ПОНЕДЕЛЬНИК, ЯНВАРЬ 21

1 КАНАЛ

ПРОФИЛАКТИКА ДО 11.45

11 45 «Ералаш».
12..00 НОВОСТИ.
12.20 «Убойная сила», т/с.
13.20 Детективы.
14.00 Другие НОВОСТИ.
14.30 «Хочу знать» с Михаилом Ширвиндтом.
15.00 НОВОСТИ.
15.20 Понять. Простить.
16.00 «Плата за любовь», т/с.
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние НОВОСТИ (с субтитрами).
18.20 Жди меня.
19.10 «Огонь любви», т/с.
20.00 «Татьянин день», т/с.
21.00 ВРЕМЯ.
21.30 «Громовы», т/с.
22.20 «Остаться в живых», т/с.
23.10 Ночные НОВОСТИ.
23.30 Теория невероятности. «Месть».
00.20 Гении и злодеи.
00.50 Премьера. Триллер «Темные силы».
02.30 Комедия «Маленькие секреты» *14-летняя Эмили Линдстром оказалась на редкость предприимчивым подростком. Ее способ зарабатывать себе на карманные расходы был до гениальности прост. Всего за 50 центов девочка охотно выслушивала самые заветные секреты мальчишек и девчонок, которые нельзя доверить окружающим. От «клиентов», распираемых желанием поделиться своими тайнами, не было отбоя. Но вскоре бремя чужих секретов стало непредсказуемо влиять на жизнь самой Эмили...*
04.30-04.55 Детективы.

РОССИЯ

ПРОФИЛАКТИКА ДО 11.50

11.50 «Эдита Пьеха».
12.40 Экранизация романа «Дубровский».
14.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

14.20 Местное время ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

14.40 «Мачеха», т/с.
15.35 Суд идет.
16.30 «Кулагин и партнеры», т/с.
17.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

17.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

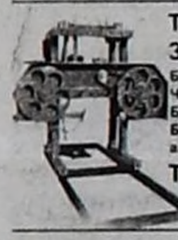
17.50 ВЕСТИ. Дежурная часть.
18.05 «Женщина без прошлого», т/с.
19.00 «Ангел-хранитель», т/с.
20.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

20.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 «Срочно в номер», т/с.
22.50 «Городок».
23.50 ВЕСТИ+.
00.10 «Честный детектив». Авторская программа Эдуарда Петрова.
00.40 Синемания.
01.05 - 02.53 Остросюжетный фильм «Нахал».



ТАЙГА ХИРЭЭЛЕРИ ЗАВОД ӨРТЭЭ-БИЛЕ

Бензин (Honda) болгаш электри чидидер, адырар станок, запчасть Бистер Bi-metal, Udeholm. Бистерни ханыңдырып, чидидип, ангайтып турар.

Тел. 8 (906) 997-28-90
5-06-83

СТС

06.00 «Чудеса науки», т/с.
06.55 «Смешарики», м/с.
07.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
07.30 «Папины дочки», т/с.
08.00 «Одна ночь любви», т/с.
09.00 Истории в деталях.
09.30 Кто умнее пятиклассника?
10.30 «Даша Васильева. Любительница частного сыска-4", т/с. «Домик тетушки Лжи».
11.30 «Петя Великолепный», т/с.
12.30 «Вся такая внезапная», т/с.
13.00 «Смешарики», м/с.
13.30 «Годзилла», м/с.
14.00 «Приключения Вуди и его друзей», м/с.
14.30 «Приключения Джеки Чана», м/с.
15.00 «Король Лев. Тимон и Пумба», м/с.
15.30 «Чародейки», м/с.
16.00 «Сабрина - маленькая ведьма», т/с.
16.30 Галилео.
17.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
17.30 «Тайны Смолвиля», т/с.
18.30 Истории в деталях.
19.00 «Папины дочки», т/с.
20.00 «Одна ночь любви», т/с.
21.00 «Атлантида», т/с.
22.00 «Заживо погребенный», х/ф.
23.50 «6 кадров».
00.00 Истории в деталях.
00.30 «Тридцатилетние», т/с.
01.30 - 02.30 «Особенный день»,т/с.

НТВ

06.00 СЕГОДНЯ УТРОМ.
09.00 Следствие вели...
10.00 СЕГОДНЯ.
10.30 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
11.00 Кулинарный поединок.
12.00 Квартирный вопрос.
13.00 СЕГОДНЯ.
13.35 «Сыщики», т/с.
15.30 ОБЗОР. Чрезвычайное происшествие.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.35 «Улицы разбитых фонарей», т/с.
18.30 ОБЗОР. Чрезвычайное происшествие.
19.00 СЕГОДНЯ.
19.40 «Паутина», т/с.
20.35 «Гончие», т/с.
21.40 «Дюжина правосудия», т/с.
22.40 СЕГОДНЯ.
23.05 «Улицы разбитых фонарей», т/с.
00.05 «Школа злословия», ток-шоу. Юлия Мезенцева.
00.55 «Quattroruote». Программа про автомобили.
01.30 Детектив «Тайна «Черных дроздов».
03.30 «Холм одного дерева-3», т/с.
04.20 «Без следа-4», т/с.
05.15 - 06.00 «Любовь вдовца-4», т/с.

ТНТ

06.00 «Любовь и тайны Сансет Бич», т/с.
06.55 Глобальные новости.
07.00 Такси.
07.30 «Ракетная мощь», м/с.
08.00 Москва: инструкция по применению.
08.30 «Необъяснимо, но факт». Документальное расследование.
09.30 «Саша + Маша», т/с.
10.00 «Счастливы вместе», т/с.
11.00 «Котопес», м/с.
11.30 «Новая жизнь Рокко», м/с.
12.00 «Эй, Арнольд'», м/с.
12.30 «Ох уж эти детки!», м/с.
13.00 «Тоталли Спайс», м/с.
13.30 Такси.
14.00 «Саша + Маша», т/с.
14.45 Реалити-шоу «Дом-2. Город любви».
15.40 Триллер «Имитатор».
18.00 «Счастливы вместе», т/с.
19.00 Такси.
19.30 Москва: инструкция по применению.
20.00 «Счастливы вместе», т/с.
21.00 Реалити-шоу «Дом-2. Город любви».
22.00 Комедия «Костолом».
23.50 Реалити-шоу. Спецвключение «Дом-2. После заката».
00.20 «Секс» с Анфисой Чеховой.
00.50 Наши песни.
01.05 Реалити-шоу «Дом-2. Первая весна».
02.00 Реалити-шоу «Офис».
03.55 - 05.45 Антология юмора.

5 КАНАЛ

ПРОФИЛАКТИКА ДО 16.30

16.30 Сейчас.
16.45 «Флиппер», т/с.
17.35 «Старшеклассники-2»,т/с.
18.05 Дом быта.
18.25 Экстренный вызов 112.
18.30 Сейчас.
18.45 Открытая студия.
19.50 Сериал.
20.45 «Сердцу не прикажешь», т/с.
21.35 «Агентство «Лунный свет», т/с.
22.30 Сейчас.
23.00 Живая история: «Ленинградский фронт», д/ф.
23.45 Экстренный вызов 112.
00.15 «Океан», х/ф.
01.30 Сейчас о главном.
02.10 «Океан». Продолжение.
03.45 - 04.50 «Очень необычная практика», т/с.

