

ГОРОДСКАЯ

Рекламный вестник

ГАЗЕТА

№ 240 (16399) Суббота, 16 декабря 1995 г.

УВАЖАЕМЫЕ ГОРОЖАНЕ!

Приглашаем вас 17 декабря принять участие в выборах
депутатов Государственной Думы.

Участковые избирательные комиссии работают с 8 до 22 часов.

СДЕЛАЙТЕ СВОЙ ВЫБОР САМИ!

Кинотеатр
«Полюда»
приглашает

с 18 по 24 декабря
в честь 100-летия кино
на неделю российского
фильма.

В программе:
Комедия об охоте
режиссера А. Рогожкина

**«ОСОБЕННОСТИ
НАЦИОНАЛЬНОЙ
ОХОТЫ»**

Сеансы: 12, 18 часов.

Звезды отечественного кино О. Янковский, Е. Евстигнеев, Ю. Соломин, В. Соломин в фильме

«СНЫ РОССИИ».
Сеансы: 10, 16, 20 часов.

Приключенческая
киноистория
**«ПИРАТЫ XX
ВЕКА»**
Сеанс: 14 часов.
Добро пожаловать!

ПРИ ГИМНАЗИИ
N 18

организуются платные
подготовительные курсы
для дошкольников.
Начало занятий с
4 января 1996 года.
Справки по телефону 2-24-19.

ООО «СИНДЕРЕЛЛА»
УСЛУГИ НА ДОМУ

Уборка, ремонт
квартир и любой техники,
сантехнические и плотницкие работы,
услуги воспитателя, повара, медсестры,
путевки для отдыха и многое другое.

Постоянным клиентам скидка 10 процентов. Телефон для справок 2-29-76 с 10 до 15 часов в рабочие дни.

СИБИРСКАЯ
САХАРНАЯ
КОМПАНИЯ

Сахар мелким и крупным оптом в г.
Тогучине. Телефон для справок 22-178.

САХАР - 175 000 РУБЛЕЙ ЗА МЕШОК.

Возможна доставка на дом.

МУКА ВЫСШИЙ СОРТ - 140 000 ЗА МЕШОК, 1-й СОРТ - 115 000 РУБЛЕЙ.

ИМПОРТНЫЕ ФРУКТЫ (предлагаются).

**Наш адрес: 10-я овощная база
(1-й склад), телефон 2-42-52.**

ОРГАНИЗАЦИЯ

реализует сыр твердый по цене 18 тыс.
руб. за кг, соль пищевую - 730 руб. за кг,
яблоки свежие - 3500 руб. за кг.
Обращаться: склады межрайбазы.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

У ВАС ОСТАЛОСЬ ВСЕГО НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ, ЧТОБЫ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 1996 ГОДА НА

«ГОРОДСКУЮ ГАЗЕТУ»

Получая нашу газету, вы будете в курсе всех городских новостей, получите оперативную и достоверную информацию из первых рук, узнаете о событиях в Кузбассе и России.

«ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА» - это калейдоскоп мнений по вопросам политической и экономической жизни, это рассказы о лучших людях города, это серьезные проблемы социальной жизни и пути их решения.

«ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА» - это так полюбившиеся выпуски для семейного чтения по пятницам, это публицистические материалы по вопросам семьи, нравственности, взаимоотношений между людьми.

«ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА» - это реклама, справки, объявления в большом объеме, это программа телевидения, в том числе и местного, с расшифровкой передач.

Подписная цена на «Городскую газету»:

на 1 месяц - 7750 рублей;

на квартал - 23250 рублей;

на полугодие - 46500 рублей.

Подписка оформляется во всех почтовых отделениях по месту жительства, у общественных распространителей по месту работы.

Оставайтесь с нами в новом году!

В СВЯЗИ С ЛИКВИДАЦИЕЙ ОТДЕЛЕНИЯ N 5981 СБЕРБАНКА РФ С 1 ДЕКАБРЯ 1995 ГОДА СЕТЬ ФИЛИАЛОВ ПЕРЕДАЕТСЯ В ПОДЧИНЕНИЕ ОТДЕЛЕНИЯ 2364.

У предприятий, которые находились на расчетно-кассовом обслуживании, изменились реквизиты: номер корреспондентского счета 600164808, МФО 800697, номер филиала 2364/063, номер расчетного счета остается прежним. Ссудозаемщикам отделений 5981 Сбербанка РФ, если возникнут вопросы по оплате процентов и основного долга, нужно обращаться в отделение 2364 Сбербанка РФ, которое находится по адресу: ул. Суворова, 6, кабинет 13. Предприятия, у которых были заключены хозяйствственные договоры с отделением 5981 Сбербанка РФ до 1 января 1996 года, нужно перезаключить договор с отделением Сбербанка РФ.

