

**ПОНЕДЕЛЬНИК,
январь 26****1 КАНАЛ**

05.00 ДОБРОЕ УТРО.
09.00 НОВОСТИ.
09.05 «Малахов +».
10.20 Модный приговор.
11.20 Контрольная закупка.
12.00 НОВОСТИ.
12.20 «Агент национальной безопасности», т/с.
13.20 «Детективы».
14.00 Другие новости.
14.20 Понять. Простить.
15.00 НОВОСТИ.
15.20 «Огонь любви», т/с.
16.10 «Давай поженимся!»
17.10 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.20 Жди меня.
19.10 «След».
20.00 «Жаркий лед», т/с.
21.00 ВРЕМЯ.
21.30 «Широка река», т/с.
22.30 «Прости если сможешь».
23.30 Ночные новости.
00.50 Гении и злодеи.
01.20 Фильм «Частная собственность».
02.50 Триллер «Пульс».
04.20 - 04.50 «Детективы».

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!
«ТЫВА»
06.35, 08.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.
07.35 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.
РОССИЯ
07.25 Доброе утро, Россия!
08.55 «Секреты вечной молодости».
09.50 «Карамболь», т/с.
10.45 ВЕСТИ. Дежурная часть.
11.00 ВЕСТИ.

ТЫВА

11.25 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.
РОССИЯ
11.45 «Бобик в гостях у Барбоса», м/ф.
11.55 Кинозюппа «Блокада».
14.00 ВЕСТИ.

ТЫВА

14.20 Местное время. ВЕСТИ-СИБИРЬ.

**ВТОРНИК,
январь 27****1 КАНАЛ**

05.00 ДОБРОЕ УТРО.
09.00 НОВОСТИ.
09.05 «Малахов +».
10.20 Модный приговор.
11.20 Контрольная закупка.
12.00 НОВОСТИ.
12.20 «Агент национальной безопасности», т/с.
13.20 Детективы.
14.00 Другие НОВОСТИ.
14.20 Понять. Простить.
15.00 НОВОСТИ.
15.20 «Огонь любви», т/с.
16.10 «Давай поженимся!»
17.10 Федеральный судья.
18.00 Вечерние НОВОСТИ (с субтитрами).
18.20 Пусть говорят.
19.10 «След», т/с.
20.00 «Жаркий лед», т/с.
21.00 ВРЕМЯ.
21.30 «Широка река», т/с.
22.30 «Кого ударит молния».
23.30 Ночные новости.
23.50 Комедия «Алиби».
01.30 Фильм «Профессионалы».
03.30 Сериал «Акула».
04.10 - 04.45 «Детективы».

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!
«ТЫВА»
06.35, 08.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.
07.35 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

07.25 Доброе утро, Россия!
«ТЫВА»
08.55 Амьдыралдың айтырылгы.
Дорт эфир. Т. 5-21-84.
09.40 Хөгжүмнүг байыр.

РОССИЯ

09.50 «Карамболь», т/с.
10.45 ВЕСТИ. Дежурная часть.
11.00 ВЕСТИ.

ТЫВА

11.25 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

11.45 «Бабушка Удава», м/ф.
11.55 Кинозюппа «Блокада», т/с.
14.00 ВЕСТИ.

РОССИЯ

14.40 Фильм «Спасибо за любовь».
16.25 Вести. Дежурная часть.
«ТЫВА»
16.35 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

17.00 ВЕСТИ.
17.25 «Женщина без прошлого», т/с.
18.20 «Однажды будет любовь», т/с.
19.05 «Кармелита. Цыганская страсть», т/с.
20.00 ВЕСТИ.

ТЫВА

20.25 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 «Срочно в номер-2», т/с.
22.50 «Мой серебряный шар. Марлон Брандо».
23.45 Вести +.
00.05 - 01.41 Фильм «Русский регтайм».

НТВ

06.00 «Сегодня утром».
09.05 «Кулинарный поединок».
10.00 СЕГОДНЯ.
10.25 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
10.55 Следствие вели...
11.50 Квартирный вопрос.
13.00 СЕГОДНЯ.
13.35 Фильм «Девы ночи».
15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.35 Боевик «Кодекс чести».
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.

19.00 СЕГОДНЯ.
19.40 «Глухарь», т/с.
21.40 Премьера. Честный понедельник.
22.40 Безумный день. Обзор.
23.00 СЕГОДНЯ.
23.25 «Ты смешной!»
00.10 «Школа злословия».
01.00 «Quattro ruote».
01.35 Остросюжетный фильм «Опекун».
03.05 Фильм «Рапорт».
04.35 Сериал «Блэйд».
05.15 - 06.00 Сериал «Без следа-5».

СТС

06.00 «Зена - королева воинов», т/с.
06.55 «Смешарики», м/ф.
07.00 «Приключения Вуди и его друзей», м/ф.

ТЫВА

14.20 Местное время. ВЕСТИ-СИБИРЬ.

РОССИЯ

14.40 «Ваша честь», т/с.
15.35 Суд идет.
16.25 ВЕСТИ. Дежурная часть.
«ТЫВА»
16.35 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

17.00 ВЕСТИ.
17.25 «Женщина без прошлого», т/с.
18.20 «Однажды будет любовь», т/с.
19.00 «Кармелита. Цыганская страсть», т/с.
20.00 ВЕСТИ.
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 «Срочно в номер-2», т/с.
22.30 «Первый после Бога», фильм.
00.10 ВЕСТИ-Т.
00.30 - 02.50 Концерт посвященный 65-летию со дня полного снятия блокады Ленинграда. Трансляция из Санкт-Петербурга.

НТВ

06.00 СЕГОДНЯ утром.
09.10 Сериал «Скорая помощь».
10.00 СЕГОДНЯ.
10.25 Чистосердечное признание.
11.00 Сериал «Иное».
12.00 Суд присяжных.
13.00 СЕГОДНЯ.
13.30 «Мангуст», т/с.
15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.

16.00 СЕГОДНЯ.
16.30 «Кодекс чести», т/с.
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
19.00 СЕГОДНЯ.
19.40 «Глухарь», сериал.
21.40 Очная ставка.
22.40 Безумный день. Обзор.
23.00 СЕГОДНЯ.
23.25 «Блокада Ленинграда». Фильм Кирилла Набутова.

01.10 Главная дорога.
01.45 «Мертвые мозги».
03.45 Сериал «Блэйд».
05.15 - 06.00 Сериал «Без следа-5».