КУЛЬТУРА

07.00 Программа канала «ЕВРОНЬЮС» на русском языке.
10.00 Новости культуры.
10.20 «В главной роли...» у Юлиана Макарова.
10.50 «Среди тысячи дорог...», х/ф.
12.10 Линия жизни. Людмила Чурсина.
13.00 «Мой Эрмитаж». Авторская программа М. Пиотровского.
13.30 Из золотой коллекции телетеатра. Б. Шоу. «Дом вдовца». Телеспектакль.
15.15 «Игорь Моисеев. Сотворивший танец».
15.55 «Порядок слов». Книжные новости.
16.00 «Вокруг света с Вилли Фогом», м/с.
16.25 «Гномы и Горный король», м/ф.
16.30 «Пустыня всерьез». Реалити-шоу для школьников.
16.55 Энциклопедия. «Страбон»,д/ф.
17.05 «Экосистемы. Паутина жизни», д/с. «Фикус - древо жизни».
17.35 Плоды просвещения. «А. Пушкин. «Евгений Онегин». Авторская программа В. Непомнящего.
18.00 Мировые сокровища культуры. «Чинкве Терра. Земля между скалами и морем», д/ф.
18.15 Достояние республики. Клуб имени Русакова.
18.30 «БлокНОТ».
19.00 Ночной полет. Ведущий Андрей Максимов.
19.30 Новости культуры.
19.55 Ступени цивилизации. «Потерянный корабль Колумба. Расследование крушения», д/ф.
20.50 80 лет со дня рождения Левона Лазарева. «Шаг в вечность».
21.20 Острова. Людмила Зайцева.
22.05 Тайны забытых побед. «Закрытое небо».
22.35 «Тем временем» с А. Архангельским.
23.30 Новости культуры.
23.55 Про АРТ.
00.20 Легенды мирового кино. Елена Кузьмина.
00.50 Фестивальное кино. Вне конкурса. «Снежный ангел», д/ф.
01.20 Музыкальный момент. Й. Брамс. Вариации на тему Й. Гайдна.
01.40 «Потерянный корабль Колумба. Расследование крушения», д/ф.
02.35-02.55 Мировые сокровища культуры. «Чинкве Терра. Земля между скалами и , морем», д/ф.

ВТОРНИК, ЯНВАРЬ 22

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 «Убойная сила», т/с.
13.20 Детективы.
14.00 Другие НОВОСТИ.
14.30 «Хочу знать» с Михаилом Ширвиндтом.
15.00 НОВОСТИ.
15.20 Понять. Простить.
16.00 «Плата за любовь», т/с.
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние НОВОСТИ (с субтитрами).
18.20 Пусть говорят.
19.10 «Огонь любви», т/с.
20.00 «Татьянин день», т/с.
21.00 ВРЕМЯ.
21.30 «Громовы», т/с.
22.20 «Остаться в живых», т/с.
23.10 Ночные НОВОСТИ.
23.30 Ударная сила. «Оружие титанов».
00.20 «Рожденные в блокадном Ленинграде.
00.50 Доброй ночи.
01.50 «Отверженные», х/ф.
04.20-04.55 Детективы.

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!

«ТЫВА»

06.34, 08.34 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.
07.34 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

07.25 Доброе утро, Россия!

«ТЫВА»

08.55 Амыдыралдың айтырыглары. Дорт эфир. Т. 2-37-33.
09.35 Хөгжүмнүг байыр.
09.45 Коллаж.

РОССИЯ

09.50 «Срочно в номер», т/с.
10.45 ВЕСТИ. Дежурная часть.
11.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

11.25 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

11.45 «Срочно в номер», т/с.
12.40 Экранизация романа «Дубровский».
14.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

14.20 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

14.40 «Мачеха», т/с.
15.35 Суд идет.
16.30 «Кулагин и партнеры», т/с.
17.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

17.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

17.50 ВЕСТИ. Дежурная часть.
18.05 «Женщина без прошлого»,т/с.
19.00 «Ангел-хранитель», т/с.
20.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

20.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 «Срочно в номер», т/с.
22.50 Премьера. «Всемирный потоп как предчувствие».
23.50 ВЕСТИ+.
00.10 Фильм «Крах империи».
03.10 - 04.06 «Держи меня крепче», т/с.

СТС

ПРОФИЛАКТИКА ДО 14.00

14.00 «Приключения Вуди и его друзей», м/с.
14.30 «Приключения Джеки Чана», м/с.
15.00 «Король Лев. Тимон и Пумба», м/с.
15.30 «Чародейки», м/с.
16.00 «Сабрина - маленькая ведьма», т/с.
16.30 Галилео.
17.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
17.30 «Тайны Смолвиля», т/с.
18.30 Истории в деталях.
19.00 «Папины дочки», т/с.
20.00 «Одна ночь любви», т/с.
21.00 «Атлантида», т/с.
22.00 «Заживо погребенный-2», х/ф.
23.45 «6 кадров».
00.00 Истории в деталях.
00.30 «Тридцатилетние», т/с.
01.30 «Талисман любви», т/с.
02.25 «Закон и порядок. Специальный корпус», т/с.
04.10 «Танцы под звездами», т/с.
05.00 - 05.20 «Королева экрана», т/с.

НТВ

06.00 СЕГОДНЯ УТРОМ.
09.00 Наше все!
10.00 СЕГОДНЯ.
10.30 Чистосердечное признание.
11.00 «Врачебная тайна», т/с.
13.00 СЕГОДНЯ.
13.35 «Паутина», т/с.
14.35 «Дюжина правосудия», т/с.
15.30 ОБЗОР. Чрезвычайное происшествие.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.35 «Улицы разбитых фонарей», т/с.
18.30 ОБЗОР. Чрезвычайное происшествие.
19.00 СЕГОДНЯ.
19.40 «Паутина», т/с.
20.35 «Гончие», т/с.
21.40 «Дюжина правосудия», т/с.
22.40 СЕГОДНЯ.
23.05 «Улицы разбитых фонарей», т/с.
00.10 Главная дорога.
00.40 Фильм «Ночи в стиле буги».
03.35 «Холм одного дерева-3», т/с.
04.30 «Без следа-4», т/с.
05.15 - 06.00 «Любовь вдовца-4», т/с.

ТНТ

06.00 «Любовь и тайны Сансет Бич», т/с.
06.55 Глобальные новости.
07.00 Такси.
07.30 «Ракетная мощь», м/с.
08.00 Москва: инструкция по применению.
08.30 «Необъяснимо, но факт». Документальное расследование.
09.30 «Саша + Маша», т/с.
10.00 «Счастливы вместе», т/с.
11.00 «Котопес», м/с.
11.30 «Новая жизнь Рокко», м/с.
12.00 «Эй, Арнольд!», м/с.
12.30 «Ох уж эти детки!», м/с.
13.00 «Тоталли Спайс», м/с.
13.30 Такси.
14.00, 14.30 «Саша + Маша», т/с.
15.00 Реалити-шоу «Дом-2. Город любви».
16.00 Комедия «Костолом».
18.00 «Счастливы вместе», т/с.
19.00 Такси.
19.30 Москва: инструкция по применению.
20.00 «Счастливы вместе», т/с.
21.00 Реалити-шоу «Дом-2. Город любви».
22.00 Комедия «Два нуля».
23.45 Реалити-шоу. Спецвключение «Дом-2. После заката».
00.15 «Секс» с Анфисой Чеховой.
00.45 Наши песни.
01.00 Реалити-шоу «Дом-2. Первая весна».
01.55 Реалити-шоу «Офис».
03.50 - 05.45 Антология юмора.

