

СРЕДА, 28 ИЮЛЯ

6.00	«Доброе утро»
9.00	Новости
9.20	Т/с «Улицы разбитых фонарей»
10.20	Т/с «Клон»
11.20	М/с «Кошки-мышки»
11.40	Дисней-клуб: «Лило и Стич»
12.00	Новости
12.10	Х/ф «Неповторимая весна»
14.00	Т/с «Женщины в любви»
15.00	Новости
15.20	Х/ф «Подозрение»
16.30	«Криминальная Россия». «Казанская бригада»
17.00	«Слабое звено» с М. Киселевой
18.00	«Вечерние новости»
18.20	«Просто смеи!»
19.00	Т/с «Клон»
20.00	Т/с «Черный ворон»
21.00	«Время»
21.30	Т/с «Улицы разбитых фонарей»
22.40	«Тайны века». «Титаник. Русская версия»
23.30	«Разведка. Версия для кино». «Мертвый сезон»
0.00	Т/с «24 часа»
0.50	Триллер «Зона 51»
2.35	Комедия «Как она побывала мужичной»
3.00	Новости
3.05	Комедия «Как она побывала мужичной» (продолжение)
4.10	Т/с «Бадаи Фаро»
5.00	Новости
5.05	Д/с «Все путешествия команды Кусто»
5.10	«Калипсо» ищет Атлантиду»

5.00	«Доброе утро, Россия!»
5.10, 6.15, 6.45, 7.15, 8.10	«Вести» — Южный Урал
5.45, 7.45, 8.20	«Вести» — Магнитогорск
8.45	«Бедная Настя». Т/с
9.45	«Создать группу «А». «Уфимские оборотни». 2-я серия
10.40	«Вести». «Дежурная часть»
11.00	«Вести»
11.30	«Вести» — Южный Урал
11.50	«Марш Турецкого-2». Т/с
13.40	«Вести». «Дежурная часть»
14.00	«Вести»
14.10	«Исторические хроники». «1913. Илья Репин»
15.20	«Вход в лабиринт». Т/с
16.40	«Вести» — Южный Урал
16.50	«Вести» — Магнитогорск
17.00	«Вести»
17.10	«Агентство «Золотая пуля». Т/с
18.05	«Бедная Настя». Т/с
19.00	«Комиссар Рекс». Т/с
20.00	«Вести»
20.30	«Вести» — Магнитогорск
20.50	«Спокойной ночи, малыши!»
20.55	«Марш Турецкого-2». Т/с
22.50	«Вести» — Южный Урал
23.10	«Вести». «Дежурная часть»
23.25	«В городе Сочи темные ночи» (1999)
2.05	«Дорожный патруль»
2.20	«Полиция Мамаи: отдел нравов». Т/с
3.15	«Навеки Джулия». Т/с
4.00	Канал «Евроньюс» на русском языке
4.35	«Вести». «Дежурная часть»

7.00	«ТВ-ИН». «ВРЕМЯ МЕСТНОЕ»
7.20	«ТВ-ИН». «3 МИНУТЫ С ПОЛЪЗОЙ»
7.25	«ТВ-ИН». СПОРТИВНАЯ ПРОГРАММА
7.50	«ТВ-ИН». «МАГНИТКА ГЛАЗАМИ СТОЛИЧНЫХ ЖУРНАЛИСТОВ»
8.10	«Настроение»
10.35	«А если это любовь?» Х/ф
12.20	«Доходное место»
12.30	Дневник III Международных спортивных игр «Дети Азии»
12.40	«ТВ-ИН». «ВРЕМЯ МЕСТНОЕ»
13.00	СОБЫТИЯ. Время московское
13.15	«Колье Шарлотты». Телесериал
14.30	«Кадровые метры»
14.50	«Приглашение к паломничеству»
15.35	«Петровка, 38»
16.00	СОБЫТИЯ. Время московское
16.15	«Инспектор Кресс». Сериал
17.30	«Музыкальный сериал»
18.00	«Регионы. Прямая речь»
18.30	«АББГ Дайка»
19.00	Т/с «Ермак» — «День»
19.45	«ТВ-ИН». «ЛИЦА МАГНИТКИ»
20.10	«ТВ-ИН». «ВРЕМЯ МЕСТНОЕ»
20.30	«ТВ-ИН». «МАГНИТОГОРСКОЕ ВРЕМЯ»
21.00	«Страсти по Саломее». Телесериал
21.50	«Пять минут деловой Москвы»
21.55	Марина Неелова в фильме «Слово для защиты»
0.00	СОБЫТИЯ. Время московское
0.40	«Штурмует «Альфу». Документальный фильм
1.30	«Времечко»
2.00	«Петровка, 38»
2.20	25-И ЧАС. СОБЫТИЯ. Время московское
2.45	«Супердиск»
3.00	«Это я угнал». Х/ф