СТС

06.00 «Зена - королева воинов».
06.55 «Смешарики», м/с.
07.00 «Приключения Вуди и его друзей», м/с.

друзей», м/ф.
07.30 «Папины дочки», т/с.
08.00 «Рыжая», т/с.
09.00 Истории в деталях.
09.30 «Кто в доме хозяин?», т/с.
11.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
12.00 «Школа № 1», т/с.
13.00 «Смешарики», м/ф.
13.30 «Зорро. Поколение Зет», м/ф.
14.00 «Все псы попадают в рай», м/ф.
14.30 «Приключения Вуди и его друзей», м/ф.
15.00 «Друпи-суперсыщик», м/ф.
15.30 «Чародейки», м/ф.
16.00 «Джинн дома», т/с.
16.30 «Галилео».
17.00 «Папины дочки», т/с.
17.30 «Кадетство», т/с.
18.30 Истории в деталях.
19.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
20.00 «Рыжая», т/с.
21.00 «Отчаянный», фильм.
23.00 «6 кадров».
23.30 «Смешнее, чем кролики».
00.00 Истории в деталях.
00.30 «Кино в деталях».
01.30 «Анатомия страсти».
03.30 «О.С. - одинокие сердца».
05.05 - 05.20 Музыка на СТС.

ТНТ

06.00 «Мое второе «я»»
07.00 «Такси»
07.30 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения», т/с.
08.00 «Привет! Пока!»
08.30 «Нападение на 13 участок», боевик.
11.00 «Губка Боб Квадратные штаны», м/с.
11.30 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения», м/с.
12.00 «Ох уж эти детки!», м/с.
12.30 «Жизнь и приключения робота-подростка», м/с.
13.00 «Шоу Рена и Стилпи», м/с.
13.30 «Счастливы вместе», т/с.
14.00 Программа «Колесо».
14.30 «Дом-2. Live».
16.00 «Остаться в живых».
18.00 «Счастливы вместе», т/с.
18.30 «Универ».
19.00 Новости.
19.30 «Счастливы вместе», т/с.
20.30 «Универ».
21.00 «Дом 2. Город любви».
22.00 Комедия «Инспектор Гаджет».
23.30 «Дом-2. После заката».
00.00 Новости.

07.30 «Папины дочки», т/с.
08.00 «Рыжая», т/с.
09.00 Истории в деталях.
09.30 «Кто в доме хозяин?»
10.00 «Люба, дети и завод».
11.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
12.00 «Школа № 1», т/с.
13.00 «Смешарики», м/ф.
13.30 «Зорро. Поколение Зет», м/с.
14.00 «Все псы попадают в рай», м/ф.
14.30 «Приключения Вуди и его друзей».

15.00 «Друпи-суперсыщик», м/ф.
15.30 «Чародейки», м/с.
16.00 «Джинн дома», т/с.
16.30 Галилео.
17.00 «Папины дочки», т/с.
17.30 «Кадетство», т/с.
18.30 Истории в деталях.
19.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
20.00 «Рыжая», т/с.
21.00 «Боевульф», фильм.
22.45 «6 кадров».
23.30 «Смешнее, чем кролики».
00.00 Истории в деталях.
00.30 «Слава богу, ты пришел!»
01.40 «Анатомия страсти», т/с.
03.30 «О.С. - одинокие сердца».
05.10 - 05.20 Музыка на СТС.

ТНТ

06.00 «Мое второе «Я», т/с.
07.00 НОВОСТИ.
07.30 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения», м/с.
08.00 «Привет! Пока!»
08.30 «Чуваки», спортивная комедия.
10.30 «Счастливы вместе», т/с.
11.00 «Губка Боб Квадратные штаны», м/с.
11.30 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения», м/с.
12.00 «Ох, уж эти детки!»
12.30 «Жизнь и приключения робота-подростка», м/с.
13.00 «Шоу Рена и Стилпи», м/с.
13.30 «Счастливы вместе», т/с.
14.00 Развлекательно-познавательная программа «Саквояж», (повтор).
14.30 «Дом-2. Live».
16.00 «Остаться в живых», т/с.
18.00 «Счастливы вместе», т/с.
18.30 «Универ».
19.00 НОВОСТИ.
19.30 «Счастливы вместе», т/с.
20.30 «Универ».
21.00 «Дом-2. Город любви».

00.35 «Убойная лига».
01.45 «Дом-2. Новая любовь!»
02.40 «Необъяснимо, но факт».
03.40 «Толстая девчонка», т/с.
05.30 - 06.00 «Саша+Маша», т/с.

ДОМАШНИЙ

06.30 «Волк и теленок», «Гирлянда из малышей», м/ф.
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Розовая пантера», м/ф.
08.00 Домашняя энциклопедия.
08.30 Мировые бабушки.
09.00 «Дела семейные».
10.00 «Скажи, что не так?»
11.00 «Сильное лекарство».
12.00 Домашняя энциклопедия.
12.30 Мировые бабушки.
13.00 «Мама вышла замуж», мелодрама.
14.45 Улицы мира.
15.00 «Модный журнал».
16.00 «Дела семейные».
17.00 «Скажи, что не так?!»
18.00 «Кто в доме хозяин?», т/с.
18.30 «Ты - моя жизнь», т/с.
19.30 «Во имя любви», т/с.
20.30 «Кто в доме хозяин?», т/с.
21.00 «Не родись красивой», т/с.
22.00 «Она написала убийство», т/с.
23.00 «Моя жена меня приворожила», т/с.
23.30 «Жестокость», фильм.
01.00 «Модный журнал».
02.20 «Наперекор судьбе», т/с.
03.10 «Белиссима», т/с.
04.00 «Мачеха», т/с.
04.45 «Не родись красивой», т/с.
05.25 - 05.55 Музыка на «Домашнем».

5 КАНАЛ

07.00-10.30 «Утро на Пятом».
10.30 Сейчас
10.40 «Спасение животных. Крупномасштабная операция».
11.40 «Мифы без грифа». «Байкал почти не виден».
12.35 Моя планета.
13.30 Сейчас.
14.30 «Пропащие без вести-2», фильм.
16.30 Сейчас.
16.50 «Мир природы. Тысячелетний дуб».
17.55 Экстренный вызов 112.
18.00 Открытая студия.
19.00 Экстренный вызов 112.
19.30 Сейчас.