5 КАНАЛ

07.00, 07.35, 08.00, 08.35, 09.00, 09.35, 10.00 Утро в большой стране.
07.30, 08.30, 09.30, 10.30 Сейчас.
07.50, 08.50, 09.50 Сейчас о спорте.
10.35 Живая история: «Ленинградский фронт», д/ф.
11.30 Сейчас.
11.35 «Сердцу не прикажешь», т/с.
12.35 Сейчас о главном.
13.15 Сейчас о спорте.
13.25 «Призраки ночи», д/ф.
14.00 «Покорители льда», д/ф.
14.30 Сейчас.
14.45 «Том Джонс», д/ф.
15.40 «Энергичные люди». Ток-шоу.
16.30 Сейчас.
16.45 «Флиппер», т/с.
17.35 «Старшеклассники-2», т/с.
18.05 Дом быта.
18.25 Экстренный вызов 112.
18.30 Сейчас.
18.45 Открытая студия.
19.50 Сериал.
20.45 «Сердцу не прикажешь», т/с.
21.35 «Агентство «Лунный свет», т/с.
22.30 Сейчас.
23.00 Живая история: «Ленинградский фронт», д/ф. 2 ч.
23.45 Экстренный вызов 112.
00.15 «Путевка в Кантон», х/ф.
01.30 Сейчас о главном.
02.10 «Путевка в Кантон», продолжение.
02.30 «Летние рассказы», комедия.
04.35 - 05.40 «Прокуроры: в поисках справедливости», д/с.

КУЛЬТУРА

06.30 Программа «ЕВРОНЬЮС» на русском языке.
10.00 Новости культуры.
10.20 «В главной роли...» у Юлиана Макарова.
10.50 «Семь нянек», х/ф.
12.05 «Тем временем» с А. Архангельским.
12.55 100 лет со дня рождения Льва Ландау. «Тринадцать плюс...».
13.35 Academia.
14.05 «Драма из старинной жизни», х/ф.
15.25 Тайны забытых побед. «Закрытое небо».
15.55 «Порядок слов». Книжные новости.
16.00 «Вокруг света с Вилли Фогом», м/с.
16.25 «Веселая карусель», м/ф.
16.30 «Встреча с гением», х/ф. «Призрак России». Часть 1-я.
16.55 Энциклопедия. «Спартак»,д/ф.
17.05 «Экосистемы. Паутина жизни», д/с. «Лемуры: нетронутые эволюцией».
17.35 Плоды просвещения. «А. Пушкин. «Евгений Онегин». Авторская программа В. Непомнящего.
18.00 Мировые сокровища культуры. «Дом Ритфельда-Шрёдер в Утрехе. Архитектор и его муза», д/ф.
18.15 Собрание исполнений. Играет Николай Луганский (фортепиано).
19.00 Ночной полет.
19.30 Новости культуры.
19.55 110 лет со дня рождения Сергея Эйзенштейна. «Броненосец «Потемкин», х/ф.
21.05 «Дом Мастера», д/ф.
22.00 Больше, чем. любовь. Александр Володин.
22.45 «Апокриф», ток-шоу.
23.30 Новости культуры.
23.55 К юбилею Жанны Моро. Премьера в России. «Графиня Ди Кастильоне», х/ф.
01.25 «Алтайские кержаки», д/ф.
01.55 «Тринадцать плюс...». Лев Ландау.
02.35 - 02.55 Мировые сокровища культуры. «Дом Ритфельда-Шрёдер в Утрехе. Архитектор и его муза», д/ф.

СРЕДА, ЯНВАРЬ 23

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 «Убойная сила», т/с.
13.20 Детективы.
14.00 Другие НОВОСТИ.
14.30 «Хочу знать» с Михаилом Ширвиндтом.
15.00 НОВОСТИ.
15.20 Понять. Простить.
16.00 «Плата за любовь», т/с.
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние НОВОСТИ (с субтитрами).
18.20 Пусть говорят.
19.10 «Огонь любви», т/с.
20.00 «Татьянин день», т/с.
21.00 ВРЕМЯ.
21.30 «Громовы», т/с.
22.20 «Остаться в живых», т/с.
23.10 Ночные НОВОСТИ.
23.30 «Русский клондайк».
00.30 Доброй ночи.
01.30 Триллер «Убийство ворон».
03.30-04.50 Комедия «Кунг По: нарвись на кулак».

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!

«ТЫВА»

06.34, 08.34 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.
07.34 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

07.25 Доброе утро, Россия!
08.55 «Павел Луспекаев. Эта жестокая госпожа удача».
09.50 «Срочно в номер», т/с.
10.45 ВЕСТИ. Дежурная часть.
11.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

11.25 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

11.45 «Срочно в номер», т/с.
12.40 Экранизация романа «Дубровский».
14.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

14.20 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

14.40 «Мачеха», т/с.
15.35 Суд идет.
16.30 «Кулагин и партнеры», т/с.
17.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

17.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

17.50 ВЕСТИ. Дежурная часть.
18.05 «Женщина без прошлого»,т/с.
19.00 «Ангел-хранитель», т/с.
20.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

20.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 «Срочно в номер», т/с.
22.50 Премьера. «Смертельный таран. Правда о Николае Гастелло».
23.50 ВЕСТИ+.
00.10 Фильм «Русский регтайм».
01.55 «Держи меня крепче», т/с.
02.55 - 03.08 Дорожный патруль.

СТС

06.00 «Чудеса науки», т/с.
06.55 «Смешарики», м/с.
07.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
07.30 «Папины дочки», т/с.
08.00 «Одна ночь любви», т/с.
09.00 Истории в деталях.
09.30 «Атлантида», т/с.
10.30 «Даша Васильева. Любительница частного сыска-4", т/с. «Домик тетушки Лжи».
11.30 «Петя Великолепный», т/с.
12.30 «Вся такая внезапная», т/с.
13.00 «Смешарики», м/с.
13.30 «Годзилла», м/с.
14.00 «Приключения Вуди и его друзей», м/с.
14.30 «Приключения Джеки Чана», м/с.
15.00 «Король Лев. Тимон и Пумба», м/с.
15.30 «Чародейки», м/с.
16.00 «Сабрина - маленькая ведьма», т/с.
16.30 Галилео.
17.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
17.30 «Тайны Смолвиля», т/с.
18.30 Истории в деталях.
19.00 «Папины дочки», т/с.
20.00 «Одна ночь любви», т/с.
21.00 «Атлантида», т/с.
22.00 «Вампиры», х/ф.
00.00 Истории в деталях.
00.30 «Тридцатилетние», т/с.
01.30 «Талисман любви», т/с.
02.25 «Закон и порядок. Специальный корпус», т/с.
04.10 «Танцы под звездами», т/с.
05.00 - 05.20 «Королева экрана», т/с.

НТВ

06.00 СЕГОДНЯ УТРОМ.
09.00 Наше все!
10.00 СЕГОДНЯ.
10.30 «Комната отдыха» с Людмилой Нарусовой.
11.00 «Врачебная тайна», т/с.
13.00 СЕГОДНЯ.
13.35 «Паутина», т/с.
14.35 «Дюжина правосудия», т/с.
15.30 ОБЗОР. Чрезвычайное происшествие.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.35 «Улицы разбитых фонарей», т/с.
18.30 ОБЗОР. Чрезвычайное - происшествие.
19.00 СЕГОДНЯ.
19.40 «Паутина», т/с.
20.35 «Гончие», т/с.
21.40 «Дюжина правосудия», т/с.
22.40 СЕГОДНЯ.
23.05 «Улицы разбитых фонарей», т/с.
00.05 «С Днем рождения!»
00.55 Боевик «Дом у дороги».
03.00 Криминальная Россия.
03.30 «Холм одного дерева-3», т/с.
04.25 «Без следа-4», т/с.
05.15 - 06.00 «Любовь вдовца-4», т/с.

