

СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ НА ТВ

1 ОРТ 15.00 Новости. 15.15 «КОСМИЧЕСКАЯ ПОЛИЦИЯ». 15.45 «Счастливы случаи». 16.30 «...До шестнадцати и старше». 17.00 «ЖЕСТОКИЙ АНГЕЛ». 18.00 Новости. 18.15 «Угадай мелодию». 18.45 «Здесь и сейчас». 19.05 «Тема». 19.45 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». 20.45 Спокойной ночи, малыши! 21.00 Время. 21.35 Погода. 21.45 «ТАЙНА ДВУХ ОКЕАНОВ». Х/ф. 00.20 «Однако».

РТР 16.00 М/ф. 16.30 «ПЕРВЫЕ ПОЦЕЛУИ». 17.00 Вести. 17.35 «Черная кошка». 17.50 «Актуально». **ГТРК «ЮГОРИЯ»** 18.00 «Сокровенные люди». 18.15 «Шуши мир волупись». 18.35 «Медицинский курьер». 19.00 Новости. **ТОМЕНЬ** 19.15 «Тюменский меридиан». 19.30 VIII областной фестиваль телевизионных информационных программ. 20.00 Вести. 20.30 «Подробности». 20.45 «Аншлаг» представляет. 21.20 Детектив «Круг обреченных». 23.10 «Урмас Отт с Дмитрием Якушкиным». 00.15 «Дежурная часть». 00.30 Вести.

НТВ «Сургутинтерновости» + **НТВ-4 (Орбита)** 16.00 «Сегодня». 16.25 «Конан». 17.20 «Сегодня-чко». «Красная стрела». 18.00 Муз. поздравление. 18.30 «Я — телохранитель». 18.40 Реклама. 18.45 «В центре событий». 18.55 «Любовь и тайны Сансет Бич». 19.40 «Криминал». 19.55 «Скорая помощь». 21.00 «Сегодня». 21.40 «Герой дня». 22.00 Боевик «Мастер Востока». 23.40 «Куклы». 00.00 «Сегодня».

ТНТ 15.30 «Приключения Папируса». 16.00 «Приключения Болека и Лелека». 16.30 «Космические приключения». 17.00 «Нэнси Дрю и ребята Харди». 17.30 «Верность любви». 18.30 Национальный интерес с Дмитрием Киселевым 19.00 «Из жизни женщины». 19.30 «Она написала убийство». 20.30 Сериал «Красный орел». 2-я серия 21.30 Мелодрама «Горящие сердца» 23.20 Музыкальный антракт «Глобальные новости». Астрологический прогноз Павла Глобы 23.35 Сериал «Красный орел». 3-я серия 00.35 Национальный интерес с Дмитрием Киселевым.

ТВ6 МОСКВА 15.00 ТСН-6. 15.10 «День за днем». 16.55 «Телемагазин». 17.00 ТСН-6. 17.10 «Знак качества». 17.20 «Мир чудес Анжелики Эффи». 17.30 «Телемагазин». 17.50 «Дикая Роза». 18.40 «Старшеклассники Деграсси»: «Прощай, школа!». Часть 2. 19.20 «Диск-канал». 20.00 Программа ТК «СТВ-1». 21.00 «Возвращение Сандокана». 2 серия. 22.30 «Мистер Бин». 23.35 «В мире людей». 00.05 «Театр Рея Брэдбери»: «Давайте сыграем в дурные приемы», «Мертвец».

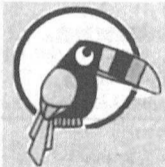
ПРОГНОЗ ПОГОДЫ НА ЗАВТРА

ПО СВЕДЕНИЯМ СУРГУТСКОГО ГИДРОМЕТЕОБУРО

Осадки: ночью без осадков, днем небольшой снег.

Ветер: юго-западный, 7-12 м/сек.

Температура: ночью -22, -27 градусов, днем -7, -12 градусов.

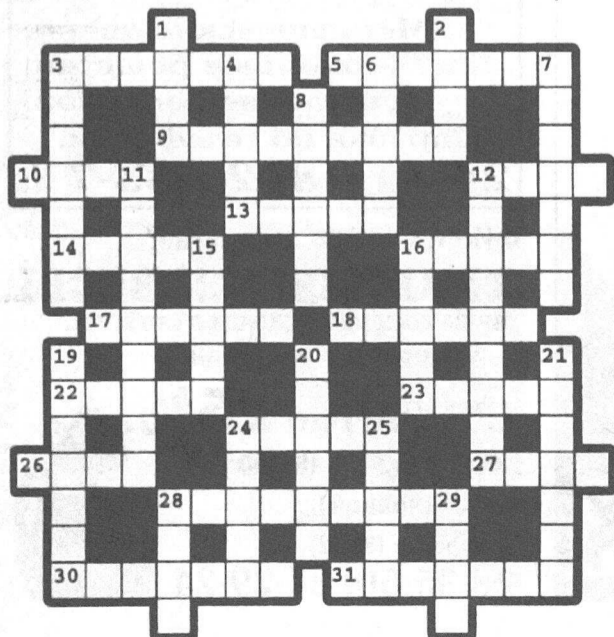


Туристическая фирма «Арго»

С НАМИ — ВСЕГДА ХОРОШАЯ ПОГОДА!

