

РЕКЛАМНЫЙ ВЕСТНИК

ГОРОДСКАЯ
ГАЗЕТА

№ 113 (18026)

Суббота,

18

ИЮНЯ

1994 г.

Газета основана
1 октября 1930 года.

СМОТРИТЕ

в кинотеатре «Победа»

Американский боевик с великолепными спецэффектами

«ЗАХВАТ»

Этот фильм о морском пехотинце, который один противостоит банде террористов, захвативших военный корабль с ядерным оружием на борту.

Сеансы: 10, 15.30, 19 часов.

Фильм производства России с участием актеров Александра Михайлова, Юлии Силаевой

«ВОПРОКИ ВСЕМУ»

Зритель будет переживать за российских детективов, очищающих город от нечисти, увидит чистую, прекрасную любовь.

Сеансы: 12, 17.30.

Американский остросюжетный боевик с участием суперзвезды Кори Майкла

«ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ РАСЧЕТ»

Сеансы: 13.30, 21 час.

Добро пожаловать!

Ждем на выставке!

Внимание руководителей промышленных предприятий, коммерческих фирм, других организаций города и частных лиц!

С 20 по 26 июня югославская фирма «Югодрво» совместно с коммерческой фирмой «Прокопьевскуголь» в помещении Дворца спорта в центре города проводит **ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ МЕБЕЛИ ПРОИЗВОДСТВА ЮГОСЛАВИИ.**

Открытие выставки 20 июня в 14 часов. На выставке будут представлены гарнитуры в широком ассортименте: кухни, детские комнаты, мягкая мебель, «стенки», спальные гарнитуры.

Участие платное: для юридических лиц - 10 тыс. рублей, для физических лиц - 5 тыс. рублей.

Ждем вас с 20 по 26 июня в г. Прокопьевске во Дворце спорта, ул. Октябрьская, 9.

Дополнительно предлагаем к продаже широкий ассортимент до 150 наименований продовольственных товаров отечественного и импортного производства.

Телефоны для справок: 3-11-59, 3-35-27, 3-21-32.

Поздравляем!



Евгения Орешникова с 18-летием! Пусть день рождения, который встретишь, счастливым годом в твою жизнь войдет. И все хорошее, о чем мечтаешь, пусть сбудется и пусть к тебе придет.
Батоня Слава.

Дорогого брата Григория Васильевича Крокуна с 45-летием! Не пугайся своих лет и живи еще сто лет. Внуков няньчи да расти и здоровье береги. Пусть на свадьбе их побьют и до правнуков дожить.
Людмила.

Сергея Викторовича Алексахина с днем рождения! Желаем мы тебе сердечно здоровым быть, веселым вечно, Хорошим, ласковым, любимым, И всем всегда необходимым.
Мама, тетя и все родные.

Дорогую мамочку Галину Александровну Юшину с днем рождения! Пусть твои дороги не найдут тревоги, Пусть не встанет горе на твоём пути. Пусть и не устанет и не перестанет За тобою счастье все пути идти.
Дочь.

Сердечно, Елену Петровну Кашмину с днем рождения! Пусть в жизни будет все, что нужно, Чем жизнь бывает хороша: Любовь, здоровье, верность, дружба И вечно добрая душа! Будь счастлива!
Тонечка, Надежда.

Организация

приглашает отдохнуть на море в Болгарии - Солнечный берег, Золотые пески, Албена (через Москву и чартерным рейсом из Новокузнецка), в Греции, Италии, Испании, на Кипре, в Турции, в Сочи (гостиница «Спутник»).

Для ваших детей мы организуем отдых на море в Болгарии, Румынии, Геленджике, увлекательные поездки в Польшу, Венгрию, по России (Иркутск, Владивосток).

Оформляем гостевые визы в Германию, бронируем междугородные билеты. Не откладывайте отдых свой и ваших детей на следующее лето. Наши телефоны 2-27-58, 2-27-19 с 9 до 17 часов.

Магазин «Стройхозтовары»

имеет в продаже: краску-эмаль желто-коричневую, белую, голубую (московская), бустигат, клей обойный, обои, моющиеся обои, вододисперсионную краску, стиральный порошок, линолеум (5 расцветок), растворитель N 646, рубероид, сетку-рабицу, автомобильные аккумуляторы, нитроэмаль белую, половую.

Наш телефон 5-32-72. Выходной воскресенье.

УЧЕБНО-КУРСОВОЙ КОМБИНАТ АССОЦИАЦИИ «ЛЕНИНСКО-УГОЛЬ» ликвидируется. Правопреемником прав и обязательств УКК признано акционерное общество открытого типа «Ленинскуголь». Все претензии принимаются в течение месяца со дня публикации.