22.00 Комедия «Маменькин сынок».
23.40 «Дом-2. После заката».
00.10 НОВОСТИ.
00.40 «Убойная лига».
01.55 «Дом-2. Новая любовь!»
02.50 «Необъяснимо, но факт».
03.50 «Толстая девчонка»
04.40 «Возможности пластической хирургии».
05.40 «Саша+Маша», т/с.

ДОМАШНИЙ

06.30 «Гора динозавров», «Катерок», м/ф.
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Розовая пантера», м/ф.
08.00 Домашняя энциклопедия.
08.30 ИноСтранная кухня.
09.00 «Дела семейные».
10.00 «Скажи, что не так?»
11.00 «Сильное лекарство».
12.00 Домашняя энциклопедия.
12.30 ИноСтранная кухня.
13.00 «Жестокость», фильм.
15.00 «Городское путешествие».
16.00 «Дела семейные».
17.00 «Скажи, что не так?»
18.00 «Кто в доме хозяин?», т/с.
18.30 «Ты - моя жизнь», т/с.
19.30 «Во имя любви», т/с.
20.30 «Кто в доме хозяин?», т/с.
21.00 «Не родись красивой», т/с.
22.00 «Она написала убийство», т/с.
23.00 «Моя жена меня приворожила», т/с.
23.30 «Лицо французской национальности», лирическая комедия.
01.05 «Городское путешествие»
02.05 «Наперекор судьбе», т/с.
03.00 «Белиссима», т/с.
03.50 «Мачеха», т/с.
04.35 «Не родись красивой», т/с.
05.15 - 05.55 Музыка на «Домашнем».

5 КАНАЛ

07.00 - 10.30 «Утро на ПЯТОМ».
10.30 «Сейчас».
10.40 «Оружие России. ПВО: стерегущие небо».
11.35 «Песни военных лет». Дмитрий Хворостовский.
11.55 Торжественно-траурная церемония возложения венков на Пискаревском мемориальном кладбище в честь 65-летия полного снятия блокады Ленинграда. Прямая трансляция.
12.45 «Моя планета».

20.00 «Утраченные миры».
21.00 «Оружие России. ПВО: стерегущие небо».
22.00 Экстренный вызов 112.
22.30 Сейчас.
23.00 «Сейчас о спорте».
23.15 Живая история: «Ленинградский фронт».
00.05 «Добрый вечер, миссис Кэмпбелл».
02.15 «Тайны дворцовых переворотов».
04.15 - 06.05 «Свидетель».

КУЛЬТУРА

07.00 «ЕвроНьюс».
10.00 Новости культуры.
10.20 «В главной роли...»
10.50 «Как дома, как дела?»
12.20 «Металлургический завод в Фельклингене. Железо, достойное памяти».
12.35 «Мой Эрмитаж».
13.05 Н.Птушкина. «Рождественские грезы». Спектакль.
15.20 «Эпизоды». Надежда Птушкина.
16.00 «Новые приключения медвежонка Паддингтона», м/ф.
16.25 «Грозные камни».
16.55 «С Типпи вокруг света».
17.20 «Ночной полет».
17.50 «Брамс».
18.00 «Древний портовый город Хойан».
18.15 «Достояние республики». Усадьба Надеждино.
18.30 «БлокНОТ».
19.00 Тайны забытых побед. «Устремленный в будущее».
19.30 Новости культуры.
19.55 «Монолог великого Дуни».
20.25 «Живые камни».
21.20 «Острова» Евгений Леонов.
22.05 «Документальная история».
22.35 «Тем временем».
23.30 Новости культуры.
23.50 «От Адама до атома».
00.20 «Зина Жила-была...»
00.45 Воображаемый музей Михаила Шемякина «Шар в искусстве».
01.25 И.С.Бах. Бранденбургский концерт № 3.
01.40 «Живые камни».
02.35 - 02.55 «Металлургический завод в Фельклингене. Железо, достойное памяти».

13.30 «Сейчас».
14.35 «Леонардо да Винчи».
15.40 Живая история. «Ленинградский фронт».
16.30 «Сейчас».
16.50 «Мир природы. Таинственный остров».
17.55 «Экстренный вызов 112».
18.00 «Открытая студия».
19.00 «Экстренный вызов 112».
19.30 «Сейчас».

20.00 «Золотоискатели: Золотая лихорадка в Калифорнии».
21.00 «Тайный дневник наркома Ширшова».
22.00 «Экстренный вызов 112».
22.30 «Сейчас».
23.00 «Сейчас о спорте».
23.15 «Живая история. «Ленинградский фронт»».
00.05 «Балтийское небо», фильм.
03.05 «Не гони волну», фильм.
04.50 - 06.00 «О торжестве и гостях», комедия.

КУЛЬТУРА

06.30 «ЕвроНьюс».
10.00 Новости культуры.
10.20 «В главной роли...»
10.50 «Ленинградская симфония».
12.25 «Тем временем».
13.20 Academia.
13.45 «Дневник директора школы».
15.05 Международный день памяти жертв Холокоста. «Дети с небес».
16.00 «Новые приключения медвежонка Паддингтона», м/ф.
16.25 «Грозные камни».
16.55 «Образы науки».
17.20 «Ночной полет».
17.50 «Марк Твен».
18.00 «Один день месяца Рамадан».
18.15 «Декабрьские вечера Свято-слава Рихтера».
19.00 Тайны забытых побед. «Засекреченный рекорд».
19.30 Новости культуры
19.55 «Монологи великого Дуни».
20.25 «Ты и я». Режиссер Л.Шепитко.
21.20 «Больше, чем любовь». Лу Саломе и Фридрих Карл Андреас.
22.00 Жизнь замечательных идей.
22.30 «Меса-Верде. Дух Анасази».
22.45 «Апокриф».
23.30 Новости культуры.
23.55 «Домбэ и сын». 1-я серия.
01.35 «Один день месяца Рамадан».
01.55 - 02.55 «Живые камни».

**ПЯТНИЦА,
январь 30****1 КАНАЛ**

05.00 ДОБРОЕ УТРО.
09.00 НОВОСТИ.
09.05 «Малахов+».
10.20 Модный приговор.
11.20 Контрольная закупка.
12.00 НОВОСТИ.
12.20 «Агент национальной безопасности», т/с.
13.20 «Детективы».
14.00 Другие НОВОСТИ.
14.20 Понять. Простить.
15.00 НОВОСТИ.
15.20 «Огонь любви», т/с.
16.10 «Давай поженимся!»
17.10 Федеральный судья.
18.00 Вечерние НОВОСТИ (с субтитрами).
18.20 «Пусть говорят».
19.00 Поле чудес.
20.00 «Жаркий лед», т/с.
21.00 ВРЕМЯ.
21.30 КиВиН-2009 в Сочи.
23.50 Фильм «Сайлент Хилл».
02.00 Фильм «Мамания, Бюст и Живчик».
03.40 Комедия «Как Гринч украд Рождество».
05.10 - 05.35 «Детективы».