Адрес: ул.Профсоюзная, 21. Тел. 34-62-52.

КРОССВОРД «НГ»



Сосудистые заболевания головного мозга представляют собой актуальную медицинскую и социальную проблему. Особенную тревогу вызывает «омолодившийся» в последнее время инсульт.

Брось курить и объедаться

Развитию инсульта могут способствовать такие факторы, как гиподинамия, избыточная масса тела, курение, злоупотребление алкоголем, употребление женщинами оральных контрацептивов. Сами по себе эти факторы имеют незначительное значение, но при сочетании их с основными факторами риска (возраст, наследственная предрасположенность, нарушение ритма сердечной деятельности и др.) дают «стопроцентный результат».

Поэтому борьба с незначительными факторами ведет к резкому снижению смертности вследствие инсульта. Все очень просто:

бросил курить или объедаться жирной пищей — и отодвинул от себя инсульт на значительное расстояние. Большое распространение получили в России препараты, снижающие содержание холестерина в крови, но они должны назначаться только специалистами. Равно как и диеты по снижению массы тела. Женщины, длительно принимающие оральные контрацептивы, должны периодически (не реже одного раза в полгода) подвергаться исследованию крови, поскольку указанные препараты, особенно у женщин старше 35 лет, способствуют повышению свертываемости крови. Все страдающие по-

вышенным артериальным давлением должны предельно серьезно относиться к антигипертензивной терапии. В Сургуте разработана программа обследования больных с этим заболеванием, которая помогает выявлению причин и подбору правильного лечения. Не следует отказываться от лечения даже в том случае, если показатели давления не очень высоки или переносятся пациентом хорошо.

Существует и медикаментозная профилактика инсультов. С этой целью применяются препараты, уменьшающие тягучесть крови. Рекомендовать и подбирать такие препараты может только врач-специалист после соответствующего комплекса обследования.

Л. СМЕРТИНА,
главный невропатолог
Сургута, — специально
для «НГ»

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Медицинский центр «ВИТА» г. Санкт-Петербург

КАК ПОХУДЕТЬ?



Автор лечебной методики акупунктурное программирование (АП) доктор С.П. Семёнов

Что в первую очередь бросается в глаза, когда мы смотрим на человека? Конечно, его фигура. Подтянутый мужчина, стройная изящная женщина привлекают. Но даже не в красоте дело. Как известно, ожирение — это не только косметологическая проблема, но и серьезная угроза здоровью.

Гипертония, диабет, повышенный риск возникновения опухолей... Так что хочешь жить полноценно, быть здоровым и красивым, ничего не остается, как стремиться к гармонии. Для того, чтобы похудение было эффективным и долговременным, надо разобраться со следующими вопросами.

Что такое ожирение?
Ожирение — это болезнь, при которой на фоне нерационального питания и нарушения обмена веществ в организме тучных происходит:
— накопление жира;
— увеличение количества жировых клеток (дело жира), т.е. разрастание жировой ткани.

Что значит действительно похудеть?
Это значит оздоровить обмен веществ (предрасположить сам организм к похудению) и на этом фоне постепенно «сжечь» лишний жир, уменьшить количество жировых клеток. Без такой коррекции обмен веществ простое «сжигание жира» часто заканчивается разочарованием... Ведь количество жировых клеток не уменьшается. «Похудев», они со временем заново начинают накапливать в себе жир. Существует

огромное количество средств и методик, нацеленных при ожирении на сжигание жира.

Физические нагрузки и умеренное питание — единственно здоровые способы сжечь жир, но они не затрагивают обмен веществ, поэтому вес может возвращаться...

Сауны, массаж укрепляют здоровье, но с их помощью при ожирении можно лишь на время «убрать» воду из жировой ткани, которую она впитывает в себя «как губка». То есть «похудеть» за счет воды.

О попытках похудеть с помощью разных чудодейственных препаратов «быстро и без усилий» вряд ли стоит говорить серьезно. В лучшем случае они обладают мочегонным действием... Вообще же последствия приема этих препаратов для здоровья «экспериментатора» не предсказуемы.

Психологические лечебные методики помогают снизить аппетит и содействуют соблюдению здорового образа жизни...

В отличие от распространенных способов похудения лечение по методу известного физиолога, психотерапевта С.П. Семенова предполагает прежде всего коррекцию обмена веществ. Это стало возможным благодаря сочетанию в одном сеансе акупунктурного программирования:

— древнейшего метода воздействия на биологически активные точки (иглоукалывание);
— и современных направлений в психотерапии (по С.П. Семенову). Лечебные методики С.П. Семенова получили патент на изобретение. Владеют методиками только с.-петербургские врачи-специали-

сты медицинского центра «Вита»!