ФИРМА «ИЗУМРУД» реализует черно-белые телевизоры бывшие в употреблении, по низким ценам. Адрес: пр. Кирова, 108, наш телефон 2-15-58.

По проспекту Кирова, 108. **ОТКРЫЛСЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ МАГАЗИН «ОБУВЬ».** В наличии имеется элитная обувь фирмы «Ле Монти». Время работы с 9 до 18 часов. телефон для справок 2-15-58.

Имеются в продаже двери, вагонка. Принимаются заказы на изготовление бруса, плахи, опанелки, плинтуса, вагонки из леса заказчика по адресу: ул. Мартемьянова, 27 (район хладокомбината).

Распоряжением Государственного комитета Российской Федерации по управлению государственным имуществом от 17 сентября 1993 года N 1615-р государственное предприятие - Ленинское предприятие по поставкам угля ликвидировано.

Правопреемником прав и обязательств ликвидируемого государственного предприятия признано акционерное общество «Ленинскуголь».

Все претензии принимаются в течение месяца со дня публикации.

Организация реализует рабочую обувь, кирзовые сапоги, ботинки. Цены ниже рыночных. Телефон в Прокопьевске (8-266) 2-68-37 с 9 до 12 часов.

Польсаевский ДСК ведет прием штукатуров-маляров 3-го, 4-го разрядов. Условия приема по контракту. Оплата по договоренности, своевременная.

Внимание!

В связи с решением администрации г. Польсаева комбинат коммунальных предприятий и благоустройства переименован в управление жилищно-коммунального хозяйства г. Польсаева.

СТРАНИЦА ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

НАШЕПЧУ,
ИЗЛЕЧУ...

Ведикский врач и мыслитель прошлого Авиценна писал: «Часто душа влияет на чужое тело при воздействии дурным взглядом». Говорят, что взглянуть и тем самым навредить ближнему способен практически любой человек. Как же защититься от дурного глаза?

Способы предохранения от него основаны на многовековом опыте. Главное - не вызывать раздражения и зависти у ок-

От дурного глаза

ружающих, не осуждать и не проклинать никого. Молитесь за здоровье врагов ваших, тогда зло, посылаемое вам, вернется к тому, кто его послал, а вам не причинит вреда. Стоит подумать и о талисманах. Как амулеты от колдовства используют лук и чеснок, зверобой, папоротник, дурман, ромашку. Сильное средство - соль: щепотку соли можно бросить в печь, посыпать ею домашний скот. Если вам кажется, что вы стали жертвой взгляда,

поддержите за острый железный или стальной предмет - нож, гвоздь, иглу. Бойтесь взгляда и звона обычных ключей, трехкратного стука по дереву.

Есть и старинные русские способы снятия взгляда. Приводим некоторые из них.

1. Воду из кружки, наполненной на треть, перелить через внутреннюю ручку входной двери. Умыться этой водой и вытереть лицо изнанкой одежды. Остаток воды вы-

плеснуть за порог.

2. Налить воду в стакан на три четверти и поставить на подоконник. По очереди сжечь три спички, бросая в стакан с водой угольки. Перелить эту воду через дверную ручку и три раза умыться ею, над тазом. Воду вылить в канализацию.

3. Взять кружку с водой и, обмакивая ладонь в кружку, протереть углы стола, обходя его по часовой стрелке три раза. Умыться этой же водой и остаток вылить за порог.

Если хочешь
быть здоров

Шесть японских
правил здоровья

Система оздоровления, с которой мы сегодня вас познакомим, разработана в Японии ученым-натуропатом Ниши. Она нацелена, помимо общего оздоровления, на профилактику и лечение рака - болезни, прежде свойственной прежнему возрасту, а сейчас, к сожалению, «помолодевшей». Восточные медики полагают, что это болезнь всего организма, а не отдельного органа, хотя и проявляется сначала локально. Система Ниши практикуется во многих странах мира. Она доступна каждому независимо от пола и возраста, помогает продлить жизнь и наслаждаться ею без страданий от множества болезней, столь распространенных в наше время.

1. «Твердая ровная постель». Если спать на такой постели, то мышцы расслабляются полностью. При этом расправляются искривления позвоночного столба, которые мы наблюдаем днем при работе стоя или сидя. На твердой ровной постели кровоснабжение кожи улучшается, приходит хороший сон, а по утрам - бодрость.

2. «Твердая подушка». Твердый валик кладите под шею так, чтобы он заполнил изгиб шеи. Массаж шейных позвонков полезен потому, что на них расположены очень важные активные точки. Спать на таком валике болезненно только сначала. Чтобы привыкнуть, подушку можно обернуть махровым полотенцем. Однако, приучив себя спать с жестким валиком под шейю, вы вылезаете от головных болей, болезней уха, горла, носа, глаз. Более того, улучшится работа мозга и укрепится весь позвоночник.

