









DZIAŁ KOBIEC

Sposób Na Zakrzuszenie

Dr Henry J. Heimlich, z Cincinnati (USA), staje się coraz popularniejszy odkąd wynalazł sposób na zakrzuszenie.

Zatem proponujemy w razie czego dr. Heimlich? Otóż, gdy w naszej obecności ktoś się dławi, musimy natychmiast:

- poprosić, aby wstał od stołu, albowiem ratowanie musi odbywać się na stojąco;
stać za plecami delikwenta i opasać go ramionami w tali, splatając mocno dłonie między pępkiem a klatką piersiową w tzw. podwójną pięść...

Energiczne weiskanie "dolka" powoduje bowiem nagłe wyrzucenie...

O Kąpieli

Każda kąpiel, poza tym, że jest niezbędnym zabiegiem higienicznym, przynosi organizmowi odprężenie i jakby go odmładza.

- niewskazana jest kąpiel tuż po posiłku, jak to się mówi - z pełnym żołądkiem;
nie powinno się przebywać w kąpielu dłużej niż kwadrans;
bardzo gorącą kąpiel dobrze jest zakończyć chłodnym prysznicem.

Kąpiel Relaksowa

Przydaje się wtedy, gdy po całym dniu pracy jesteśmy zmęczeni, a wieczorem z okazji wizyty u przyjaciół, czy w teatrze chcemy wyglądać świeżo i mieć dobre samopoczucie.

Do ciepłej wody wrzucamy dwie-trzy gałki sosnowe, dodajemy kilka kropli olejku eukaliptusowego...

Kąpiel Przy Suche Skórze

Przyrządza się dodając do wody w wannie korchmal z mączki ziemniaczanej lub kleik z płatków owsianych...

Kąpiel Przy Skórze Skłonnej Do Przeluszenia

Przy trądziku i wypryskach może być stosowana co kilka dni. Przygotowuje się ją z naparu wielu ziół - ziarnek jałowca, kwiatu lipowego...

Zioła wkłada się do muslinowego woreczka, który z kolei zanurza się do naczynia z 2 litrami wody.

Gotowy wywar wlewa się do przygotowanej w wannie wody. Osoby o suchej skórze także mogą stosować kąpiel ziołową...

OBSZERNE informacje przeczytasz z najlepszych zdjęć zobaczysz w Dzienniku Związkowym.



SPECJALISTYCZNA OPIEKA ZDROWOTNA DLA KOBIEC ORAZ ZABIEGI GINEKOLOGICZNE

- Badania Krwi i Mocz u Na Ciążę
Porady Ciążowe
Lokalne Znieczulenie i Narkoza

725-0200 5086 N. ELSTON Od Wtorku do Soboty: 8 Rano - 4 Po Pol.

DENTYSTA BEZBOLESNE LECZENIE NISKIE CENY

15 lat doświadczenia. Nowoczesny gabinet, kompletne leczenie i uzupełnianie brakującego uzębienia.

NIEOCZEKIWANA CIĄŻA? Nie wpadaj w rozpacz...

- Bezpłatne Testy Ciążowe
Życzliwi Doradcy
Pomoc Lekarska
Pomoc Finansowa

Kurs Tańca Towarzystwiego DLA DZIECI w wieku od 8 do 12 lat

W programie: walc, foxtrot, samba, rumba, cha-cha, rock'n'roll i inne. Kurs trwa 6 tygodni w każdą środę od godz. 6 P.M. do 7:30 P.M.



Polski Klub Tańca Towarzystwiego otwiera następny 5-tygodniowy kurs walca, foxtrota, tanga, samby...

Polish National Alliance Home Office Bowling League

TEAM STANDINGS

Table with columns: TEAM, Number, Won, Lost, Handicap, Total Pins. Lists teams like Moskal's Caterers, Stan's Tap, Casey Spring Co., etc.

TEAM HIGH SERIES

Table with columns: Team, Score. Lists teams like Kolasa Boosters, Moskal's Caterers, Eagles.

TEAM HIGH GAME

Table with columns: Team, Score. Lists teams like Stan's Tap, Jaskold Inc., Cabaret.

MEN HIGH SERIES

Table with columns: Player, Score. Lists players like T. Piowowarczyk, J. Ksiązek, S. Pilch.

MEN HIGH GAME

Table with columns: Player, Score. Lists players like B. Kastner, B. Jaskold, T. Jadach.

WOMEN HIGH SERIES

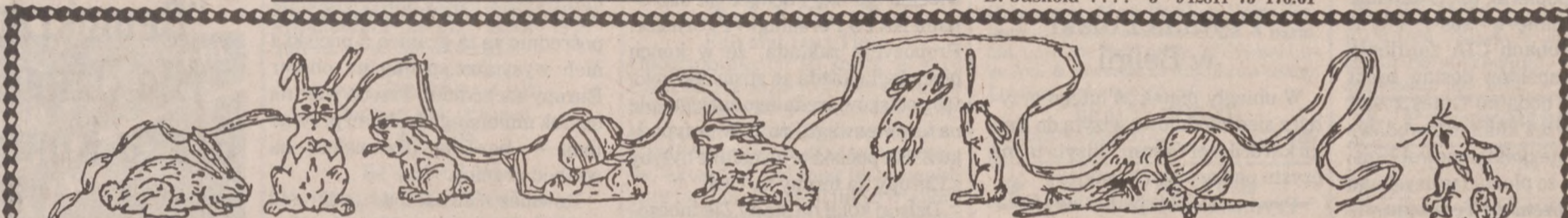
Table with columns: Player, Score. Lists players like K. Ockerlund, M. Tarczynski, L. Sokolowski.

WOMEN HIGH GAME

Table with columns: Player, Score. Lists players like C. Kwiek, H. Marcyan, W. Juda.

INDIVIDUAL STANDINGS

Table with columns: Name, T, H, TP, G, Avg. Lists players like B. Jaskold, J. Ksiązek.



WIELKANOC NIEBAWEM PEKAO TRADING CORPORATION

zawiadamia, że przyjmuje zlecenia na dostawy w Polsce PACZEK WIELKANOCNYCH. Oferta PEKAO zawiera 130 różnego rodzaju paczek o bardzo różnicowanym składzie i cenach.

Table of products and prices for PEKAO. Includes items like Nr 86101 (CYTRYNY - lemons), Nr 86102 (POMARAŃCZE - oranges), Nr 86105 (KAWA ZIARNISTA - coffee beans), etc.

Table of products and prices for PEKAO. Includes items like Nr BL088 (MILUPA POMARAŃCZOWA), Nr BL092 (KONIĄK - Camus Collaboration), Nr BC330 (KIELBASA KRAKOWSKA SUCHA), etc.

Table of products and prices for PEKAO. Includes items like Nr BC334 (BOCZEK WĘDZONY BEZ ZEBEREK), Nr BC163 (CZEKOLADA MLECZNA Z ORZECHAMI), Nr BC500 (PIWO Tuborg Export - beer), etc.

Cenniki PEKAO, zawierające dużo więcej różnych paczek są dostępne u Dealerów PEKAO. PEKAO wysyła cenniki bezpłatnie na każde żądanie.

Zlecenia, które dotrą do PEKAO po 16 marca - mogą nie zdążyć na święta. Informacji udzielają i zlecenia przyjmują AUTORYZOWANI DEALERZY PEKAO ORAZ PEKAO TRADING CORPORATION



OBSZERNE informacje przeczytasz z najlepszych zdjęć zobaczysz w Dzienniku Związkowym.