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!
«ТЫВА»
06.35, 08.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.
07.35 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

08.55 «Мусульмане».
09.05 «Мой серебряный шар. Фрэнк Синатра».
10.00 «Карамболь», т/с.
11.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

11.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

11.50 «Пингвины», м/ф.
12.05 «Бандитский Петербург», т/с.
14.00 ВЕСТИ.

**СУББОТА,
январь 31****1 КАНАЛ**

05.40 Детектив «Ринг».
06.00 НОВОСТИ.
06.10 «Ринг». Продолжение.
07.30 Играть, гармонь любимая!
08.10 Дисней-клуб: «Новая школа императора», «Доброе утро, Микки!»
09.00 Слово пастыря.
09.20 Здоровье.
10.00 НОВОСТИ.
10.10 Смак.
10.50 «Александр Прохоровичков. Укрощение строптивого».
12.00 НОВОСТИ.
12.10 Нарисованное кино «Атлантида: Затерянный мир».
13.50 «Невероятные истории про жизнь». «Портовый роман».
14.50 Комедия «Особенности национальной рыбалки».
16.40 «Бритни Спирс. Жизнь за стеклом».
18.00 Вечерние НОВОСТИ (с субтитрами).
18.10 «Кто хочет стать миллионером?»
19.10 Фильм «Исчезновение».
21.00 ВРЕМЯ.
21.20 Фильм «Новогодняя ночь».
23.20 Фильм «Враг государства».
01.40 Комедия «А как же Боб?»
03.10 Фильм «Сад камней».
05.00 - 05.45 Сериал «Акула».

РОССИЯ

05.10 «Мужская компания», фильм.
06.25 Вся Россия.
06.35 Сельский час.
07.05 Диалоги о животных.
07.35 «Военная программа».
08.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

08.10 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

08.20 «Субботник».
09.00 Фильм «Александр Невский».
11.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

11.10 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

«ТЫВА»
14.20 Местное время. ВЕСТИ-СИБИРЬ.

РОССИЯ

14.40 «Ваша честь», т/с.
15.40 Суд идет.
16.30 «Кулагин и партнеры».
17.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

17.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

17.55 ВЕСТИ. Дежурная часть.
18.05 «Однажды будет любовь», т/с.
19.00 «Кармелита. Цыганская страсть», т/с.
20.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

20.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Юрмала.
22.55 Фильм «По этапу».
01.05 - 02.55 Фильм «Иллюзионист».

НТВ

06.00 «Сегодня утром».
09.10 Сериал «Скорая помощь».
10.00 СЕГОДНЯ.
10.25 «Лихие 90-е».
11.00 Сериал «Иное».
12.00 Суд присяжных.
13.00 СЕГОДНЯ.
13.30 Детективный сериал «Мангуст».

15.30 Обзор. Спасатели.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.35 Сериал «Кодекс чести».
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
19.00 СЕГОДНЯ.

19.40 «Глухарь», т/с.
21.40 Боевик «Тридцатого - уничтожить!».

00.15 «Суперстар» представляет: юбилейный концерт Лолиты.
02.05 Наша тема.
02.55 «Долина смерти», х/ф.
04.15 Сериал «Блэйд».
05.00 - 05.45 Сериал «Без следа-5».

СТС

06.00 «Зена - королева воинов»
06.55 «Смешарики», м/ф.
07.00 «Приключения Вуди и его

друзей», м/ф.
07.30 «Папины дочки».
08.00 «Рыжая», т/с.
09.00 Истории в деталях.
09.30 «Кто в доме хозяин?»
10.00 «Короткое дыхание».
11.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
12.00 «Школа №1», т/с.
13.00 «Смешарики», м/ф.
13.30 «Зорро. Поколение Зет», м/ф.
14.00 «Все псы попадают в рай», м/ф.
14.30 «Приключения Вуди и его друзей», м/ф.
15.00 «Друпи-суперсыщик», м/ф.
15.30 «Чародейки», м/ф.
16.00 «Джинн дома», т/с.
16.30 «Галилео».
17.00 «Папины дочки», т/с.
17.30 «Кадетство», т/с.
18.30 Истории в деталях.
19.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
20.00 «Рыжая», т/с.
21.00 «Ангелы Чарли», фильм.
22.50 «Доказательство смерти».
01.00 Фильмы производства BBC.
04.20-05.20 Фильмы производства BBC.

ТНТ

06.00 «Мое второе «Я»».
07.00 Новости.
07.30 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения», м/с.
08.00 «Привет! Пока!»
08.30 «Cosmopolitan. Видеоверсия».
09.30 «Гуманоиды в Королеве».
10.00 «Женская лига: парни, деньги и любовь».
10.30 «Счастливы вместе», т/с.
11.00 «Губка Боб Квадратные штаны», м/с.
11.30 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения», м/с.
12.00 «Ох уж эти детки!», м/с.
12.30 «Жизнь и приключения робота-подростка», м/с.
13.00 «Шоу Рена и Стивена», м/с.
13.30 «Счастливы вместе», т/с.
14.00 «Такси».
14.30 «Дом-2. Live».
16.00 «Здравствуйте, мы ваша крыша», комедия.
18.00 «Счастливы вместе», т/с.
18.30 «Универ».
19.00 Новости. «Расклад недели»,

11.20 Навигатор. Новая версия.
11.50 Коллаж.
12.00 Хөгжүмнүг байыр.
РОССИЯ
12.20 «Комната смеха».
13.15 «Сенат».
14.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

14.20 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

14.30 «Молния-убийца. Погоня за шаровой».
15.20 Детектив «Ночное происшествие».
17.05 Субботний вечер.
19.00 Фильм «Кровные узы».
20.00 ВЕСТИ в субботу
20.45 «Кровные узы». Продолжение.
23.20 Фильм «Ходят слухи».
01.20 Остро сюжетный фильм «Хостел».
02.50 - 03.46 Горячая десятка.