Магазин

N 26

реализует новогодние подарки, фейерверки, хлопушки, электрогирлянды, шампанское. Принимаем заявки от предприятий и частных лиц. Предоплата. Скидки.
**НАШ ТЕЛЕФОН
2-32-97.**

TOO «САНТЕХМОНТАЖ»

приглашает на работу **экскаваторщика для работы на экскаваторе «ЭО-4160».**

Телефоны для справок: 2-01-48, 2-22-16.

ИЗВЕЩЕНИЕ

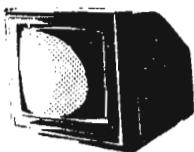
20 декабря в 15 час. состоится очередное занятие лингвистического объединения «Парус» в помещении выставочного зала.

Приглашаются члены лингвистического объединения, учащиеся школ, училищ, колледжа и все желающие послушать и принять участие.

Желающих иметь капитальный гараж на две машины (есть подвал и смотровая яма) по ул. Пушкина, 12, просим обращаться: ул. Островского, 80-1(пос. Крапивино).

СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА ГОРОДА

ВАС ЖДЕТ
«НАДЕЖДА»!



(ул. Пушкина, 88).

Имеется в продаже импортная бытовая и телевизионно-видеоаудиотехника по ценам фирмы «Мастеръ», а также продукция фирмы «Кодак», проявка и печать. Действует система скидок. Приглашаем за покупками!

Организация продает вариаторы импульсные, насос К90-80, К20-30, газосварочную аппаратуру, рамки-указатели уровня, Металл лист.
Тел. (3843) 44-44-29
г. Новокузнецк.

ПРОДАЮТ



Двухкомнатную квартиру в районе Спасского (2-й этаж двухэтажного дома, 63 кв. м. общая площадь, кухня 10 кв. м.) по цене 44 млн. рублей. Обращаться: магазин «Универсал», пр. Ленина, 56.

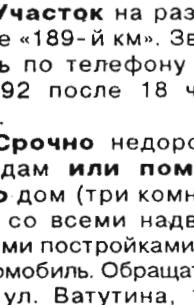
Большой, добротный дом, в районе шахты «Полысаевская». Имеются надворные постройки, усадьба 10 соток. Обращаться: ул. Новая, 29.

Приватизированную усадьбу 35 соток в пос. Демьяновка (есть фундамент из блоков под дом 12x14, подвал), кирпич 47 тыс. штук. Звонить по телефону посредника 2-10-73.

Автомобиль «УАЗ-3303» бортовой со съемной будкой в отличном состоянии, пробег 38 тысяч км, недорого. Обращаться: ул. Славяновская, 24 (район Комсомольской автобазы).

Участок на разъезде «189-й км». Звонить по телефону 3-64-92 после 18 часов.

Срочно недорого продам или поменяю дом (три комнаты) со всеми надворными постройками на автомобиль. Обращаться: ул. Ватутина, 14.



ОТДЕЛ КУЛЬТУРЫ, АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА

приглашает горожан на мероприятия в день выборов - 17 декабря.

Детская музыкальная школа № 12 в 10.30 - открытие концертного зала, концерт муниципального оркестра города.

Детская школа искусств № 18 (микрорайон) - в 13 часов концерт учащихся школы.

ДК имени Ярославского - в 12 часов концерт коллектива художественной самодеятельности.

ЦДК угольщиков - в 12.30 концерт коллективов художественной самодеятельности.

ООО «СИБЕРИЙ»

реализует мороженое эскимо, мороженое сливочное.

Наш адрес: хладокомбинат (1-й этаж). Телефон для справок 5-33-29.

Ликвидируется

ТОО «Аргон». Претензии принимаются в течение двух месяцев со дня опубликования по адресу: ул. Тусноловской, 31-57.

Молодая семья снимет одно- или двухкомнатную квартиру сроком на один-два года. Звонить по телефону 2-29-78.

ВЕНТИЛИ, ЗАДВИЖКИ

регулирующая арматура, фланцы, отводы, сопутствующие материалы (сгоны, муфты, контргайки и пр.) водоподогреватели, электродвигатели, насосы нормы отгрузки - от посылки до вагона

акционерное общество
Трубопроводная арматура и спецоборудование

Адрес: 665825, Иркутская обл., г. Ангарск-25, Телефон (395-18) 9-13-35, 9-16-72. Факс (395-18) 6-17-98
а/я 5002, ул. Б.Хмельницкого, 16 Телепорт 325142 АНТАР Sprintmail ARMATURE.IRNET

продукты нефтехимии по ценам завода-изготовителя (бензины, масла, дизельное и авиационное топливо, мазуты, п/вд, УПС, карбамид, солитра, спирты технические и пр.) сжатые сроки отгрузки. фиксированные цены на момент оплаты

ФИРМА «ГЕЛЛИЙ»

реализует светильники, прожекторы, лампы АБ-40, 80, КГ-1000-5, пускатели, автоматы, предохранители, трансформаторы тока, кабель, провод, вентиляторы, теневые разнообразные, мегаомметры ЭС 0202/2Г, индикаторы напряжения ПИН-90, розетки к электропечам, электроды.