ТНТ

06.00 «Любовь и тайны Сансет Бич», т/с.
06.55 Глобальные новости.
07.00 Такси.
07.30 «Ракетная мощь», м/с.
08.00 Москва: инструкция по применению.
08.30 «Необъяснимо, но факт». Документальное расследование.
09 30 «Саша + Маша», т/с.
10.00 «Счастливы вместе», т/с.
11.00 «Котопес», м/с.
11.30 «Новая жизнь Рокко», м/с.
12.00 «Эй, Арнольд!», м/с.
12.30«Ох уж эти детки!», м/с.
13.00 «Тоталли Спайс», м/с.
13.30 Такси.
14.00,14.30 «Саша + Маша», т/с.
15.00 Реалити-шоу»Дом-2. Город любви».
16.00 Комедия «Два нуля».
18.00 «Счастливы вместе», т/с.
19.00 Такси.
19.30 Москва: инструкция по применению.
20.00 «Счастливы вместе», т/с.
21.00 Реалити-шоу «Дом-2. Город любви».
22.00 Комедия «Полный привод».
00.00 Реалити-шоу. Спецвключение «Дом-2. После заката».
00.30 «Секс» с Анфисой Чеховой.
01.00 Наши песни.
01.15 Реалити-шоу «Дом-2. Первая весна».
02.15 Реалити-шоу «Офис».
04.05 Антология юмора.
05.00 - 05.45 «Саша + Маша», т/с.

5 КАНАЛ

07.00, 07.35, 08.00, 08.35, 09.00, 09.35,10.00 Утро в большой стране.
07.30, 08.30, 09.30. 10.30 Сейчас.
07.50, 08.50, 09.50 Сейчас о спорте.
10.35 Живая история: «Ленинградский фронт», д/ф.
11.30 Сейчас.
11.35 «Сердцу не прикажешь», т/с.
12.35 Сейчас о главном.
13.15 Сейчас о спорте.
13.25 «Голуби убийцы», д/ф.
14.00 «По следам Крузо», д/ф.
14.30 Сейчас.
14.45 «Аугусто Пиночет», д/ф.
15.40 «Встречи на Моховой». Светлана Крючкова.
16.30 Сейчас.
16.45 «Флиппер», д/с.
17.35 «Старшеклассники-2», т/с.
18.05 Дом быта.
18.25 Экстренный вызов 112.
18.30 Сейчас.
18.45 Открытая студия.
19.50 Сериал.
20.45 «Сердцу не прикажешь», т/с.
21.35 «Агентство «Лунный свет», т/с.
22.30 Сейчас.
23.00 Живая история: «Ленинградский фронт», д/ф.
23.45 Экстренный вызов 112.
00.15 «Все, что вы хотели узнать о сексе, но боялись спросить». х/ф.
01.30 Сейчас о главном.
02.10 «Все, что вы хотели узнать о сексе, но-боялись спросить», продолжение.
02.40 «Самое жуткое убийство», х/ф.
04.25 - 05.35 «Бумажные куклы», т/с.

КУЛЬТУРА

06.30 «ЕВРОНЬЮС» на русском языке.
10.00 Новости культуры.
10.20 «В главной роли...»
10.50 «Веселые ребята», х/ф.
12.25 «Апокриф», ток-шоу.
13.05 Документальная камера.
13.45 «Университет Каракаса».
14.00 «Гранатовый браслет». х/ф.
15.25 «Алтайские кержаки», д/ф.
15.55 «Порядокслов». Книжные новости.
16.00 «Вокруг света с Вилли Фогом», м/с.
16.25 «Одна лошадка белая», м/ф.
16.30 «Встреча с гением», х/ф. «Призрак России». Часть 2-я.
16.55 Энциклопедия. «Девятый вал». Иван Айвазовский», д/ф.
17.05 «Экосистемы. Паутина жизни».
17.35 «А. Пушкин. «Евгений Онегин».
18.00 «Гробницы Когурё. На страже империи», д/ф.
18.15 Вокзал мечты.
19.00 Ночной полет.
19.30 Новости культуры.
19.55 «Картографы», д/с. «Карта Вальдзеемюллера 1507-го года».
20.45 «Дом Мастера», д/ф.
21.40 «Погост Кижи. Теплый лес», д/ф.
22.00 Власть факта.
22.45 «Насмешливое счастье Валентины Ковель».
23.30 Новости культуры.
23.55 «Графиня Ди Кастильоне», х/ф.
01.20 ТипоТэза. Прародина человечества».
01.55 - 02.55 «Картографы», д/с. «Карта Вальдзеемюллера эда».

ЧЕТВЕРГ, ЯНВАРЬ 24

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 «Убойная сила», т/с.
13.20 Детективы.
14.00 Другие НОВОСТИ.
14.30 «Хочу знать» с Михаилом Ширвиндтом.
15.00 НОВОСТИ.
15.20 Понять. Простить.
16.00 «Плата за любовь», т/с.
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние НОВОСТИ (с субтитрами).
18.20 Пусть говорят.
19.10 «Огонь любви», т/с.
20.00 «Татьянин день», т/с.
21.00 ВРЕМЯ.
21.30 «Громовы», т/с.
22.20 Документальный фильм.
23.10 Ночные НОВОСТИ.
23.30 Документальный фильм.
00.00 Доброй ночи.
01.00 Кубок Первого канала. Футбол. «Спартак» (Москва) - «Динамо» (Киев). Прямой эфир из Израиля.
03.00-04.40 Премьера. Приключенческий фильм «Пятеро детей и фея».

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!

«ТЫВА»

06.34, 08.34 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.
07.34 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

07.25 Доброе утро, Россия!

«ТЫВА»

08.55 Болчаг шагы. Дорт эфир. Т. 2-37-33.
09.35 Хөгжүмнүг байыр.
09.45 Коллаж.

РОССИЯ

09.50 «Срочно в номер», т/с.
10.45 ВЕСТИ. Дежурная часть.
11.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

11.25 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

11.45 «Срочно в номер», т/с.
12.40 Экранизация романа «Дубровский».
14.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

14.20 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

14.40 «Мачеха», т/с.
15.35 Суд идет.
16.30 «Кулагин и партнеры», т/с.
17.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

17.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

17.50 ВЕСТИ. Дежурная часть.
18.05 «Женщина без прошлого»,т/с.
19.00 «Ангел-хранитель», т/с.
20.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

20.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 «Срочно в номер», т/с.
22.50 «Пятая студия» с Сергеем Брилевым.
23.25 Ревизор.
23.55 ВЕСТИ+.
00.15 Фильм «Сколько ты стоишь?»
02.00 «Держи меня крепче», т/с.
02.55 - 03.08 Дорожный патруль.

СТС

06.00 «Чудеса науки», т/с.
06.55 «Смешарики», м/с.
07.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
07.30 «Папины дочки», т/с.
08.00 «Одна ночь любви», т/с.
09.00 Истории в деталях.
09.30 «Атлантида», т/с.
10.30 «Даша Васильева. Любительница частного сыска-4", т/с. «Домик тетушки Лжи».
11.30 «Петя Великолепный», т/с.
12.30 «Вся такая внезапная», т/с.
13.00 «Смешарики», м/с.
13.30 «Годзилла», м/с.
14.00 «Приключения Вуди и его друзей», м/с.
14.30 «Приключения Джеки Чана», м/с.
15.00 «Король Лев. Тимон и Пумба», м/с.
15.30 «Чародейки», м/с.
16.00 «Сабрина - маленькая ведьма», т/с.
16.30 Галилео.
17.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
17.30 «Тайны Смолвиля», т/с.
18.30 Истории в деталях.
19.00 «Папины дочки», т/с.
20.00 «Одна ночь любви», т/с.
21.00 «Атлантида», т/с.
22.00 «Последний уик-энд», х/ф.
23.45 «6 кадров».
00.00 Истории в деталях.
00.30 Кино в деталях.
01.30 «Талисман любви», т/с.
02.25 «Закон и порядок. Специальный корпус», т/с.
04.10 «Танцы под звездами», т/с.
05.00 - 05.20 «Королева экрана», т/с.