НТВ

05.30 «Остров сокровищ-2: тайна морского чудовища».
07.05 «Аниматрица», м/с.
07.30 Сказки Баженова.
08.00 СЕГОДНЯ.
08.20 Лотерея «Золотой ключ».
08.45 «Без рецепта». Доктор Бранд.
09.20 Смотр.
10.00 СЕГОДНЯ.
10.20 Главная дорога.
10.55 «Кулинарный поединок».
12.00 Квартирный вопрос.
13.00 СЕГОДНЯ.
13.25 Особо опасен!
14.10 «Кремлевские похороны». Владимир Щербинский.
15.05 Своя игра.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.25 «Женский взгляд».
17.00 Детективный сериал «Закон и порядок».
19.00 СЕГОДНЯ.
19.25 Профессия - репортер.
19.50 «Программа максимум».
20.45 «Русские сенсации».
21.35 Ты не поверишь!
22.35 «Ты смешной!» Полуфинал.
00.10 «Семь мумий», х/ф.
01.45 Детективный сериал «Закон и

порядок».
03.30 «Просто цирк».
04.00 Сериал «Блэйд».
04.45 - 05.25 Сериал «Без следа-5».

СТС

06.00 «Невеста и предрассудки».
08.05 «Винни-Пух», м/ф.
08.20 «Смешарики», м/ф.
08.30 «Капитан Фламинго», м/ф.
09.00 «Детские шалости».
10.45 «Том и Джерри», м/ф.
11.15 «Полицейский и малыш».
13.00 «Кряк-Бряк», м/ф.
14.00 «Король Лев. Тимон и Пумба», м/ф.
15.00 «Аладдин», м/ф.
16.00 «6 кадров».
17.00 «Папины дочки», т/с.
18.00 «Самый умный». Из «Папиных дочек».
20.00 Фильм «Конго».
22.00 «6 кадров».
22.30 «Смешнее, чем кролики».
23.00 «Слава богу, ты пришел!»
00.00 Фильм «Беги без оглядки».
02.15 Фильмы производства BBC.
«Вся правда о еде. Как стать лучшим».
03.15 - 05.30 «Три могилы».

ТНТ

06.00 «Дрейк и Джош».
07.00 НОВОСТИ. «Расклад недели», программа «Колесо».
08.15 «Саша + Маша», т/с.
09.00 «Дом-2. Город любви».
10.00 «Школа ремонта».
11.00 «Похудей со звездой».
12.00 «Суперчеловечки».
13.00 «Клуб бывших жен».
14.00 «Cosmopolitan. Видеоверсия».
15.00 «Возможности пластической хирургии».
16.00 Большое кино по выходным. «В бегах».
18.30 «Женская лига».
19.00 «Женская лига: парни, деньги и любовь».
19.30 Развлекательно-познавательная программа «Сахвоая».
20.00 «Наша Russia».
21.00 «Дом-2. Город любви».
22.00 «Комеди Клуб».
23.00 «Наша Russia».
23.30 «Убойная лига».

программа «Колесо».
20.00 «Интуиция».
21.00 «Дом-2. Город любви».
22.00 «Наша Russia».
22.30 «Любовь на районе».
23.30 «Секс» с Анфисой Чеховой».
00.00 «Дом-2. После заката».
00.30 Новости. «Расклад недели».
01.00 «Убойная лига».
02.10 «Дом-2. Новая любовь!».
03.10 «Необъяснимо, но факт».
04.00 - 06.00 «Возможности пластической хирургии».

ДОМАШНИЙ

06.30 «Обезьянки в опере», «Обезьянки и грабители», м/ф.
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Розовая пантера», м/ф.
08.00 Домашняя энциклопедия.
08.30 «Мир в твоей тарелке».
09.00 «Дела семейные».
10.00 «Скажи, что не так?!»
11.00 «Сильное лекарство».
12.00 Домашняя энциклопедия.
12.30 «Мир в твоей тарелке».
13.00 Фильм «Государственный преступник».
15.00 «Династия». Урсюльки.
16.00 «Дела семейные».
17.00 «Скажи, что не так?!»
18.00 «Кто в доме хозяин?», т/с.
18.30 «Ты - моя жизнь», т/с.
19.30 «Во имя любви», т/с.
20.30 «Кто в доме хозяин?», т/с.
21.00 «Не родись красивой», т/с.
22.00 «Она написала убийство», т/с.
23.00 «Моя жена меня приворожила», т/с.
23.30 «Ганг, твои воды замутились», мелодрама.
03.00 «Династия». Урсюльки.
03.50 «Наперекор судьбе», т/с.
04.35 «Белиссима», т/с.
05.25 - 06.10 «Мачеха», т/с.

5 КАНАЛ

07.00-10.30 «Утро на Пятном».
10.30 Сейчас.
10.40 «Погоня за гигантским голубым тунцом».
11.45 «Падение всесильного министра: Щелоков».
12.40 Моя планета.
13.30 Сейчас.
14.35 «100 лет ужаса. Мрачные аристократы Лугоши и Карлофф».

15.40 Живая история: «Ленинградский фронт».
16.30 Сейчас.
16.50 «Мир природы. Загадка китов».
17.55 Экстренный вызов 112.
18.00 Открытая студия.
19.00 Экстренный вызов 112.
19.30 Сейчас.
20.00 «Гении животного мира. Свинья».
21.00 «В поисках рая. Индийские робинзоны».
22.00 Экстренный вызов 112.
22.30 Сейчас.
23.00 «Сейчас о спорте».
23.15 «Высокий блондин в черном ботинке».
01.00 История рока: Билли Джоэл. Предисловие М.Леонидова.
02.10 «Коллекционер», фильм.
04.55 - 05.55 «Лучшее из Голливуда вместе с Табом Хантером».

КУЛЬТУРА

06.30 «Евроныус».
10.00 Новости культуры.
10.30 «Художественные музеи мира».
11.00 Фильм «Весна в Москве».
13.00 «Культурная революция».
13.35 «Наш дом». Режиссер В.Пронин.
15.30 «Плоды просвещения».
16.00 «В музей - без поводка».
16.10 «Серебряный конь», м/ф.
16.35 «Эволюция Петра Сенцова», м/ф.
16.50 «Сага о птице в руке».
17.20 «Вечерний свет». Анна Пирятинская.
17.50 «Бенджамин Франклин».
18.00 «Разночтения».
18.30 «Партитуры не горят».
19.55 Смехоностальгия.
19.00 «Оркестровый бал».
19.30 Новости культуры.
19.50 «Сферы».
20.35 Фильм «Доктор Джекилл и мистер Хайд».
22.30 «Линия жизни». Юрий Рост.
23.30 Новости культуры.
23.55 «Кто там...».
00.20 «Оливер Твист». 2-я серия.
01.55 «Сферы».
02.35 - 02.55 «Вальпараисо. Город-радуга».