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК 2-01-38.

МЕНЯЮТ



Двухкомнатную неблагоустроенную квартиру на двухкомнатную благоустроенную с доплатой. Звонить по телефону 2-57-11.

Однокомнатную квартиру улучшенной планировки (2-й мик-

рорайон) на равносценную в г. Полысаеве. (1-й и 5-й этажи не предлагать). Обращаться по телефону 5-12-66.

Дом в пос. 2-й Дачный на трехкомнатную квартиру. Обращаться: ул. Крайняя, 23.



нилкину с юбилеем!
Мы тебя все очень
любим.
Ты для нас - в окошке
свет.
Желаем радости,
здравья,
Доживи до сотни лет.
Семья Беловых.

Уважаемую Марию
Ивановну Фрез с юби-
леем!
Вам сегодня -
и стихи, и песни.
Многоцветье

поздравлений
разных.
Юбилей для женщины
чудесной -
Самый лучший, самый
светлый праздник.
Зеркало не лжет, оно
ответит.

Вы, как двадцать лет
назад, прекрасны.
В сердце то же
радужное лето,
Молодой задор во взоре
ясном.
Пусть дорога ваша будет
ровной.
В доме мир царит,
покой, сердечность.
Долгих лет вам,
крепкого здоровья,
Бодрости и

молодостройной!
Коллектив
мастерина № 61.

Оксану Бадгаэр с 16-
летием!
Хотим поздравить
с днем рождения
И счастья в жизни
пожелать.
На жизнь не стоит
забираться,
Не стоит в ж...
ывать.
Пусть будет все:
гроза, метели.
Пусть будут радость и
покой.
А если будет очень
трудно.
То знай, что мы всегда с
тобой.

Папа, мама.
Любимую мамочку,
бабушку Галину Иванов-
ну Давыдову с днем рож-
дения!

Пожелать тебе хочется
нежное-нежное,
Чтоб прочла - и по
сердцу тепло разлилось.
Чтоб забыла обиды и
горечи прежние.
Все, что в жизни тебе
испытать довелось.
Никогда ты не знала

покоя.
Нам всю жизнь посвятила
свою.
И за это спасибо, родная,
Мы теперь пред тобою в
долгу.

Дочь, внуки Стас,
Тарас.

Бакал.

Дорогую крестницу
Оксану Бадгаэр с 16-
летием!
Пусть юность твоя
процветает.
Пусть счастье
сопутствует ей.
И все, что
прекрасным бывает,
Пусть сбудется в жизни

твоей.
Леля.

Дорогую мамочку, ба-
бушку, прабабушку Ека-
терину Филипповну Да-

Совет ветеранов АО «Шахта «Октябрьская» приглашает всех пенсионеров шахты на отчетно-выборное собрание 20 декабря в 10 часов в актовый зал шахты.

ИЩУТ

Утерянное льготное удостоверение серии С № 402747 на имя Александры Константиновны Ляскиной считать недействительным.

Утерянный атtestат № 5443 об окончании ГПТУ № 36 на имя Галины Василь-

евны Телегиной считать недействительным.

Утерянное льготное удостоверение участника Великой Отечественной войны серии Г № 477444 на имя Татьяны Ивановны Гуркиной считать недействительным.

АО «Сален» скорбит о трагической гибели коллег и друзей

ЖОЛОБОВА Игоря
ЖОЛОБОВОЙ Галины
БУЛГАКОВА Юрия

и выражает соболезнование детям, родственникам, друзьям погибших

Коллектив обувной фабрики № 17 глубоко скорбит по поводу кончины бывшего директора предприятия НЕГОДЯЕВА

Николая Михайловича

и выражает глубокое соболезнование семье и родственникам покойного.


ТЕЛЕВИЗИОННАЯ НЕДЕЛЯ
Понедельник

18 ДЕКАБРЯ

I ПРОГРАММА

06.00 Телеутро.
09.00 Новости.
09.10 Что? Где? Когда?
10.15 «Мы». Авторская программа В. Познера.
10.55 «Сказка сказывается». М/ф.
11.15 Марафон-15.
11.30 «Угадай мелодию».
12.00 Новости.