НТВ

06.00 СЕГОДНЯ УТРОМ.
09.00 Наше все!
10.00 СЕГОДНЯ.
10.30 Борьба за собственность.
11.00 «Врачебная тайна», т/с.
13.00 СЕГОДНЯ.
13.35 «Паутина», т/с.
14.35 «Дюжина правосудия», т/с.
15.30 ОБЗОР. Чрезвычайное происшествие.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.35 «Улицы разбитых фонарей», т/с.
18.30 ОБЗОР. Чрезвычайное происшествие.
19.00 СЕГОДНЯ.
19.40 «Паутина», т/с.
20.35 «Гончие», т/с.
21.40 «Дюжина правосудия», т/с.
22.40 СЕГОДНЯ.
23.05 «К барьеру!», ток-шоу.
00.15 Боевик «Ромео должен умереть».
02.30 «Улицы разбитых фонарей», т/с.
03.25 «Клиент всегда мертв-5», т/с.
04.30 «Без следа-4», т/с.
05.15 - 06.00 «Любовь вдовца-4», т/с.

ТНТ

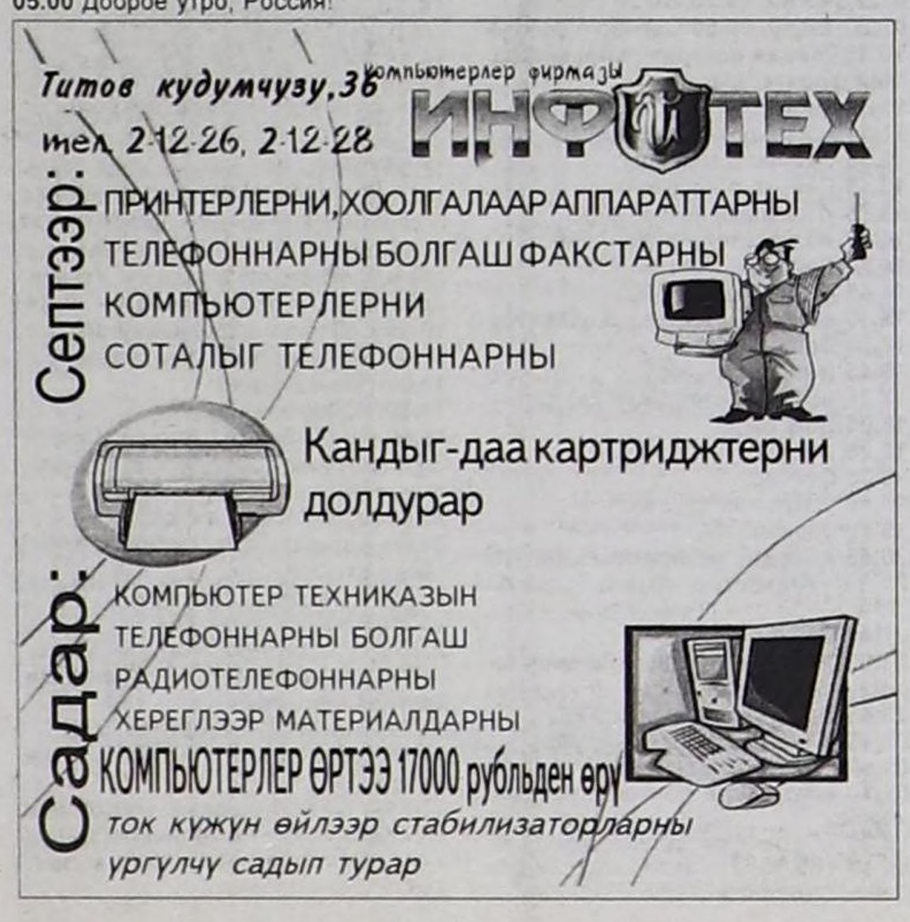
06.00 «Любовь и тайны Сансет Бич», т/с.
06.55 Глобальные новости.
07.00 Такси.
07.30 «Ракетная мощь», м/с.
08.00 Москва: инструкция по применению.
08.30 «Необъяснимо, но факт». Документальное расследование.
09.30 «Саша + Маша», т/с.
10.00 «Счастливы вместе», т/с.
11.00 «Котопес», м/с.
11.30 «Новая жизнь Рокко», м/с.
12.00 «Эй, Арнольд!», м/с.
12.30 «Ох уж эти детки!», м/с.
13.00 «Тоталли Спайс», м/с.
13.30 Такси.
14.00, 14.30 «Саша + Маша», т/с.
15.00 Реалити-шоу «Дом-2. Город любви».
16.00 Боевик «Полный привод».
18.00 «Счастливы вместе», т/с.
19.00 Такси.
19.30 Москва: инструкция по применению.
20.00 «Счастливы вместе», т/с.
21.00 Реалити-шоу «Дом-2. Город любви».
22.00 Комедия «Вонг Фу, с благодарностью за все! Джули Ньюмар».
00.00 Реалити-шоу. Спецвключение «Дом-2. После заката».
00.30 «Секс» с Анфисой Чеховой.
01.00 Наши песни.
01.20 Реалити-шоу «Дом-2. Первая весна».
02.15 Реалити-шоу «Офис».
04.05 Антология юмора.
05.00 - 05.45 «Саша + Маша», т/с.

5 КАНАЛ

07.00, 07.35, 08.00, 08.35, 09.00, 09.35, 10.00 Утро в большой стране.
07.30, 08.30, 09.30,10.30 Сейчас.
07.50, 08.50, 09.50 Сейчас о спорте.
10.35 Живая история: «Ленинградский фронт», д/ф.
11.30 Сейчас.
11.35 «Сердцу не прикажешь», т/с.
12.35 Сейчас о главном.
13.15 Сейчас о спорте.
13.25 «Игра со смертью», д/с.
14.30 Сейчас.
14.45 «Хуан Доминго Перон», д/ф.
15.40 «Наболевший вопрос», ток-шоу.
16.30 Сейчас.
16.45 «Флиппер», д/с.
17.35 «Старшеклассники-2», т/с.
18.05 Дом быта.
18.25 Экстренный вызов 112.
18.30 Сейчас.
18.45 Открытая студия.
19.50 Сериал.
20.40 «Сердцу не прикажешь», т/с.
21.35 «Агентство «Лунный свет», т/с.
22.30 Сейчас.
23.00 Живая история: «Ленинградский фронт», д/ф.
23.45 Экстренный вызов 112.
00.15 «Великое безмолвие», х/ф.
01.30 Сейчас о главном.
02.10 «Великое безмолвие», продолжение.
03.00 «Убийство сестры Джордж», х/ф.
05.40 - 06.25 «Бумажные куклы», т/с.

КУЛЬТУРА

06.30 «ЕВРОНЬЮС» на русском языке.
10.00 Новости культуры.
10.20 «В главной роли...».
10.50 «Весна», х/ф.
12.40 «Фридрих Шиллер. Романтический бунтарь», д/ф.
13.35 Письма из провинции. Лиски (Воронежская область).
14.05 «Пошехонская старина», х/ф.
15.20 «ГипоТэза. Прародина человечества».
15.55 «Порядок слов». Книжные новости.
16.00 «Вокруг света с Вилли Фогом». м/с.
16.25 «Веселая карусель», м/ф.
16.30 «Встреча с гением», х/ф. «Мари Кюри. Больше, чем кажется». Часть 1-я.
16.55 Энциклопедия. «Николай Римский-Корсаков», д/ф.
17.05 «Экосистемы. Паутина жизни».
17.35 «А. Пушкин. «Евгений Онегин».
18.15 «Царская ложа». VIII Международный зимний фестиваль «Площадь Искусств».
19.00 Ночной полет.
19.30 Новости культуры.
19.55 Ступени цивилизации. «Картографы», д/с. «Атлас Меркатора 1572-го года».
20.45 «Сердце на ладони». Леонид Енгибаров.
21.25 Черные дыры. Белые пятна.
22.05 Документальная история с Юрием Пивоваровым. «Петр Струве: крестоносец свободы».
22.35 Культурная, революция.
23.30 Новости культуры.
23.50 «Грошовая серенада», х/ф.
02.05 - 02.55 «Картографы», д/с. «Атлас Меркатора 1572-го года».



