошо закрывающейся крышкой и поставить банку в морозильную камеру холодильника. Холод резко замедляет процессы саморазрядки батареек.

Подписка-97

По 31 марта на газету "Пламя" открыта льготная подписка на II полугодие 1997 года. Цены прежние: 20 тыс. рублей до почтового ящика, 17 тыс. рублей - "до востребования" (получать на почте).

Экзотические овощи и фрукты

Сейчас в магазинах масса экзотических продуктов: папайя, авокадо, маракуйя, фейхоа - не поймешь, овощи это или фрукты. Внук мне недавно вообще сказал, что киви - это ягода!

А. Кривенко

На вопрос отвечает Галина Холмогорова, ведущий научный сотрудник Центра профилактической медицины.

Во-первых, киви действительно ягода по биологической классификации. Дети правы, говоря, что она полезна, поскольку содержит очень большое количество витамина С (больше, чем лимон, крыжовник или клюква). Кроме того киви хорошо помогает при начальных стадиях заболевания горла: 2 съеденных плода ликвидируют все неприятности.

Фейхоа - тоже ягода, прославившаяся на весь медицинский мир высоким содержанием йода. Плоды фейхоа полезны тем, кто страдает атеросклерозом и заболеванием щитовидной железы. Большое количество яблочной кислоты, содержащееся в них, помогает пищеварению и снижает чувство жажды, а пектины укрепляют стенки сосудов. Очень полезна фейхоа больным с варикозным расширением вен.

Многие жалуются, что после того, как съедят ананас, у них в уголках губ появляются трещинки, так называемые заеды. Происходит это потому, что в ана-

насе содержится много органических кислот, что, в общем, хорошо, так как они способствуют пищеварению. Ананас содержит фермент бромелин, который включают в состав некоторых лекарственных препаратов, предназначенных для тех, кто страдает расстройством пищеварения (их назначают также при колитах, расстройствах кишечника, после отравлений). Поэтому, если после сытного обеда вы ощущаете тяжесть, съешьте кусочек ананаса - и вы почувствуете себя лучше.

И все-таки все эти экзотические фрукты - пока что достаточно редкие гости на наших столах. Но есть один, который заполонил, наверное, пол-России и стал дешевле картошки - банан. Витаминов в нем в принципе мало. Ценность же состоит в большом количестве калия, в сочетании с большим количеством сахара, что очень полезно для больных почечными заболеваниями. Калий также необходим больным с сердечной недостаточностью. Бананы из-за большого количества сахара и углеводов - очень сытная пища. Его не рекомендуют употреблять на ночь из-за того, что он может вызвать брожение в желудке, нарушение деятельности кишечника. Банан не надо сочетать ни с молоком, ни с квашеной капустой - теми продуктами, которые тоже могут вызвать процессы брожения. Его лучше есть в промежутках между приемами пищи.

Выпил, покурил, витамином закусил

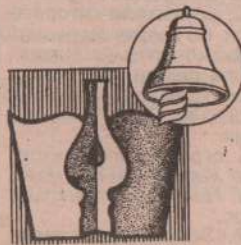
Сейчас, когда многие не могут по известным причинам купить килограмм-другой фруктов и овощей, некоторые и не думают компенсировать недостаток витаминов в организме. А это так просто.

Первые признаки авитаминоза таковы: если вы плохо различаете предметы в сумерках, долго осваиваетесь, переходя из светлого помещения в темное, то вам не хватает витамина А. Трещинки и язвочки в уголках рта сигнализируют о недостатке витамина В2.

Курильщикам дополнительно рекомендуют принимать каждый день еще по 150 мг аскорбиновой кислоты (витамин С). Эта доза как раз компенсирует потерю витаминов, связанных с курением.

Те, кто любит выпить, тоже должны обратить на витамины пристальное внимание, поскольку алкоголь активно выводит их из организма. Некоторые витамины, например, липоевая кислота, облегчают похмельный синдром, связывая ацетальдегид. Женщинам витамины помогут сохранить молодость кожи.

Журнал "Химия и жизнь - XXI век".



Редактор
С. Трофимов

Издается с апреля 1965 года

Зарег. в РИ № Е-1327

Ин. 53861

Учредители: Администрация Каменского района, редакция газеты "Пламя".

В розницу - цена свободная.

Газета выходит во вторник, пятницу. Офсетная печать, компьютерный набор. Объем 1 п. л.

Наш адрес: 623409, г. Каменск-Уральский, ул. Ленина, 117.

Время подписания в печать по графику в 17 час. Номер подписан в 16.30.

Телефоны: редактор 3-63-06, отв. секретарь 3-43-60, бухгалтерия 3-56-12.

Издатель - Управление печати и массовой информации г. Екатеринбург, ул. Мамина-Сибиряка, 145.

Заказ 138. Тираж 2200.

Тип. управления печати и массовой информации: г. Каменск-Уральский, ул. Ленина, 3