12.10 В эфире МГТРК «Мир». «Мы и рынок».
12.50 «30 случаев майора Земана». Сериал.
15.00 Новости.
15.15 Вкус прессы.
15.20 «Виджит спешит на помощь».
15.40 Марафон-15.
16.00 Звездный час.
16.35 «Элен и ребята».
17.00 Джэм.
17.30 Семь дней спорта.
18.00 Новости.
18.15 «Как-то раз».
18.25 Хоккей. Международный турнир на приз газеты «Известия».

тия». Сборная России - сборная Чехии.
19.05 Мультипликационные фильмы «Сказка о старом кедре», «Прыжок».
19.35 «Угадай мелодию».
20.05 Футбольное обозрение.
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.45 Премьера острогужетного фильма «За все надо платить».
23.05 Российская профессиональная премия «Звезда» в области популярной музыки.
23.20 «Т. С. Н.». Сериал.
00.15 Семь дней спорта.

00.45 Телешоу 50x50.

II ПРОГРАММА**Канал «Россия»**

16.05 Там-там новости.
16.20 Праздник каждый день.
16.30 Депеша.

17.00 Вести.
17.20 Спасение-911.
18.15 Вчера, сегодня, завтра.

Кемерово

18.55 Помоги себе сам.
19.30 Бобби-хобби.

20.00 Вести.
20.20 Криминал.
20.30 Пульс.

21.00 Форум.
21.20 У зеркала.
22.05 АРТ.
22.35 Вектор.

Канал «Россия»

23.00 Вести.
23.25 Репортёр.
23.40 Служба 299-00-00.
23.55 «Последний контракт», х/ф. (Италия), 1-я серия.
01.00 Жеребьевка финального турнира чемпионата Европы 1996 г. по футболу.

Вторник

19 ДЕКАБРЯ

I ПРОГРАММА

15.00 Новости.
15.20 «Виджит спешит на помощь».
15.40 Кварьете «Веселая квампания».
15.50 Мульти-троллия.
16.10 «Волшебный мир, или Синема».
16.35 «Элен и ребята».

17.00 «...До шестнадцати и старше».
17.30 Семь дней спорта.
18.00 Новости.
18.20 «Российскому боксу 100 лет». Международный турнир.
19.10 Час пик.
19.35 «Угадай мелодию».
20.00 Тема.
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.45 Любовь Орлова в комедии «Весна».
23.40 Москва-Кремль.
00.00 Хит-парад «Останкино».

II ПРОГРАММА**Кемерово**

7.00 Час плюс.

Канал «Россия»

8.00 Вести.
8.20 Звезды говорят.
8.25 Требуются... требуются...
8.30 Ритмика.
8.45 Медицина XXI века.
9.00 Мультсерия.
9.25 Телегазета.
9.30 Газпром.
9.50 Милицейская хроника.
10.00 Вести.
10.30 Ключевой момент.

16.05 Там-там-новости.
16.20 Вместе весело шагать.

16.50 Месяцеслов.
17.00 Вести.

17.20 Мультсерия.
17.45 Во имя.
18.10 Мурманск. Четыре года спустя.
18.20 Ваш партнер.

18.35 «Музей и власть», т/ф, 1-я часть.
19.10 L-клуб.

Кемерово

19.50 Криминал.
20.00 Вести.

20.20 Мастер-инфо.
20.30 Пульс.

21.00 Овертайм.
21.20 Шаг за горизонт.

21.45 Экспохим-95.

22.05 «Горец», т/с.

Канал «Россия»

23.00 Вести.
23.25 Автомиг.
23.30 Служба 299-00-00.
23.45 «Последний контракт», х.ф., 2-я серия.
00.50 Река времени.

Среда

20 ДЕКАБРЯ

I ПРОГРАММА

06.00 Телеутро.
09.00 Новости.
09.15 «Тропиканка».
10.10 Тема.
10.55 В мире животных.
11.30 «Угадай мелодию».
12.00 Новости.
12.10 В эфире МГТРК «Мир». «Контакт - деловое сотрудничество стран Содружества».
12.50 «30 случаев майора Земана». Сериал.
15.00 Новости.

15.15 Вкус прессы.
15.20 «Виджит спешит на помощь».
15.40 «Кактус и К».
15.50 До-ми-соль.
16.10 «Зов джунглей».
16.35 «Элен и ребята».
17.00 Тет-а-тет.
17.30 Семь дней спорта.
18.00 Новости.
18.20 «Тропиканка».
19.10 Час пик.
19.35 «Угадай мелодию».
20.00 «Сегодня с вами я, цыгане...». Авторская программа Э. Рязанова.
20.45 Спокойной ночи, малыши!