00.40 «Убойной ночи».
01.15 «Секс» с Анфисой Чеховой».
01.45 «Дом-2. После заката».
02.15 «Дом-2. Новая любовь!»
03.10 «Необъяснимо, но факт».
04.05 - 06.00 «Возможности пластической хирургии».

ДОМАШНИЙ

06.30 «Козленок, который считал до десяти», «Комаров», м/ф.
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Любопытный Джордж», м/ф.
08.00 «Приключения карманных дракончиков», м/ф.
08.30 ИноСтранная кухня.
09.00 Живые истории.
10.00 Декоративные страсти.
10.30 Спросите повара.
11.00 Мать и дочь.
12.00 «Ганг, твои воды замутились», мелодрама.
15.30 «В мире животных».
16.30 «Приключения Сары Джейн», фантастика.
18.15 Улицы мира.
18.30 «Счастливая карта», т/с.
19.30 «Интриганка», т/с.
20.30 «Кто в доме хозяин?», т/с.
21.00 «Она написала убийство», т/с.
23.00 «Моя жена меня приворожила», т/с.
23.30 «Прогулка по эшафоту», мистика.
01.15 Мать и дочь.
02.15 «Приключения Сары Джейн».
03.45 «Интриганка», т/с.
04.35 - 05.55 Музыка на «Домашнем».

5 КАНАЛ

07.00 «Человек, который нашел «Титаник»».
08.05 «Попай - приключения продолжатся», м/ф.
08.35 «Клевый МакКул», м/ф.
09.00 «Фантомаска».
09.25 «Ангус и Черил», м/ф.
09.30 «Как верблюжонок и ослик в школу ходили», м/ф.
09.40 «Маленький принц», фильм-сказка.
11.15 «Корабли викингов», фильм.
13.40 «Звезды в мире животных: Ву-

пи Голдберг на площадке молодняка».
14.35 Культурный слой.
15.10 «Исторические хроники с Николаем Сванидзе».
16.05 Фильм «Высокий блондин в черном ботинке».
17.45 «Встречи на Моховой».
18.35 «Гениальный отшельник. Вечная музыка Шварца».
19.30 Сейчас.
19.50 «Две строчки мелким шрифтом».
21.45 Джеймс Бонд - агент 007. «Лунный гонщик».
00.05 «Черное воскресенье».
02.45 «Восставший из ада-3», фильм ужасов.
04.20 «Суд королевской скамьи». В ролях: Энтони Хопкинс, Бен Газарра.
05.05 - 05.55 «Запреты и начало зрелищного кино».

КУЛЬТУРА

06.30 «Евроныус».
10.10 Библиейский сюжет.
10.40 «Человек родился». Режиссер В. Ордынский.
12.15 Кто в доме хозяин.
12.50 «Каменный цветок. Уральский сказ». Режиссер А. Птушко.
14.05 «Лиса и волк», м/ф.
14.20 «Путешествия натуралиста».
14.55 «Правда - хорошо, а счастье лучше». Спектакль.
17.25 «В вашем доме». Даниил Штода.
18.05 «Имя музы - МАРИНА».
19.00 Магия кино.
19.40 Юбилей актера «Александр Пороховщиков».
20.20 Фильм «Свой среди чужих, чужой среди своих».
22.00 Новости культуры.
22.20 «Тенгиз Абдуладзе. Дерево желаний».
23.00 «Дерево желаний». Режиссер ТАбуладзе.
00.45 «Медичи. Крестные отцы Ренессанса».
01.40 «Дождливая история», м/ф.
01.55 - 02.55 «Мир хрылатки». «Мир морских хищников».

ВОСКРЕСЕНЬЕ, февраль 1

1 КАНАЛ

06.00 НОВОСТИ.
06.10 Фильм «Сцены из семейной жизни».
07.30 Армейский магазин.
08.10 Дисней-клуб: «Умелец Мэнни», «Доброе утро, Микки!»
09.10 «Соловки. Место силы».
10.00 НОВОСТИ.
10.10 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым.
10.30 Пока все дома.
11.20 Фазенда.
12.00 НОВОСТИ.
12.10 Документальный фильм.
13.00 «Екатерина Максимова. Великая».
14.00 Комедия «К-9: Собачья работа».
15.50 «Фамилия. Шириндивидт».
17.20 «Новые песни о главном». Концерт в Кремле.
18.00 Вечерние НОВОСТИ (с субтитрами).
18.10 «Новые песни о главном». Продолжение.
19.20 Фильм-сенсация «Плесень».
21.00 Воскресное «ВРЕМЯ».
22.00 «Последний герой: Забытые в раю».
23.10 Фильм «Таинственный лес».
01.10 Романтическая комедия «Крутая компания».
03.00 Комедия «Любовь на острове».
04.20 - 04.50 «Детективы».

РОССИЯ

05.30 «Аленький цветочек», м/ф.
06.10 Фильм «Дело «пестрых»».
08.00 Сам себе режиссер.
08.50 Утренняя почта.
09.25 «Сто к одному».
10.15 Парламентский час.
11.00 ВЕСТИ. Дежурная часть.
11.25 «Честный детектив».
11.55 «Владимир Винокур. Своим голосом...».
12.45 Интрузия Святейшего Патриарха Московского и всея Руси.
16.20 Фильм «Золушка из Запрудья».
18.20 «Смеяться разрешается».
20.00 ВЕСТИ недели.
21.05 Специальный корреспондент.
21.30 Фильм «Караси».
23.40 Остросюжетный фильм «Сдвиг».
01.50 - 03.25 Триллер «Темный лес».

НТВ

05.15 Остросюжетный фильм «Лавина».
07.10 Мультсериал «Аниматрица».
07.30 «Дикий мир».
08.00 СЕГОДНЯ.
08.20 Лотерея «Русское лото».
08.45 Их нравы.
09.25 Едим дома.
10.00 СЕГОДНЯ.
10.20 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
10.50 «Quattro ruote».
11.25 Авиаторы.
12.00 Дачный ответ.
13.00 СЕГОДНЯ.
13.20 Комедия «Я считаю: раз, два, три, четыре, пять...».
15.05 Своя игра.
16.00 СЕГОДНЯ.