5.55	М/ф «Наш друг Пишечка»
6.15	«Москва: инструкция по применению». Дайджест
6.40	М/ф «Персей»
7.05	«Глобальные новости»
7.10	М/с «Приключения Джинни Нейтрона, мальчика-гения»
8.05	М/с «Губка Боб Квадратные штаны»
8.30	ТВ-клуб
8.50	Наши песни
9.00	«Завтрак с Дискавери». Тоннели
10.00	Комедия «Шестой элемент»
12.10	М/с «КотПес»
12.35	М/с «Эй, Арнольд!»
13.05	М/с «Ох уж эти детки»
13.30	ТВ-клуб
14.00	«Обед с Дискавери». Что мы знаем о слоне?»
15.00	Т/с «Девственница»
16.00	«Дом-2. Любовь»
17.00	«Окна»
18.00	Док. детектив «Цена любви»
19.30	Точка зрения Жириновского
20.00	«Окна»
21.00	«Дом-2. Любовь»
22.00	Комедия «Телехранители»
0.05	Специальное «Дом-2. Любовь»
0.15	Москва: инструкция по применению
0.45	Наши песни
1.00-2.35	Т/с «Любовь и тайны Сансет-Бич»

6.00	«Утро на НТВ»
8.45	Т/с «День рождения Буржуя»
10.00	«Сегодня утром»
10.25	«Кулинарный поединок». С. Рост — А. Конча
11.20	Ток-шоу «Страна советов»
12.00	«Сегодня» с А. Сухановым
12.30	Т/с «Д. Арташян и три мушкетера»
14.25	«Время есть»
14.35	«Протокол»
15.00	«Сегодня» с А. Сухановым
15.35	Ток-шоу «Принцип домино»
17.00	«Сегодня» с А. Сухановым
17.30	Т/с «Охота на Золушку»
18.35	«Протокол»
19.00	«Сегодня» с О. Беловой
19.40	Т/с «Москва. Центральный округ»
20.55	Т/с «Чужое лицо»
22.00	«Страна и мир»
22.35	Т/с «Джейк 2.0»
23.40	Т/с «Любовные авантюры»
0.20	«Сегодня»
0.45-2.55	Х/ф «Женский бой» (США)

Как я худела с «Доктором Борменталем»



Придя на занятия в медицинский центр «Доктор Борменталь», была приятно удивлена тем, что я со своими 93 кг здесь оказалась далеко не самой полной. На сеансах собирались люди недовольные своей внешностью, своей потерявшей очертания фигурой. Меня привело на сеансы не столько желание стать красивее, сколько проблемы со здоровьем.

Многие подруги, узнав, что я обратилась в «Борменталь» за помощью в похудении, пытались пересориентировать меня на более «безболезненные», с их точки зрения, пути. Есть, например, моментальное кодирование: раз — и готово. Но, уже однажды пройдя кодирование, я не хотела возвращаться на этот тягостный и унылый путь. Я с ужасом вспоминаю те дни, когда я морила себя голодом; запрещала себе есть любимые продукты; мечтала о том дне, когда все это кончится. Кодирование так и не научило меня жить в стройном теле, поэтому уже через полгода я снова набрала свой прежний вес. За помощью в «Борменталь» многие пришли так же, как и я, после долгих, но безрезультатных попыток своего организма диеты, гербалайфами, кодированием и пр.

Психотерапевт Сергей Владимирович Дремов, принявший нашу группу, предупредил сразу: «Чудеса на сеансах будут, но вовсе не такие, каких вы ожидаете». Те, кому надели безуспешные попытки скачонного извращения от полноты за полчаса, в особенности хорошо понимают, что возвращение утраченной стройности — это увлекательный, но все же труд. «Самое главное», — сказал врач, — у вас появится уверенность, что именно вы со всеми своими особенностями, достоинствами и слабостями можете быть стройными». Врач-психотерапевт сразу предупредил: «Мы занимаемся не похудением-обезжириванием, а учимся тому, чтобы жить в стройном теле так долго, как вам захочется».