21.45 Фильм Акиры Курасавы «Ран».
00.40 Без паузы.
01.10 «Т. С. Н.». Сериал.
02.05 Семь дней спорта.
02.35 Парад парадов. Группа «Секрет».

10.05 «Санта-Барбара», т.с.
11.00 Вести.

11.30 Телегазета.
11.35 Милицейская хроника.

11.45 Новая линия.
12.00 Крестьянский вопрос.

12.20 Новая линия.
16.05 Там-там-новости.

16.20 Праздник каждый день.
16.30 Чья сторона?

17.00 Вести.

17.20 Дальний Восток.

17.50 Моя война.

18.25 Латвия. Четыре года спустя.

Кемерово

18.40 «Надо». В программе «Игротека», «Надо мастера», «У нас на танцплощадке», «Новые отверженные».

19.50 Криминал.
20.00 Вести.

20.20 «Империал» представляет...
20.30 Пульс.

21.00 Зов.

21.30 Дорога к храму.

22.05 «Санта-Барбара», т.с.

Канал «Россия»

23.00 Вести.
23.25 Служба 299-00-00.

23.45 Хоккей. Межд. турнир на приз газеты «Известия». Сборная Финляндии - сборная России.

Четверг

21 ДЕКАБРЯ

I ПРОГРАММА

06.00 Телеутро.
09.00 Новости.
09.15 «Тропиканка».
10.05 «Верните Рекса», М/ф.
10.25 Клуб путешественников.
11.10 «Смехопанорама». Ведущий - Е. Петросян.
11.40 Смак.
12.00 Новости.
12.10 В эфире МГТРК «Мир». «Под крышей мира».
12.50 «30 случаев майора Земана». Сериал.

15.00 Новости.
15.15 Вкус прессы.
15.20 «Виджит спешит на помощь».
15.40 Лего-го!
16.10 Тин-тоник.
16.35 «Элен и ребята».
17.00 Рок-урок.
17.30 Семь дней спорта.
18.00 Новости.
18.20 «Тропиканка».
19.10 Час пик.
19.35 «Смехопанорама». Ведущий - Е. Петросян.
20.05 «Театр + ТВ». Н. Андрейченко.
20.45 «Спокойной ночи, малыши!»

21.45 Олег Янковский в фильме «Полеты во сне и наяву».
23.20 Хоккей. Международный турнир на приз газеты «Известия». Сборная России - сборная Швеции. 2-й и 3-й периоды.

8.30 Ритмика.
8.45 Всего понемногу.

9.35 Милицейская хроника.

9.45 Крестьянский вопрос.

10.05 «Санта-Барбара», т.с.

11.00 Вести.

11.30 Телегазета.

11.35 Новая линия.

12.05 Там-там-новости.

16.20 Праздник каждый день.

16.30 Компас «Роста». Чудный город».

17.00 Вести.

17.20 Мульти-пульти.

17.45 Когда мы вместе

18.20 Никто не забыт.

18.25 «Музей и власть», т/ф.

18.55 Ваш партнер.

19.10 Живой щит.

19.50 Криминал.
20.00 Вести.

20.20 Мастер-инфо.

20.30 Пульс.

21.00 Деревенские посиделки, с. Топки.

21.30 Назад в будущее? Новые подходы к работе в угольной промышленности.

22.05 «Санта-Барбара», т.с.

Канал «Россия»

23.00 Вести.

23.25 Автомиг.

23.30 Тишина N 9.

00.00 «Пешаварский вальс», х.ф.

01.45 ЭКС.

Ленинск - ТВ

Начало передач в 18 часов.

Пятница

22 ДЕКАБРЯ

I ПРОГРАММА

06.00 Телеутро.
09.00 Новости.
09.15 «Тропиканка».
10.05 Хоккей. Международный турнир на приз газеты «Известия». Сборная России - сборная Швеции. 2-й и 3-й периоды.
11.25 Пока все дома. (Повторение от 17.12).
12.00 Новости.
12.10 В эфире МГТРК «Мир». «От пятницы до пятницы». Занимательные сюжеты из стран

Содружества».
12.50 «30 случаев майора Земана». Сериал.
15.00 Новости.
15.15 Вкус прессы.
15.20 «Виджит спешит на помощь».
15.45 Новая реальность.
16.05 Фильм-сказка «Три толстяка».
17.30 Семь дней спорта.
18.00 Новости.
18.20 «Тропиканка».
19.10 Дикое поле.
19.25 Человек и закон.
19.55 Поле чудес.
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.45 «Детективное агентство

«Лунный свет». Сериал.
22.55 Взгляд.
23.40 Трасса.
00.00 Ночной кинозал. Триллер «Опасные игры».