ПЯТНИЦА, ЯНВАРЬ 25

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 «Убойная сила», т/с.
13.20 Детективы.
14.00 Другие НОВОСТИ.
14.30 «Хочу знать» с Михаилом Ширвиндтом.
15.00 НОВОСТИ.
15.20 Понять. Простить.
16.00 «Плата за любовь», т/с.
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние НОВОСТИ (с субтитрами).
18.20 Пусть говорят.
19.10 Поле Чудес.
20.00 «Татьянин день», т/с.
21.00 ВРЕМЯ.
21.25 «Татьянин день», т/с.
22.20 «Татьянин день». Объяснение в любви.
23.50 Премьера. Переходный возраст «Из 13 в 30».
01.40 Триллер «Срочное фото».
03.20-05.05 Комедия «Суперполицейские».

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!

«ТЫВА»

06.34, 08.34 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.
07.34 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

07.25 Доброе утро, Россия!
08.55 Мусульмане.
09.05 «Мой серебряный шар. Михаил Зощенко».
10.05 «Срочно в номер», т/с.
11.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

11.25 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

11.45 «Срочно в номер», т/с.
12.40 Мультфильмы.
12.55 «Древние открытия», д/с.
14.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

14.20 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

14.40 Мультфильмы.
15.35 Суд идет.
16.30 «Кулагин и партнеры», т/с.
17.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

17.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

17.50 ВЕСТИ. Дежурная часть.
18.05 «Женщина без прошлого»,т/с.
19.00 «Ангел-хранитель», т/с.
20.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

20.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 «Срочно в номер», т/с.
22.50 Премьера. «Только Высоцкий. Автопортрет».
23.45 Остросюжетный фильм «Гонщик».
01.55 Фильм «Бонни и Клайд».
03.45 - 04.57 Церемония вручения Национальной кинематографической премии «Золотой орел». Прямая трансляция.

СТС

06.00 «Чудеса науки», т/с.
06.55 «Смешарики», м/с.
07.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
07.30 «Папины дочки», т/с.
08.00 «Одна ночь любви», т/с.
09.00 Истории в деталях.
09.30 «Атлантида», т/с.
10.30 «Даша Васильева. Любительница частного сыска-4", т/с.
11.30 «Петя Великолепный», т/с.
12.30 «Вся такая внезапная», т/с.
13.00 «Смешарики», м/с.
13.30 «Годзилла», м/с.
14.00 «Приключения Вуди и его друзей», м/с.
14.30 «Приключения Джеки Чана», м/с.
15.00 «Король Лев. Тимон и Пумба», м/с.
15.30 «Чародейки», м/с.
16.00 «Сабрина - маленькая ведьма», т/с.
16.30 Галилео.
17.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
17.30 «Тайны Смолвиля», т/с.
18.30 Истории в деталях.
19.00 «Папины дочки», т/с.
20.00 «Одна ночь любви», т/с.
21.00 «Братство волка», х/ф.
23.40 Истории в деталях.
00.30 Национальная премия «Лавровая ветвь» в области неигрового кино и телевидения-2007.
01.30 «Один неверный ход», х/ф.
03.30 «Брошенный», х/ф.
05.05 - 05.20 Музыка на СТС.

НТВ

06.00 СЕГОДНЯ УТРОМ.
09.00 Наше все!
10.00 СЕГОДНЯ.
10.30 «Победившие смерть», д/с.
11.00 «Врачебная тайна», т/с.
13.00 СЕГОДНЯ.
13.35 «Паутина», т/с.
14.35 «Дюжина правосудия», т/с.
15.30 ОБЗОР. Спасатели.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.30 «Улицы разбитых фонарей», т/с.
18.30 ОБЗОР. Чрезвычайное происшествие.
19.00 СЕГОДНЯ.
19.40 Следствие вели...
20.35 Чрезвычайное происшествие. Расследование.
20.55 Новое смелое кино. Премьера. Фильм «Одна любовь на миллион».
23.00 Комедия «Анализируй то».
00.50 Боевик «Святой».
03.00 «Клиент всегда мертв-5»,т/с.
04.05 «Без следа-4», т/с.
05.00 - 05.40 «Любовь вдовца-4», т/с.

ТНТ

06.00 «Любовь и тайны Сансет Бич», т/с.
06.55 Глобальные новости.
07.00 Такси.
07.30 «Ракетная мощь», м/с.
08.00 Москва: инструкция по применению.
08.30 «Необъяснимо, но факт». Документальное расследование.
09.30 «Саша + Маша», т/с.
10.00 «Счастливы вместе», т/с.
11.00 «Котопес», м/с.
11.30 «Новая жизнь Рокко», м/с.
12.00 «Эй, Арнольд!», м/с.
12.30 «Ох уж эти детки!», м/с.
13.00 «Тоталли Спайс», м/с.
13.30 Такси.
14.00, 14.30 «Саша + Маша», т/с.
15.00 Реалити-шоу «Дом-2. Город любви».
16.00 Комедия «Вонг Фу, с благодарностью за все! Джули Ньюмар».
18.00 «Счастливы вместе», т/с.
19.00 Такси.
19.30 Москва: инструкция по применению.
20.00 «Интуиция». Игровое шоу.
21.00 Реалити-шоу «Дом-2. Город любви».
22.00 «Наша Russia». Комедия.
22.30 Смех без правил.
23.30 «Секс» с Анфисой Чеховой.
23.55 «Дом-2. После заката». Реалити-шоу. Спецвключение.
00.25 «Шоу Ньюс».
00.55 Наши песни.
01.10 Реалити-шоу «Дом-2. Первая весна».
02.10 Реалити-шоу «Офис».
04.00 Антология юмора.
04.55 - 05.45 «Саша + Маша», т/с.

5 КАНАЛ

07.00, 07.35, 08.00, 08.35, 09.00, 09.35, 10.00 Утро в большой стране.
07.30, 08.30, 09.30, 10.30 Сейчас.
07.50, 08.50, 09.50 Сейчас о спорте.
10.35 Живая история: «Ленинградский фронт», д/ф.
11.30 Сейчас.
11.35 «Сердцу не прикажешь», т/с.
12.35 Сейчас о главном.
13.15 Сейчас о спорте.
13.25 «Золотые мумии», д/ф.
14.00 «Цель - спасение. Потерявшийся в тумане», д/ф.
14.30 Сейчас.
14.45 «Брэд Питт. Голливудский красавчик», д/ф.
14.40 Прогресс.
16.30 Сейчас.
16.45 За столом с Бертом Вулфом.
17.15 «Большая страна», ток-шоу.
18.05 Дом быта.
18.25 Экстренный вызов 112.
18.30 Сейчас.
18.45 Открытая студия.
19.50 Сериал.
20.45 «Сердцу не прикажешь», т/с.
21.35 «Агентство «Лунный свет», т/с.
22.30 Сейчас.
23.00 Экстренный вызов 112.
23.25 «И дождь смывает все следы», х/ф.
01.20 Культурный слой.
01.50 «Ресторан Элис», х/ф.
04.00 «Группа Deep Purple - альбом «Machine Head». Классика рока, д/ф.
05.00 - 06.05 «Призраки», д/с.