3. «Золотая рыбка». Лежа на жесткой ровной постели лицом вверх, обе руки сложите под шейю, скрестив запястья. При этом (не отрывая ног от постели) пальцы ног потяните «к носу», пятки - вперед. В этой позе раскочкайтесь, вибрируйте всем телом, словно рыбка в воде (1-2 мин. утром и вечером). Советуем начинать с одной минуты и лишь через неделю увеличить время до двух.

Одним людям приток бодрости нужен по утрам, а вечером он не даст им заснуть. Других это упражнение расслабляет, поэтому им рекомендуем выполнять его перед сном. Полезнее всего побыть «золотой рыбкой» дважды в день.

Упражнение помогает вылечить сколиоз (искривление позвоночника), устраняет перенапряжение центральной и вегетативной нервной систем. Кроме того, нормализуются кровообращение и работа кишечника.

4. «Упражнение для капилляров». Лежа на твердой ровной постели, положите под шейю жесткий валик-подушку. Руки и ноги вытяните вверх под прямым углом к туловищу. 1-2 мин мелко-мелко потряхивайте, вибрируя, всеми конечностями одновременно. Время нагрузки увеличивайте постепенно. Это упражнение рекомендуется выполнять в паре с «золотой рыбкой».

5. «Смыкание ладоней и стоп». Лежа на плоской твердой постели, по-

ложите под шейю валик-подушку. Раскрыв ладони, соедините перед грудью подушечки пальцев обеих рук. Надавите ими друг на друга и расслабьте; снова надавите и расслабьте (10 раз). Затем двигайте руками с сомкнутыми кончиками пальцев вперед и назад (10 раз). И наконец, сомкните ладони перед грудью.

Затем поднимите прямые ноги с сомкнутыми коленями вверх над телом, потом двигайте ногами вперед и назад как можно дальше (10 раз). После всего, сомкнув ладони и стопы (ноги колесом), 10 мин оставайтесь в покое.

Упражнение улучшает работу мышц, нервов и кровеносных сосудов в области паха, живота, бедер. При беременности оно помогает правильно развиваться ребенку и облегчает роды.

6. «Упражнение для позвоночника и живота». Подготовительная часть. 1. Сидя на стуле, поднимите и опустите плечи (10 раз). 2. Наклоните голову вправо и влево (10 раз). 3. Наклоните голову вперед и назад (10 раз). 4. Наклоните голову вправо и назад (10 раз), влево и назад (10 раз). 5. Вытяните руки горизонтально вперед, поверните голову вправо (1 раз) и влево (1 раз). 6. Поднимите обе руки вверх параллельно друг другу, поверните голову вправо (1 раз) и влево (1 раз). 7. Опустите руки до уровня плеч, согнув их в локтях, касаясь пальцами «погон». 8. Оставляя руки в положении 7, откиньте локти как можно дальше назад, вытянув сильно вперед подбородок (1 раз). В этом положении застыньте на 3 сек. и потом расслабьтесь. Посидите несколько минут расслабившись, положив руки на колени.

Главная часть. Сидя, выпрямите тело, сохраняя равновесие на коврике. Затем раскачивайте туловище влево и вправо, одновременно двигая животом. Мысленно говорите себе, что с каждым днем чувствуете себя все лучше. Это самовнушение благотворно влияет на ум и тело, превращая плохое в хорошее, а хорошее в лучшее.

Если нет времени, делайте ежедневно хотя бы два упражнения: «золотая рыбка» и «упражнение для капилляров». И вы почувствуете, как силы и бодрость вливаются в ваш организм.

По материалам
зарубежной печати.



Не пора ли выпить чаю?

облепихи, смородины... Они регулируют обмен веществ, активизируют иммунную систему, стимулируют кровотворение - словом, сохраняют и укрепляют наше здоровье. Для примера несколько наиболее простых сборов (цифры обозначают весовое соотношение растительных компонентов, свежих или сухих).

Листья и молодые веточки шиповника - 3; листья и молодые веточки черной смородины или облепихи - 1.

Плоды шиповника - 3; листья черной смородины - 1-2.

Плоды или листья шиповника - 3; листья крапивы двудомной - 2; листья и цветки лабазника вязолистного - 1; трава душицы - 1.

Плоды шиповника - 3; листья облепихи - 2; листья костяники и ежевики - по 1; листья черной смородины - 1.

Плоды рябины - 2; листья костяники, иванчая, малины - по 1; листья смородины или травы душицы - по 1.