<p

Суббота

23 ДЕКАБРЯ

I ПРОГРАММА

7.45 Телеканал «Подъем!». 8.45 Слово пастыря. Митрополит Кирилл. 9.00 Новости. 9.10 Телеканал «Подъем!». 10.30 «Не зевай!». 11.00 Утренняя почта. 11.35 Смак. 11.50 «Живопись великие имена Гоя». Сериал. 12.20 Бомонд. 12.40 Звезды российского искусства. Премия «Триумф».

13.15 Фильмы нашей памяти. «Екатерина Воронина». 15.00 Новости. 15.20 Автомобиль и я. 15.50 В мире животных. 16.30 «Америка с М. Таратутой». 17.00 «Как-то раз». 17.10 «Умники и умницы». 18.00 Новости. 18.20 «Телескоп». 18.50 Праздник сатиры и юмора. Фестиваль «Золотой Остап». 20.45 Спокойной ночи, малыши! 21.00 Время. 21.45 Что? Где? Когда? (От 16 декабря). 22.55 «Детективное агентство

«Лунный свет». Сериал. 00.05 «Коллекция Первого канала». Фильм Жана-Жака Бенекса «Дива». 02.05 «Аквариум. Центр циклона» (Повторение от 4.06). 02.50-04.05 «Три ненастных дня». Телефильм.

II ПРОГРАММА

8.00 Вести. 8.20 Подробности. 8.30 Звезды говорят. 8.35 Вокуляция, или Загадка доктора Никодима. 8.50 Компас «Роста». «Пупс-95». 9.05 «Одиссея», 23-я с. 9.30 Чудо-кисточка. 9.50 Этикетка.

10.00 Правительственные будни. 10.30 Футбол без границ. 11.15 Твои возможности, человек. 11.45 Пилигримм. 12.30 Лучшие игры НБА. 13.30 Карьера. 14.00 Вести. 14.30 Де факто. 14.45 Танц-экспресс. 15.00 До Москвы - далеко. 15.45 «Рождество комиссара Мегрэ». Худ. фильм. 1-я ч. 16.35 Веди. 17.05 Горячая десятка. 18.00 Театр моей памяти. 18.50 Большой скандал. 19.00 Губернские новости.

20.00 Вести. 20.30 «Битлз». Док. фильм. 5-я серия. 21.00 Ле Монти. 21.35 Мировая деревня. 22.05 Клип-антракт. 22.15 XX век в кадре и за кадром. С. Говорухин. 23.10 Автомиг. 23.15 Служба 299-00-00. 23.30 Звуковая дорожка. 00.20 Река времени. 00.25 Служба 299-00-00. 00.40 «Прощание осени». Худ. фильм.

Ленинск - ТВ.
Начало передач в 18 часов.

Воскресенье

24 ДЕКАБРЯ

I ПРОГРАММА

7.50 Тираж «Спортлото». 8.00 Телеканал «Подъем!». 9.00 Новости. 9.10 Телеканал «Подъем!». 10.30 Пока все дома. 11.00 Утренняя звезда. 11.50 Из первых рук. 12.00 Служу России! (Военный курьер). 12.30 «Играй, гармонь!». 13.00 «Русский миръ». 13.25 Под знаком «пи». 13.55 «Мой друг - лошадь». Сериал.

14.25 Смехопанорама. Ведущий - Е. Петросян. 15.00 Новости. 15.20 «Дети Чечни». 15.40 «Музыка в эфире». 16.30 Клуб путешественников. 17.15 Мультфайверверк: «Легенды острова сокровищ», «Погонщики динозавров». 18.00 Новости. 18.20 Трасса. 18.55 Лучшая российская мультипликация. «Пустышка», «Тук-тук». 19.00 «Оба-на!». 19.45 Главный приз Каннского фестиваля. Кинодрама «Пианино». 22.00 Воскресенье. 23.00 «Детективное агентство

«Лунный свет». Сериал. 00.05 Любовь с первого взгляда. 00.45 В.-А. Моцарт. Месса под Рождество. 01.35-02.40 «Ехали в трамвае Ильф и Петров». Телефильм.