КУЛЬТУРА

06.30 «ЕВРОНЬЮС» на русском языке.
10.00 Новости культуры.
10.30 «Таинственная вселенная Артура Кларка», д/с. «Там, где гуляли гиганты».
11.00 «Волга-Волга», х/ф.
12.55 105 лет со дня рождения Игоря Курчатова. «Секретные физики».
13.45 «Неюбилейный вечер». Юрий Башмет. Трансляция из БЗК.
16.00 «Приключения медвежонка Паддингтона», м/с.
16.20 В музей-без поводка.
16.35 «Встреча с гением», х/ф. «Мари Кюри. Больше, чем кажется». Часть 2-я.
17.00 За семью печатями.
17.35 Плоды просвещения. Петербург: время и место. «Хармс. Уйти, чтобы вернуться».
18.00 Разночтения. Хроники литературной жизни.
18.30 «Партитуры не горят».
19.00 Смехоностальгия.
19.30 Новости культуры.
19.55 Сферы.
20.40 70 лет со дня рождения Владимира Высоцкого. «Плохой, хороший человек», х/ф.
22.15 «Сен-Эмильон. Винное королевство», д/ф.
22.35 Линия жизни. А. Михайлов.
23.30 Новости культуры.
23.55 «Кто там ...». Авторская программа В. Верника.
00.20 «Прозрение», х/ф.
01.55 Сферы.
02.35 - 02.55 «Масада. История выживания», д/ф.

Улусчу эмнекчи, магистр-космоэнергетик
Виктор Юрьевич Петров

—Силерниң аарыг-аржыктарыңарның баштайгы тыптып келген чылдагааннарын тодаратпышаан, **энергетиктиг диагностиказы;**

—илби-шидиниң бүгү хевирлеринден адырары (каргыш, чаргычатка болгаш өске-даа);

—мага-боттуң ниити база тус-тус мөчүүнүң кезектеринде аарыглардан **дээштиг эмнээри,** дүвүрел база ундараашкын байдалдарының соонда энергетиктиг балансыны катап эгидери;

—деңзи кудуладыры, бажың-балгат арыглаары, геопатогенниг хоралыг зоналарны чок кылыры;

—**акша-хөреңги болгаш чедимче оштаары,** салым-чолга, өг-бүле харылзааларынга экижидилге чедирери. Сагыызын демдектерин диригжидери, хууда ай-хүн гороскову тургузары. Янзы-бүрү хевирниң массажтары;

— **гипноз.** Арагалаашкындан, таакпылаарындан, семирииринден адырары, чедиишкин оштаары;

— бодунга боду гипноз кылырынга, экстрасенсорлуг салымчаяанга өөредири.

Уругларга (10 харга чедир халас), инвалидтерге, өскээртен келгеннерге, эмчилерге чиигелделиг.

Суббота санында консультациялар,13 шакта таныштырылгалыг халас сеансылар

Кээр адреси:Кызыл хоорай, Кечил-оол кудумчузу, 19, кв 43, хүлээп алыр шактары 9.00 - 18.00.

Телефоннары: 6-27-68 (ажыл), 8-909-528-4290 (сот.).

СУББОТА, ЯНВАРЬ 26

1 КАНАЛ

05.25 «Сказ про то, как царь Петр арапа женил», х/ф.
06.00 НОВОСТИ.
06.10 «Сказ про то, как царь Петр арапа женил». Продолжение.
07.20 Играй, гармонь любимая!
08.00 Дисней-клуб: «Лило и Стич», «Микки Маус и его друзья».
09.00 Слово пастыря.
09.10 Здоровье.
10.00 НОВОСТИ.
10.20 «Смак».
11.00 Премьера. «Владимир Высоцкий. «Я приду по ваши души!».
12.00 НОВОСТИ.
12.10 Эльдар Рязанов. «Встречи с Владимиром Высоцким».
15.40 Комедия «Стряпуха».
17.00 Премьера. «Владимир Высоцкий и Марина Влади. Последний поцелуй».
18.00 ВРЕМЕНА.
19.10 Стенка на стенку.
19.40 Премьера сезона. «В мире людей».
21.00 ВРЕМЯ.
21.20 К 70-летию Владимира Высоцкого. Юбилейный вечер.
23.00 Премьера. Комедия «Четыре звезды».
00.50 Генералы песчаных карьеров XXI века в фильме «Город Бога».
03.20 Комедия «Жизнь Брайана».
05.00-05.45 «На запад», т/с.

РОССИЯ

06.00 Доброе утро, Россия!
07.30 Студия «Здоровье».
08.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

08.10 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

08.20 «Военная программа» Александра Сладкова.
08.45 Утренняя почта.
09.25 Субботник.
10.00 Вокруг света.
11.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

11.10 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.
11.20 Законодательная власть.
11.25 «Делегейниң тускай даалга күүседир террорга удур отряды» деп Тыванын хоойлу-дүрүм камгалаар тускай кезектериниң аразынга шилилде маргылдаа.
12.05 Хөгжүмнүг байыр.

РОССИЯ

12.20 Премьера. «Тайна мировой архитектуры. Вольные каменщики».
13.15 Сенат.
14.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

14.20 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

14.30 Фильм «Хозяин тайги».
16.10 «Клиффорд», м/ф.
17.30 Мультфильмы.
18.05 Субботний вечер.
20.00 ВЕСТИ.
20.20 Премьера. Фильм «Сайдстеп».
22.30 Остросюжетный фильм «Седьмой день».
00.35 Комедия «Большая кража».
02.10 - 04.13 Фильм «Убрать Картера».
06.00 «Дети капитана Гранта», х/ф.
07.45 «Страшная история», м/ф.
07.55 «Флиппер и Лопака», м/с.
08.20 «Смешарики», м/с.
08.30 «Просто Норман», м/с.
09.00 «Жизнь прекрасна».
11.00 «Космическое приключение капитана Зума», х/ф.
12.45 «Шоу Тома и Джерри», м/с.
13.00 «Утиные истории», м/с.
14.00 «Русалочка», м/с.
15.00 «Аладдин», м/с.
16.00 «6 кадров».
16.30 Комедия «Шаг за шагом».
17.00 Самый умный на льду.
19.00 «Герои», т/с.
21.00 «Возвращение в Голубую лагуну», х/ф.
23.00 Модное кино. «Эрос».
01.20 «Китайский синдром», х/ф.
03.40 - 05.30 «На разрыв», х/ф.

НТВ

05.40 Фильм «В мирные дни».
07.15 Мультфильмы.
07.30 Сказки Баженова.
08.00 СЕГОДНЯ.
08.15 Лотерея «Золотой ключ».
08.50 Без рецепта.
09.25 Смотр.
10.00 СЕГОДНЯ.
10.25 Главная дорога.
11.00 Кулинарный поединок.
11.55 Квартирный вопрос.
13.00 СЕГОДНЯ.
13.25 Особо опасен!
14.05 «Кремлевские дети». «Дети Брежнева. Два повода для сплетен».
15.05 Своя игра.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.25 «Женский взгляд» Оксаны Пушкиной. Анатолий Алексин.
16.55 «Сыщики», т/с.
19.00 СЕГОДНЯ.
19.40 Профессия - репортер.
20.05 «Программа максимум». Скандалы. Интриги. Расследования.
21.05 «Русские сенсации». Информационный детектив.
21.55 Ты не поверишь!
22.45 Реальная политика.
23.20 «Дасист фантастиш» с доктором Князькиным.
23.55 Фильм «Контакт».
02.40 Комедия «Счастлив с девушкой».
04.35 «Клиент всегда мертв-5»,т/с.
05.25 «Детектив Раш-3», т/с.
06.05 - 06.50 «Любовь вдовца-4», т/с.