16.25 Борьба за собственность.
17.00 Детективный сериал «Закон и порядок».
19.00 «СЕГОДНЯ. Итоговая программа».
19.55 Чистосердечное признание.
20.25 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
21.00 «Главный герой».
22.00 Боевик «Огонь из предрасположенности».
00.00 Боевик «Брат якудзы».
02.10 Комедия «Безумные дни».
03.45 Детективный сериал «Закон и порядок».
04.30 Сериал «Блэйд».
05.15 - 06.00 Сериал «Без следа-5».

СТС

06.00 «Ночные ястребы».
07.55 «Винни-Пух и день забот», м/ф.
08.20 «Смешарики», м/ф.
08.30 «Капитан Фламинго», м/ф.
09.00 «Том и Джерри», м/ф.
09.15 «Самый умный».
11.00 «Галилео».
12.00 «Снимите это немедленно!»
13.00 «Черный плащ», м/ф.
14.00 «Сильвестр и Твити», м/ф.
15.00 «Легенда о Тарзане», м/ф.
16.00 «6 кадров».
17.00 «Папины дочки», т/с.
18.30 «Трудный ребенок», фильм.
20.00 «Трудный ребенок-2», фильм.
21.45 «6 кадров».
22.30 «Смешнее, чем кролики».
23.00 «Хорошие шутки».
01.00 Церемония вручения Национальной премии в области неигрового кино и телевидения «Лавровая ветвь-2008».
01.55 «Болотное чудовище».
03.45 - 05.30 «Леший».

ТНТ

06.00 «Дрейк и Джош».
07.00 «Детки подростки», м/ф.
07.55 «Поклоны», м/ф.
08.15 Развлекательно-познавательная программа «Саквояж» (повтор).
09.00 «Дом-2. Город любви».
10.00 «Школа ремонта».
11.00 «Богатые и одинокие».
12.00 «Похудей со звездой-2».
13.00 «Смех без правил».
14.05 Боевик «В бегах».
16.30 Большое кино по выходным. «Граф Монте Кристо».
19.00 «Женская лига: парни, деньги и любовь».
19.30 Молодежная программа «ПРО...».
20.00 «Наша Россия».
21.00 «Дом-2. Город любви».
22.00 «Комеди Клуб».
23.00 «Женская лига: парни, деньги и любовь».
23.30 «Смех без правил».
00.35 «Убойной ночи».
01.10 «Секс» с Анфисой Чеховой».
01.40 «Дом-2. После заката».
02.10 «Дом-2. Новая любовь».
03.05 «Необъяснимо, но факт».
04.00 «Возможности пластической хирургии».
05.50 - 06.00 «Саша+Маша», т/с.

ДОМАШНИЙ

06.30 «Дом, который построил Джек», «Цапля и журавль», м/ф.
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Любопытный Джордж», м/ф.
08.00 Живые истории.
09.00 «Городское путешествие».
10.00 «Модный журнал».
11.00 «Двое». Сергей и Наталья Белоголовцевы.

12.00 «Жизнь прекрасна».
14.00 Женская форма.
14.30 «Докторология с Лесли Нильсеном».
15.00 Верните мне маму!
16.00 «Долго и счастливо». Семейная комедия.
16.30 «Приключения Сары Джейн», фантастика.
18.15 Улицы мира.
18.30 «Счастливая карта», т/с.
19.30 «Интриганка», т/с.
20.30 «Кто в доме хозяин?», т/с.
21.00 «Коломбо», т/с.
23.00 «Моя жена меня приворожила», т/с.
23.30 «Мы из джаза», муз. комедия.
01.15 Живые истории.
02.15 «Приключения Сары Джейн», фантастика.
03.50 «Интриганка», т/с.
04.30-05.55 Музыка на «Домашнем».

5 КАНАЛ

07.00 «Цель - спасение. Паника».
07.25 «По тропе инков. От золотых копей до противопехотных мин».
08.00 «Полай - приключения продолжаются», м/ф.
08.40 «Роботоп», м/ф.
09.00 «Боб Моран», м/ф.
09.25 «Ангус и Черил», м/ф.
09.35 «Али-баба и сорок разбойников», м/ф.
10.05 Клуб знаменитых хулиганов.
10.45 Фильм «Две строчки мелким шрифтом».
12.40 «В нашу гавань заходили корабли...».
13.40 «Личные вещи».
14.30 К доске.
15.15 «Жизнь как жизнь».
16.05 Джеймс Бонд - агент 007. «Лунный гонщик».
18.35 «Прогресс».
19.30 «Главное».
20.30 «История с биографией».
21.05 «Отряд «Дельта», боевик.
23.35 «Ночь генералов».
02.15 «Убийство на улице Морг», триллер.
04.00 - 04.55 «Ядерные секреты».

КУЛЬТУРА

06.30 «Евроньюс».
10.10 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириковым».
10.40 Фильм «Городской романс».
12.15 «Легенды мирового кино».
12.45 Музыкальный киоск.
13.00 «Каштанка», «Серая шейка», «Трагедия сказки», м/ф.
14.05 «Улицы лемууров».
14.55 «Что делать?»
15.45 «Путь парадоксов. Евгений Замятин».
16.25 Прогулки по Бродвею.
16.50 Фильм «Сватовство гусара».
18.00 Гала-концерт в честь Е.Максимовой и В.Васильева.
19.00 «Фуэте длиною в жизнь...».
Екатерина Максимова.
19.45 Фильм «Портрет Дориана Грея».
21.25 «Мальчик, которому предстояло стать королем».
22.25 Фильм «Чествование».
00.25 II Зимний Международный фестиваль «Сочи-2009». Художественный руководитель Ю.Башмет. Гала-концерт. Открытие фестиваля. Трансляция.
02.35 - 02.55 «И смех, и грех», «Однажды», м/ф.

Быжыг болзун дээш

Нерв быжыглап, муңгак сагыш-сеткилден үнеринге чүү дузалап болурул?

- Арыг агаарга селгүүстээр, омак-сергек солун кижилер-биле ужуражып чугаалажыр, чараш музыка дыңнап, бодун долгандыр таарымчалдыг байдалды тургузар.
- Кижини оожургадыр эм оъттарның хандызын ижер.
- Нерв системазын быжыг-лаарында ары чигири дыка дузалаг дээрзин уттуп болбас. Удуп чыдып-тар мурнунда улуг шопулак иштин чип айлырга-ла, четчир. Ону чылыг суг-биле база ижер болур.