Чай, регулирующий и стимулирующий обмен веществ, кроме своего прямого действия, улучшают общее самочувствие, повышают тонус без всяких вредных побочных действий. В их состав могут входить земляника, ежевика, костяника, голубика, черника, горец птичий, пырей, сныть, подорожник большой, цикорий, хвощ полевой, яснотка белая и другие растения.

Свежие листья и молодые веточки шиповника - 3; трава сныти и листья с веточками голубики - по 2; листья и веточки черной смородины - 2.

Трава сныти - 4; трава череды - 3; листья иванчая и ежевики - по 2; листья и веточки черной смородины - 2.

Корни солодки - 1; корневища девясила высокого - 2; корневища пырея ползучего - 5; корни одуванчика - 3; облиственные веточки шиповника и черной смородины - по 2 (этот сбор обладает высокой биологической активностью).

Листья земляники, ежевики, костяники, сныти и трава душицы - поровну (благоприятно действует на железистую внутреннюю секрецию, поджелудочную железу, печень и почки).

Веточки и листья голубики, черники, шиповника и ежевики - по 2; листья черной смородины - 3 (стимулирует деятельность желудка и кишечника).

Тонизирующие чаи - это те же поливитаминные и обменные чаи с добавлением к ним растений, возбуждающих центральную нервную систему. Они повышают жизненный тонус организма, помогают ему быть бодрым и сильным.

Тавжний чай «Букет Алтая». Черные (старые, засохшие) листья бадана - 2; корневища золотого корня - 2; корневища копеечника забытого - 1; листья ежевики, иванчая, черной смородины - по 1; трава тимьяна ползучего (чабреца) - 0,5.

Корневища золотого корня - 1; корневища девясила высокого - 1; листья шиповника - 2; листья ежевики, костяники, черной смородины и трава чабреца - по 1; корневища солодки - 0,5.

Плоды лимонника - 2;

листья ежевики, лабазника вязолистного - по 2; цветки липы - 3; плоды шиповника - 3.

Сюда же можно отнести и различные комбинации с обычным чаем, например грузинским: чай - 2; листья земляники, ежевики, мялисы - по 1 или чай - 2; плоды шиповника - 3; трава душицы - 1.

Чай успокаивающий и чай сердечно-сосудистого действия благодаря умеренному успокаивающему действию на центральную нервную систему и благоприятному влиянию на деятельность сердца могут употребляться как повседневные профилактические напитки при повышенной нервной возбудимости у детей и невротических расстройствах у взрослых. Успокаивающие чаи лучше принимать во второй половине дня.

Трава душицы - 2; листья черной смородины и костяники - по 1.

Трава мялисы - 3; листья земляники и костяники - по 1.

Трава мялисы - 3; плоды шиповника - 2; цветки липы - 2.

И еще сбор из более сильных действующих растений.

Корневища валерианы - 3; листья черной смородины, земляники и ежевики - по 1.

Ориентируясь на эти рецепты, вы сможете разнообразить свои чаи, придавая им нужные свойства и любимые ароматы. А в следующих номерах мы познакомим вас с использованием растений в водных процедурах и дадим кое-какие рецепты для прекрасных дам.

Н. ВОРОБЬЕВА.

тоотделение. После этого тело нужно хорошо растереть мокрым полотенцем и, надев ночное белье, лечь в постель.

Еще одна диета. Она состоит из 800 мл свежего молока, которое выпивается за сутки небольшими порциями (по кофейной чашке). Диету назначают на 2-3 дня. Особенно эффективна подобная диета при заболеваниях, сопровождаемых отеками.

Всемогущая диета

Хотите помолодеть лет эдак на... Хотите? Тогда придется несколько ограничить себя в еде. Пробовали и не получается? Значит, пробовали не так. Болгарские косметологи утверждают, что организм можно омолаживать периодическим его очищением. По их мнению, прекрасный эффект дают разгрузочные дни. Известный болгарский целитель Петр

Димков предлагает такую разгрузочную диету: натрите на терке свежую сырую морковь, добавьте мед, лимонный сок и ложкой из фруктов. Это блюдо употребляется в качестве завтрака, обеда и ужина в течение трех дней. На четвертый день включите в меню жареный картофель, хлеб, яблоки, с пятого перейдите к обычному питанию.

Он же рекомендует и очищающую процедуру, проводимую четыре раза в год путем питья горячей воды. Питание обычное. В продолжение 20 вечеров подряд перед сном нужно выпивать 6 чайных ложек горячей воды. Воду следует пить непременно с чайной ложки. Такое медленное питье горячей воды вызывает усиленное по-