У меня лишние тридцать килограммов были уже двадцать лет. Когда я робко спросила врача, получится ли у меня, Сергей Владимирович заверил, что не было человека, который бы после сеансов не похудел. «Наша с вами задача», — добавил он, — чтобы вы не просто похудели — это не проблема, а сохранили желанную стройность». Получившая уверенность врача в моем успехе, я решила остаться, хотя несколько человек покинули корабль, отпавшие в путешествие к берегам стройности.

Изменения в моей жизни начались уже на следующий день. Я приступила к еде... И тут начиналось чудеса. До «Борментали» мне не удавалось самостоятельно отказаться от пахучей рюмки-булочки, а после первого же вечернего сеанса я без особых проблем проходила даже мимо пирожных, не испытывая при этом никаких неудобств. «Счастлива оставаться!» — говорила я своим любимым масляным розочкам и грибочкам. «Мы пойдем другим путем».

Понятные сомнения начали рассеиваться уже после первого сеанса, когда, придя на второй, члены группы стали делиться результатами. За день кое-кто умудрился похудеть аж на 1,5 килограмма. Я сбросила килограмм. Дальнейший путь к стройности представлял собой весьма увлекательное занятие. Ежедневно по утрам становясь на свои домашние напольные весы, я с удивлением отмечала, что каждый раз стрелочка останавливалась на несколько делений меньше предыдущего показателя. Сегодня, когда прошло пять недель после последнего вечернего сеанса, я распространилась уже с девятью килограммами избыточного веса!

Когда у меня пытались выяснить, что же там с нами такого сделали, то получают весьма неопределенный ответ типа: я не знаю, в чем секрет, но с «Борменталем» — легко.

Все вечера, как сказки Шахерезады, не похожи один на другой. Единственное, что их объединяет, — это транс. Расслабившись под изумительную музыку и обворожительный мужской голос, вы попадаете в иной мир: то вы летаете легким воздушным шариком, потом порхаете по сцене в теле Майи Плиссей, то быстро плывете по безбрежному голубому озеру. Это ощущение легкости остается с вами даже тогда, когда вы заканчиваете вечернюю группу и отправляетесь домой. С вами остаются вера в свои силы, желание быть красивой, стройной, модной, стремление избавиться от этой безвкусной одежды пятнадцатого размера.

В разговоре с психотерапевтом мне открываются столь же мудрые, сколь простые истины. Тело — это сосуд нашей души. Неблагополучие тела — следствие неблагополучия души. Когда наше тело деформируется, это душа вызывает к нам: пожалуйста, позаботьтесь обо мне. Как же убаюкать душу? Доставлять себе другие радости взамен тех, которые получали от еды. Как найти новые радости? Любить себя, и они найдутся сами. Как полюбить себя? Осознать в себе хорошее, начать заботиться о себе, своем теле, прислушиваться к своим желаниям, исполнять их. Вроде бы простые слова, которые каждый из нас слышал, но я чувствую, как меняется мой взгляд на себя. Я перестала отказывать себе в удовольствиях — запрещать себе есть любимые блюда. Лучше позволять себе все самое лучшее и вкусное, но в меру. И что самое интересное, это получается без напряжения, как будто само собой. После сеансов и окружающих меня люди начинают относиться ко мне с большим уважением и пониманием.

Было и обещанное Сергеем Владимировичем неожиданное чудо. Это случилось во время «холодного» дыхания. Где-то бьет барабан с музыкальным сопровождением. Унашенное дыхание: вдох-выдох, вдох-выдох. Вроде бы ничего особенного, но минут через двадцать начинается тако! Кто-то улетает в рай, то-то заново переживает свой акт рождения вплоть до крика «Ааа!» Были и слезы, вместе с которыми уходят застарелые комплексы, обиды, беды, запрятанные в подсознании. Видно, тот, кто придул «Борменталь», взялся обновить не только оплывшее тело, но и израненную душу. Я могу сказать: в «Борменталь» стоит сходить только из-за «холодного». После одного короткого сеанса у меня, тфу-тфу-тфу, исчезли остервенение, мие ошкиса и гипертония, которые время от времени мучили меня лет пятнадцать. Причем я не из числа тех людей, у которых телеизображения Кашиповского рассылаются застарелые шрамы. Но ошкиса-то нет как нет! Фраза «Я родилась заново!», возможно, звучит слишком пафосно, но доля истины в ней определенно есть.