II ПРОГРАММА

Канал Россия

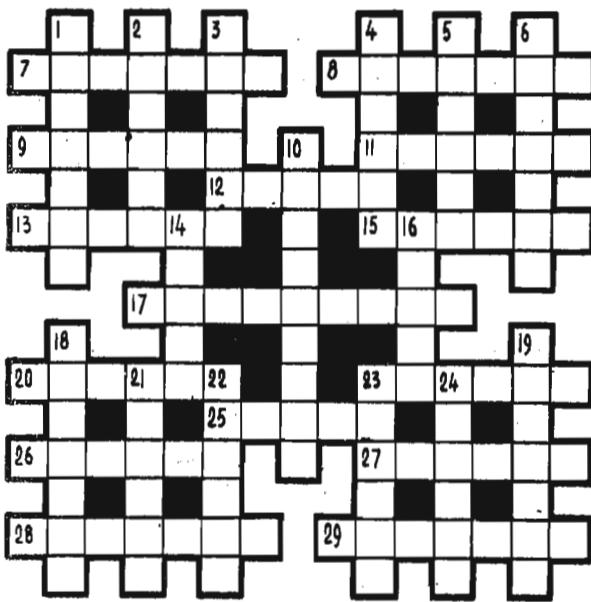
8.00 Вести. 8.20 Звезды говорят. 8.25 Первый дубль. 8.40 «Одиссея», 24-я с. 9.05 Грош в квадрате. 9.25 Служба 299-00-00. 9.50 Доброе утро, Европа. 10.50 Аты-баты. 10.50 Клип-антракт. Л. Нежданная.

10.55 Торговый дом. «Шарп». 11.00 Вести в одиннадцать. 11.15 В мире авто- и мотоспорта. 11.45 «Прекрасный кенгуру». Док. фильм. 12.40 Большой хоккей. 13.20 Книжная лавка. 13.45 Казахстан. Четыре года спустя. 14.00 Вести. 14.30 Не вырубить. 14.45 «Рождество комиссара Мегрэ». 2 ч. 15.40 Золотая шпора. 16.10 Возмы крест свой, Мария Миронова. 17.05 Три богатыря. 17.55 Волшебный мир Диснея.

18.50 «Битлз». Док. фильм. 19.50 Автомиг. 20.00 Вести. 20.25 Архангельское танго. Танцуют И. Лиепа и П. Беновенто. 20.35 «Приключения няни». Худ. фильм. 22.30 У Кюши. 23.00 Служба 299-00-00. 23.20 Река времени. 23.25 Рождественский концерт. 00.55 Служба 299-00-00.

Ленинск - ТВ.
Начало передач в 18 часов.
Ежедневно с 18 часов осуществляется трансляция программ Российского телевидения по 25-му каналу в дециметровом диапазоне.

КРОССВОРД



По горизонтали: 7. Бальный танец-шествие. 8. Автор сценария кинофильма «Дни и ночи». 9. Спортивное общество. 11. Роль С. Филиппова в комедии «Карнавальная ночь». 12. Центр приморского курортного района в Болгарии на Черном море. 13. Белорусская народная плясовая песня. 15. В старицу общее наименование струнных клавишных музыкальных инструментов. 17. Участок водной поверхности. 20. Оборотная сторона монеты, медали. 23. Объект художественной зарисовки. 25. Веревка, которая крепится для подстраховки к поясу циркового артиста при исполнении опасных трюков. 26. Оперетта И. Кальмана. 27. Двухместный велосипед. 28. Автор экранизированного романа «Журбины». 29. Художественная эмаль.

По вертикали: 1. Тригонометрическая функция. 2. Советский композитор, автор оперы «Емельян Пугачев». 3. Исполнительница главной роли в кинофильме «Жди меня». 4. Селение в Средней Азии. 5. Столица XXII Олимпийских игр. 6. Система цветовых сочетаний в произведениях изобразительного искусства. 10. Американский трубач и певец, организатор джазовых ансамблей; снимался в кино. 14. Музикальный знак. 16. Героиня драмы Шиллера «Коварство и любовь». 18. Садовые ножницы. 19. Коллектив музыкантов. 21. Самая многоводная река России. 22. Вид спорта. 23. Химический элемент, щелочной металл. 24. Спортивная игра.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ... КУРЕНИЯ И ПЕРЕЕДАНИЯ

На чём с того, что поведение человека в большей степени, чем мы это себе представляем, автоматизировано. Привычки, стереотипные действия играют огромную роль. А после того, как стереотип действия приобретен, он начинает жить своей жизнью и переходит из сферы сознания в сферу подсознательную. В том случае, когда поведенческие стереотипы не противоречат представлениям сознания о том, что хорошо и что плохо, - конфликта нет. Ну а когда бессознательный стереотип начинает оцениваться как вредный, нежелательный, он начинает выступать как «паразитарная воля». То есть человек обнаруживает в себе как бы «чужую волю». Эта воля действует как иородное тело, она слепа, на нее не действуют ни убеждения, ни разумные доводы.

Избавляясь от вредной привычки, важно твердо усвоить, что волевое ее подавление, постоянная борьба с самим собой малоэффективны. Кроме того, такая борьба, как правило, сопровождается чрезмерной возбудимостью, раздражительностью, часто переходящими в невроз.