После сеанса на фоне здорового обмена веществ, при условии соблюдения правил программы, можно не только эффективно сжечь жир, но и уменьшить количество жировых клеток (!!!), т.е. по-настоящему похудеть и в дальнейшем не поправляться. Диапазон похудения от 2,5 кг до 56 кг, в зависимости от исходного веса. Рекомендуемая скорость похудения — 3-4 кг в месяц. Более быстрое похудение, как известно, вредно для здоровья. На всем протяжении похудения можно проходить общеоздоровительные процедуры «Поддержки».

Для кого не подходит метод?

Для тех, кто не хочет ничего менять в своей жизни и надеется на чудеса, свикса со своим тучным телом и его болезнями, «поставил крест» на своем здоровье и на себе (как на женщине или мужчине), в поглощении пищи видит единственную радость в жизни.

Если же метод вам подходит, то в медцентре «Вита» помогут не только эффективно похудеть, но и стать более молодой, привлекательной, жизнерадостной, а главное — здоровой!

Желаем успеха!
Сеансы АП для женщин 26 и 27 марта, для мужчин — 28 марта. Консультации и запись до 27 марта по адресу: ул.Островского, 15, 2-я детская поликлиника, каб. №112 (с 9 до 18 часов, суббота с 9 до 14 часов). Тел.: 36-17-07, 36-02-11 (с 19 до 21 часа).

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3.Карликовое государство в Европе. 5.Исторический роман Р. Джованьоли. 9.Футбольная команда высшего дивизиона. 10.Реальное событие, явление. 12.Химический элемент, металл. 13.Сорт яблок. 14.Мужское имя. 16.Объединение однотипных предприятий. 17.Богиня правосудия у древних греков. 18.Итальянская киноактриса, снимавшаяся в фильмах «Дорога», «Ночи Кабири». 22.Анаграмма от слова «кулак». 23.Вид городского транспорта. 24.Единица количества электричества. 26.Что такое опалало? 27.Кормовое растение. 28.След позади идущего судна. 30.Крупный боевой корабль. 31.Бессмыслица, нелепость.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Любитель зимнего плавания (перен.). 2.Двухколесная телега в Крыму, на Кавказе. 3.Умеренный темп в музыке. 4.Миниатюрный фужер. 6.Благотворительное учреждение. 7.Десятая часть легиона у древних римлян. 8.Местность с природными лечебными средствами. 11.Метод лечения дозированной ходьбой. 12.Российский композитор. 15.Плодовое дерево. 16.Поэма А. Пушкина. 19.Мост с трубопроводом через дорогу, ущелье, реку. 20.Героиня самой по-

пулярной оперетты И. Кальмана. 21.Автор романа «Домби и сын». 24.Ожерелье с драгоценными украшениями. 25.Чистый вес товара. 28.Приятное безделье. 29.Одежда православного духовенства.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, НАПЕЧАТАННЫЙ В ПРЕДЫДУЩЕМ НОМЕРЕ:

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
1.Голубика. 3.Камертон. 6.Стакан. 7.Ослица. 10.Аппетит. 11.Паром. 13.Фонон. 14.Прима. 16.«Банан». 17.Мираж. 23.Олени. 24.Горки. 25.Качка. 26.Херувим. 28.Обнова. 29.«Чайник». 30.Мундштук. 31.Графоман.

ПО ВЕРТИКАЛИ:
1.Горлопан. 2.Искра. 4.Молот. 5.Неотения. 6.Старик. 8.Аноним. 9.Веник. 12.Мурашки. 13.Фуганок. 14.Пиано. 15.Алиби. 18.Организм. 19.Дерево. 20.Петух. 21.Лучник. 22.Трамплин. 26.Хвост. 27.Майна.

Редакция газеты «Новый город» приглашает к сотрудничеству организации и частных лиц для реализации газеты «Новый город» с приложением «Седьмой этаж». Телефон 24-29-70

«НОВЫЙ ГОРОД»
Сургутская
городская газета



зарегистрированная
торговая марка

Газета зарегистрирована
региональным
управлением контроля
за соблюдением
законодательства
о СМИ за №Е-0576
12 октября 1993 г.

Учредитель:
администрация г. Сургута

Издатель:
акционерное общество
«СИА-ПРЕСС»

Главный редактор
газеты
Тарас Самборский

Адрес редакции
и издателя:
626400, г. Сургут,
ул. Северная, 68,
СИА-ПРЕСС

Телефоны редакции:
24-29-69, 24-29-78

Набор и верстка:
служба компьютерной
техники и связи
АО «СИА-ПРЕСС»

Печать:
Сургутская городская
типография,
(ул. Маяковского, 14)

Подписка:
агентство «Северпечать».
Телефон 24-29-70

Размещение рекламы:
рекламное агентство
«РЕК-визит».
Телефон 24-29-80

Газета выходит
пять раз в неделю

Время подписания
в печать
по графику: 17.00,
по факту: 17.00.

Заказ № 1744.
Тираж 14.400 экз.

Цена:
по подписке —
40 рублей
(доставка с марта),
в розницу —
свободная.