И напоследок хочется уверить: если вы действительно хотите похудеть, то обязательно походите, неважно, сколько у вас лишних килограммов — 5 или 50. Проколов здесь не бывает. Более того, я избавилась от боли в ногах, бессонницы. Моя жизнь стала более красочной, насыщенной. Я поняла, что в жизни есть намного более приятные вещи, чем долгие вечерние трапезы. На Западе визит к психотерапевту для ряда полных граждан является последней надеждой (очень дорого), когда другие способы оказались неэффективными. В нашем городе, к счастью, психотерапия пока доступна среднему жителю. Именно благодаря психотерапии мой путь к стройности был легким, комфортным, интересным. Психотерапия избыточного веса — это жизнь без запретов.

Перед походом в «Борменталь» мне в руки попала книжка Стивена Кинга «Худеющий» о несчастном человеке, который тощал на глазах, покрываясь чешуей и коростами. Вот до каких ужасов может довести самомучение! Лучше доверять профессионалам. С «Борменталем» — легко! Кстати, специалисты «Борментали» сами пишут книги о похудении и стройности.

Т. КОРПУНОВА.

ЧЕТЫРЕДНЕВНЫЙ КУРС:
3, 4, 5, 6 августа.

Записаться в группу можно по телефону 40-44-82.
Место проведения: актовый зал аквапарка.

Вниманию неработающих пенсионеров ОАО «ММЗ»!

Продолжаем выплату материальной помощи за II квартал текущего года.

С 26 июля приглашаем пенсионеров ЦМС-1,2,3, ПТНП, ЦВС, ПСЦ, СПЦ № 1, 2, 3 и цеха биометалла.

Выплата производится в кассе заводоуправления с 9.00 до 16.00. Перерыв с 12.00 до 12.45.

При себе иметь паспорт и трудовую книжку.

Справки по телефону 22-56-54.

ЧЕТВЕРГ, 29 ИЮЛЯ

6.00	«Доброе утро»
9.00	Новости
9.20	Т/с «Улицы разбитых фонарей»
10.20	Т/с «Клон»
11.20	М/с «Кошки-мышки»
11.40	Дисней-клуб: «Утиные истории»
12.00	Новости
12.10	Детектив «Город принца»
13.40	«Теория вероятности». «Живая вода»
14.10	Т/с «Женщины в любви»
15.00	Новости
15.20	Х/ф «Подозрение»
16.30	Док. детектив «Вердикт охранников»
17.00	«Слабое звено» с М. Киселевой
18.00	«Вечерние новости»
18.20	«Анекдоты»
19.00	Т/с «Клон»
20.00	Т/с «Черный ворон»
21.00	«Время»
21.30	Т/с «Улицы разбитых фонарей»
22.40	«Человек и закон» с А. Пимановым
23.30	«Ударная сила». «Супертанк Т-90»
0.00	«Место действия — Россия». «Окраина»
0.50	Боевик «Темные цели»
2.50	Х/ф «Становление маленького индейца»
3.00	Новости
3.05	Х/ф «Становление маленького индейца» (продолжение)
4.30	Т/с «Уровень 9»
5.00	Новости
5.05	Т/с «Уровень 9» (продолжение)
5.15	Д/с «Все путешествия команды Кусто»
5.20	«Последний барьер»

5.00	«Доброе утро, Россия!»
5.10, 6.15, 6.45, 7.15, 8.10	«Вести» — Южный Урал
5.45, 7.45, 8.20	«Вести» — Магнитогорск
8.45	«Бедная Настя». Т/с
9.45	«Создать группу «А». «Пуля для именинника»
10.40	«Вести». «Дежурная часть»
11.00	«Вести»
11.30	«Вести» — Южный Урал
11.50	«Марш Турецкого-2». Т/с
13.40	«Вести». «Дежурная часть»
14.00	«Вести»
14.10	«Вести» — Южный Урал
14.30	«Исторические хроники». «1914. Николай II»
15.20	«Вход в лабиринт». Т/с
16.40	«Вести» — Южный Урал
16.50	«Вести» — Магнитогорск
17.00	«Вести»
17.10	«Агентство «Золотая пуля». Т/с
18.05	«Бедная Настя». Т/с
19.00	«Комиссар Рекс». Т/с
20.00	«Вести»
20.30	«Вести» — Магнитогорск
20.50	«Спокойной ночи, малыши!»
20.55	«Марш Турецкого-2». Т/с
22.50	«Вести» — Южный Урал
23.10	«Вести». «Дежурная часть»
23.25	«Отверженные». США — Великобритания, 1998
2.35	«Дорожный патруль»
2.50	«Ураляны». Поют участники IV регионального фестиваля башкирской и татарской песни
3.45	«Навеки Джулия». Т/с
4.30	Канал «Евроньюс»