Итак, с чего мы начнем? Прежде всего необходимо осознать и четко сформулировать, почему вы хотите избавиться от ненужной привычки. Лучше всего для этого

в спокойной обстановке составить список ваших мотивов. Например, если вы хотите избавиться от курения или переедания, ваш мотив - сохранение здоровья. Поэтому начните с составления списка причин, способствующих сохранению вредной привычки, и продумайте, чем их можно заменить. Например, если вы курите, подумайте о том, как еще можно снять нервное возбуждение, неуверенность в себе. Может быть, курение возможно заменить жевательной резинкой, сосанием леденцов и т. д. И уже после того как вы решили для себя, что главное в вашем стремлении - избавление от вредной привычки, можно приступить к самовнушению, к самогипнозу.

Достигнув состояния глубокого расслабления, старайтесь как можно ярче представить себе ваше самочувствие после избавления от вредной привычки. Например, выстремитесь избавиться от лишнего веса. Постарайтесь мысленно увидеть, как вы легко и непринужденно идете по улице, как легко и приятно вам дышится и на вас обращают внимание окружающие, провожая вас восхищенным взглядом, постараитесь увидеть себя стройным и гибким, без жировых отложений; постараитесь вообразить четко и ясно, как вы сядете за стол, съеда-

те очень небольшое количество пищи и после этого испытываете необыкновенную сытость. Постарайтесь «увидеть», как вы пьете чай, не положив в чашку сахара, ощущая приятный, не испорченный посторонней примесью вкус напитка. При проведении самогипноза (самовнушения) старайтесь максимально использовать свое воображение и максимально наглядно представлять все выгоды в случае успеха.

Ни в коем случае нельзя заниматься самобичеванием и самоуничижением. Не надо «насмерть» бороться с вредной привычкой: если вы испытываете сильную потребность в сигарете - выпустите ее, в принятии пищи - можно немного поесть. Не реже двух раз в день проводите сеансы самогипноза, при этом максимально «включая» собственное воображение. Делая это регулярно, вы скоро обнаружите, что вредная привычка «угасает» (например, если вы курите, то обнаружите, что сократилось количество потребляемых сигарет).

Помимо самовнушения, можно использовать еще один прием: решите для себя, что всякий раз, когда вам захочется есть или курить, вы сделаете это, выполнив определенный ритуал.

Положим, перед тем, как чего-нибудь съесть, вы сделаете десять глубоких вдохов и выдохов, сосредоточившись на самом проце, на том, как воздух входит в легкие и затем их покидает. В качестве ритуального действия можно выбрать отжимания с помощью ручного эспандера: вы можете решить для себя, что каждый раз, когда захочется есть, вы предварительно 15 раз отожмите эспандер либо сделаете другое физическое упражнение, выполнив его максимально сосредоточившись. После выполнения этого ритуала вы решаете: принимать пищу или нет, вытащив из пачки сигарету или отложив это «на потом». Ритуал в данном случае является заменителем паразитарного влечения, ослабляет его, гасит, снижает порочную страсть. При проведении такой психотерапии в комплексе с гимнастикой мы гарантируем вам успех. Ваше искреннее желание и наши советы дадут вам необходимую уверенность в том, что ваше здоровье - в ваших руках.

Ю. ГОРНЫЙ.
Профессор-психолог,
руководитель центра
интеллектуального
развития «Идея», член-
корреспондент
Международной
академии
информатизации.

ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКАЯ “ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА” КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Учредители:

Ленинск-Кузнецкая городская администрация и трудовой коллектив редакции.

Редактор
С.П. БАРАНОВ

Адрес редакции:
652500, г. Ленинск-Кузнецкий Кемеровской обл.,
ул. Белинского, 15.

СПРАВКИ ПО РЕДАКЦИИ:

По письмам - 2-07-10, по рекламе и объявлениям - 2-07-13.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за достоверность и точность приведенных фактов. Редакция может публиковать статьи в порядке обсуждения, не разделяя точку зрения автора.

Газета зарегистрирована Омской региональной инспекцией по защите свободы печати и средств массовой информации 23 декабря 1993 г., регистрационный № 428. Выходит 5 раз в неделю, кроме воскресенья и понедельника. Доставляется подписчикам в день выхода.

Объем 1 п. л. Индекс 51915. Тираж 20665. Номер подписан в печать в 17 час. 00 мин.

Газета отпечатана в Ленинск-Кузнецком полиграфическом производственном объединении (ул. Белинского, 17).

Печать офсетная. Заказ № 7489
Цена одного экземпляра 600 руб.