Караңгы черге удуур

Дириг амытаннар удуп чыдып-тарга, оларның организми энергия камналгазының чурумунче шилчий бээр. Олар шак ынчаар күш кирер. Ындыг байдал кижилер, бистерге база херек бооп турар. Дүне удуурувус эки болур болза, бистиң мага-бодувуска ооң салдары база эки болур. Ханы удуурунга караңгы чер херек. Караңгы черге организм хөй санныг мелатонинни ажалдап үндүрер. Ол гормон бистиң мага-бодувустун органнарын оожум, дыштыг байдалга тура, оожум кырызын дээш сагыш салып, кам-галап турар.

Дамды-биле

тодарадып алыр

Улус холундан сүт садып ап турар кижилерге «сүт арыг боду бе, суг холуп кагбаан ирги бе?» дээр айтырыг тургустунуп кээп болур. Ону мындыг арга-биле тодарадып ап болур. Суглук стаканче сүттү дамдыладыптар силер. Сүт арыг боду болза, сүт дамдызы стаканың дүвүнче бада бээр. Суг-биле холуп каан сүттүң дамдызы кырынга чаптыла бээр.

Кадыкшылдың рецептизи

Улусчу медицина аргаларын, эм оъттарны ажыглаарда кижги бүрүзү бодунуң организминин чүгүл ботка хамааржыр онзагай талаларын билген, өөренип көргөн турар ужурул. Ынчанга эмнедип турарыңар эмчи-биле чугаалажып албан сүмележери чугула дээрзин утпаңар. Ону силерге сагындырып тура, эм оъттардан эң-не ажыглаттыңгыр бөдүүн дээр сүмелерни бөгүн парладывыс.

Алоэ, ары чигири...

Боостая аарып, ангиналаан болза, водка, ары чигирин (хемчээ-ли дең) холаан холуксаа-биле боостаяны дүне чиңнээрге, дегдириши-кин чидип, эртенинде-ле чиик апаар дижир.

Кат чулуу

Фибромиомага улусчу медицина дараазында арганы сүмелеп турар: стакан ишти калина каттың чулуунга 3 улуг шопулак ишти ары чигирин чедиштир холуй былгаптар. Ол холуксааны 1/4 стакан ишти хүнде 2 катап 1-2 шактап чем соонда ижер.

Чылыг херек

Думчук суу кедерел, тынары бергедел, арай халалыг апарза, думчукту «чылыдарын» сүмелеп турар. Канчаар?

Дагаа чуургазын кадыг кылдыр хайындыргаш, ак черин аңгылап алгаш, чылыг турда-ла, ону думчук кертинге чиңней тудар. Оон аңгыда хайындырып каан чуурганы пөске ораагаш база ынчаар ажыглап болур.

* * *

Аллергия-ла чок болза, дараазында арга база дузалаар: ары чигири биле сугну 1:1 деңнелдиг кылдыр холуй былгап алгаш, хүнде 2-3 удаа 1-2 дамдыны думчукче кудар.

Шагзырап турупканда

Хайнып турар сугга лимонну 1-2 минута тудуптар. Ооң соонда ол-ла

бүдүн бодун тыртып ийикпе, азы дүрбүп алыр. 1 улуг шопулак ишти дус чок ак үстү, 1-2 улуг шопулак ары чигирин аңаа холуй былгааш, хүн дургузунда шай-биле кады ижер.
* * *

20-25 гр ары чигири, 1 лимон чулуу холаан стакан ишти чылыг суг турупкан кижини сергедип, күш киер.

Ону база-ла шагзырап турупкан улуска сүмелеп турар.

Ыт-кады, ары чигири...

Гинекология аарыгларында дузалап болур оъттар, эмнээшкениң улусчу аргалары хөй. Ооң эң бөдүүн аргаларын силерге сүмелеп тур бис.

Алоэ бүрүзүнүн чулуу, ары чигири. Ону холааш, ортумак шопулак иштин хүнде 2-3 удаа ижер.

Ыт-кады, инек-караа. Дең кылдыр холааны 4 улуг шопулак ишти холуксааны 2 стакан сугга 20 минута тургузуптар. Хүнде 3-4 катап 1/2 стаканы ижер.

Чыжыргана чулуун чаа турда ижерин сүмелеп турар. «Е» деп витамин ында хөй, ынчанга чыжыргана үзүн база сүмелеп турар.

Апельсин биле лимон. Кежи биле дүрбүй туткаш, чигирге эки холуй былгап алыр. Бичи шопулак иштин хүнде 3 удаа ижер.

Өг-бүле айтырыларының дугайында сеткүүлден белеткээр.

Бодалдар энциклопедиясы

Кижилерге шынны чугаалап турар болза, курт айыыл чок байдалдыг болур.

Линкольн.

Билбес чүүлүн эдилээри канчап-даа болдунмас.

Гетэ.

Дыштанылга — магалыг-ла херек, ынчалзажок ооң кады төрзүн угбазы база бар, ол — чалгаа.

Воглер.


Мерген угаанныг кижилер чидиргилерин чоктап, аңаа хомудап, ол дээш ыглап олуруп бербестер, а харын когаралды дуглаарының эптиг, болдунар аргаларын сергек хөөн-биле дилеп эгелээрлер.

Шекспир.

Титов кудумчузу, 36 компьютерлер фирмасы
тел. 2-12-26, 2-12-28

ИНФОТЕХ

Септээр: ПРинТЕРЛЕРНИ, ХООЛГАЛААР АППАРАТТАРНЫ
ТЕЛЕФОННАРНЫ БОЛГАШ ФАКСТАРНЫ
КОМПЬЮТЕРЛЕРНИ
СОТАЛЫГ ТЕЛЕФОННАРНЫ



Кандыг-даа картриджтерни долдуурап

Садар: КОМПЬЮТЕР ТЕХНИКАЗЫН
ТЕЛЕФОННАРНЫ БОЛГАШ
РАДИОТЕЛЕФОННАРНЫ
ХЕРЕГЛЭЭР МАТЕРИАЛДАРНЫ
КОМПЬЮТЕРЛЕР ӨРТЭЭ 17000 рубльден өрү
ток кужуң өйлээр стабилизаторларны
үргүлчү садып турар