7.00	«ТВ-ИН». «ВРЕМЯ МЕСТНОЕ»
7.20	«ТВ-ИН». «МАГНИТОГОРСКОЕ ВРЕМЯ»
7.50	«ТВ-ИН». «ЛИЦА МАГНИТКИ»
8.15	«Настроение»
10.35	«Слово для защиты»
12.20	«Илья Муромец и Соловей-разбойник». Мультфильм
12.30	Дневник III Международных спортивных игр «Дети Азии»
12.40	«ТВ-ИН». «ВРЕМЯ МЕСТНОЕ»
13.00	СОБЫТИЯ. Время московское
13.15	«Криминальный талант». Х/ф, 1-я серия
14.30	«Репортер» с Михаилом Дегтярем
15.20	«Денежный вопрос»
15.35	«Петровка, 38»
16.00	СОБЫТИЯ. Время московское
16.15	«Инспектор Кресс». Сериал
17.30	«Музыкальный сериал»
18.00	«Регионы. Прямая речь»
18.30	«Остров ошибок». Мультфильм
19.00	Т/с «Ермак» — «День»
19.45	«ТВ-ИН». «ПЕРСОНАЛ» — ЭТО УСПЕХ»
20.10	«ТВ-ИН». «ВРЕМЯ МЕСТНОЕ»
20.30	«ТВ-ИН». «3 МИНУТЫ С ПОЛЪЗОЙ»
20.35	«ТВ-ИН». «ТВ-ММЗ»
21.00	«Страсти по Саломее». Сериал
21.50	«Пять минут деловой Москвы»
21.55	НА ЭКРАНЕ — БОЕВИК. «Команда»
0.00	СОБЫТИЯ. Время московское
0.40	«Наша версия. Под грифом «Секрет»
1.30	«Времечко»
2.00	«Петровка, 38»
2.20	25-И ЧАС. СОБЫТИЯ. Время московское
2.45	«Супердиск»
3.00	«Дрейфующий ледовик». Х/ф

5.55	М/ф «Самый маленький гном»
6.15	«Москва: инструкция по применению». Дайджест
6.40	М/ф «Аргонаты»
7.05	«Глобальные новости»
7.10	М/с «Приключения Джинни Нейтрона, мальчика-гения»
8.05	М/с «Губка Боб Квадратные штаны»
8.30	ТВ-клуб
8.50	Наши песни
9.00	«Завтрак с Дискавери». Что мы знаем о слоне?»
10.00	Комедия «Телехранители»
12.10	М/с «КотПес»
12.35	М/с «Эй, Арнольд!»
13.05	М/с «Ох уж эти детки»
13.30	ТВ-клуб
14.00	«Обед с Дискавери». Стамбул — город интриг
15.00	Т/с «Девственница»
16.00	«Дом-2. Любовь»
17.00	«Окна»
18.00	Док. детектив «Цена любви». «Девренская зомби»
19.00	«Караван»
19.30	«Рыболов»
20.00	«Окна»
21.00	«Дом-2. Любовь»
22.00	Комедия «Лучший друг»
0.05	Специальное «Дом-2. Любовь»
0.35	Москва: инструкция по применению
1.05	Наши песни
1.20	Т/с «Любовь и тайны Сансет-Бич»
2.55-4.25	Комедия «Актеры»

6.00	«Утро на НТВ»
8.50	Т/с «День рождения Буржуя»
10.00	«Сегодня утром»
10.25	«Квартирный вопрос». «Спальня от святого Валентина»
11.20	Ток-шоу «Страна советов»
12.00	«Сегодня» с А. Сухановым
12.30	Т/с «Д. Арташян и три мушкетера»
14.05	«Время есть»
14.35	«Протокол»
15.00	«Сегодня» с А. Сухановым
15.35	Ток-шоу «Принцип домино»
17.00	«Сегодня» с А. Сухановым
17.30	Т/с «Охота на Золушку»
18.35	«Протокол»
19.00	«Сегодня» с О. Беловой
19.40	Т/с «Москва. Центральный округ»
20.55	Т/с «Чужое лицо»
22.00	«Страна и мир»
22.35	Т/с «Джейк 2.0»
23.40	Триллер «Атака пауков». (США)
0.55	«Сегодня»
1.20-2.05	Триллер «Атака пауков». (США) (продолжение)

6.30	«НОВОСТИ»
7.00	«С 7 до 9»