ТНТ

06.00 «Котопес», м/с.
07.00 «Настоящие монстры», м/с.
08.25 Наши песни.
09.00 Реалити-шоу «Дом-2. Город любви».
10.00 Школа ремонта.
11.00 «Женская лига». Комедия.
11.30 «Саша+Маша. Дайджест».
12.00 Битва экстрасенсов.
13.00 Клуб бывших жен.
14.00 «Cosmopolitan». Видеоверсия».
15.00 Мелодрама «Шаг вперед».
17.00 «Саша + Маша», т/с.
18.00 Премьера. «Танцы без правил».
19.00 «Такси» в Питере.
19.30 «Женская лига: парни, деньги и любовь», т/с.
20.00 «Необъяснимо, но факт». Документальное расследование.
21.00 Реалити-шоу «Дом-2. Город любви».
22.00 Комеди Клаб.
23.00 «Наша Russia». Комедия.
23.30 Убойная лига.
00.30 «Секс» с Анфисой Чеховой.
01.00 Реалити-шоу. Спецвключение «Дом-2. После заката».
01.30 Наши песни.
01.45 Реалити-шоу «Дом-2. Первая весна».
02.40 Реалити-шоу «Офис».
04.30 - 05.45 Антология юмора.

5 КАНАЛ

07.00 «Палитры», д/с.
07.30 «Билет в приключение», д/с.
08.00 «Икингут», х/ф.
09.25 «Попай - моряк», м/с.
09.50 «Дом волшебника», т/с.
10.15 «Авария», х/ф.
12.05 «Энергичные люди», ток-шоу.
12.50 Наболевший вопрос.
13.35 «Три испытания Тарзана»,х/ф.
15.30 «Люди встречаются..», романтическое шоу.
16.30 «Снежная королева», х/ф.
18.30 Сейчас.
18.45 Фильм о фильме: «Рожденная революцией. Истории за кадром».
19.35 «Из России с любовью», х/ф.
21.45 «Талантливый мистер Рипли». х/ф.
22.30 Сейчас.
23.00 «Талантливый мистер Рипли», продолжение.
00.55 «Змея в тени орла», х/ф.
02.45 - 04.50 «Сафо», х/ф.

КУЛЬТУРА

06.30 «ЕВРОНЬЮС» на русском языке.
10.10 Библейский сюжет.
10.40 «Чужая родня», х/ф.
12.20 «Кто в доме хозяин».
12.50 «Максимка», х/ф.
14.05 «Чудеса среди бела дня», м/ф.
14.25 Путешествия натуралиста.
14.50 «Я природный казак... Василий Суриков».
15.30 «Мой любимый клоун», х/ф.
16.55 В вашем доме. Светлана Безродная.
17.35 Магия кино.
18.15 К 75-летию Николая Фадеечева. Документальный фильм.
18.55 «Ливерпуль. Три грации, один битл и река», д/ф.
19.15 «Сила злаков. Еда на все времена», д/ф.
20.00 А.де Бенедетти. «Сублимация любви». Спектакль Московского театра.
22.00 Новости культуры.
22.20 Загадки истории. «Тайна шедевров Леонардо», д/ф. Часть 1-я.
23.20 «Добыча», х/ф.
00.55 «Под гитару». Борис Гребенщиков.
01.35 «Притча об артисте (Лицедей)», м/ф для взрослых.
01.55 «Сила злаков. Еда на все времена», д/ф.
02.40 - 02.55 Музыкальный момент. Дж. Россини. Увертюра к опере «Сорока-воровка».

ВОСКРЕСЕНЬЕ, ЯНВАРЬ 27

1 КАНАЛ

06.00 НОВОСТИ.
06.10 «Вертикаль», х/ф.
07.40 Армейский магазин.
08.20 Дисней-клуб: «Новая школа императора», «Черный плащ».
09.20 Умницы и умники.
10.00 НОВОСТИ.
10.20 Непутевые заметки.
10.40 Пока все дома.
11.30 Фазенда.
12.00 НОВОСТИ.
12.10 Мультипликационный проект «Гора самоцветов».
12.40 Документальный фильм.
13.30 «Подруга особого назначения», х/ф.
17.00 Приключенческий фильм «Царь скорпионов». *Египет, город Гоморра, пять тысяч лет назад. Коварный и жестокий правитель Мемнон решает поработить все кочующие народы пустыни. Его огромная армия беспощадно уничтожает тех, кто оказывает сопротивление. Лишь несколько уцелевших племен объединяют свои силы. Они нанимают искусного воина - акадца, который должен проникнуть в стан врага и расправиться с провидицей, предрекающей непобедимость армии Мемнона...*
18.40 Премьера сезона. «Магия десяти».
19.40 «Две звезды».
21.00 Воскресное ВРЕМЯ.
21.40 «Две звезды». Продолжение.
23.00 Комедия «Мистер Бин».
00.40 Формула сексуальности.
01.00 Кубок Первого канала. Футбол. ЦСКА - «Шахтер» (Донецк). Прямой эфир из Израиля.
03.00 «Фактотум», х/ф.
04.30-04.55 Документальный фильм.

РОССИЯ

05.50 Детектив «В полосе прибоя».
07.30 Сельский час.
08.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

08.10 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

08.20 Диалоги о животных.
08.55 Вся Россия.
09.10 Смехопанорама.
10.05 Сам себе режиссер.
11.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

11.10 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА. СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ.

РОССИЯ

11.50 «Городок». Дайджест.
12.20 Сто к одному.
13.15 Парламентский час.
14.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

14.20 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

14.30 Фитиль.
15.15 ВЕСТИ. Дежурная часть.
15.45 «Честный детектив». Авторская программа Эдуарда Петрова.
16.15 «Телохранитель. Ближний круг», т/с.
20.00 ВЕСТИ недели.
21.05. Специальный корреспондент.
21.35 Премьера. Фильм «Презумпция вины».
23.40 Премьера. Боевик «Ударная сила».
01.25 - 03.25 Романтическая комедия «Соседка».

СТС

06.00 «Кощей бессмертный», х/ф.
07.15 «Полет на Луну», м/с.
07.55 «Флиппер и Лопака», м/с.
08.20 «Смешарики», м/с.
08.30 «Просто Норман», м/с.
09.00 «Шоу Тома и Джерри», м/с.
09.15 Самый умный.
11.00 «Галилео». Избранное.
12.00 Снимите это немедленно!
13.00 «Чип й Дейл спешат на помощь», м/с.
14.00 «Скуби Ду», м/с.
15.00 «Геркулес», м/с.
16.00 «6 кадров».
16.30 Комедия «Шаг за шагом».
17.00 «Зачарованные», т/с.
20.00 Кто умнее пятиклассника?
21.00 «Пророк», х/ф.
22.45 Слава Богу, ты пришел!
00.00 Церемония вручения свадебной премии «Брак-2007».
01.10 «Штат одинокой звезды», х/ф.
02.55 - 05.30 «Карандиру», х/ф.

НТВ

06.50 Мультфильмы.
08.00 СЕГОДНЯ.
08.15 Русское лото.
08.45 Дикий мир.
09.05 Счастливый рейс.
10.00 СЕГОДНЯ.
10.20 Едим дома!
10.50 Их нравы.
11.25 Авиаторы.
11.55 «Quattroruote». Программа про автомобили.
12.30 Один день. Новая версия.
13.00 СЕГОДНЯ.
13.20 Приключенческий фильм «Личной безопасности не гарантирую».
15.05 Своя игра.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.25 «Победившие смерть», д/с.
16.55 «Сыщики», т/с.
19.00 СЕГОДНЯ. Итоговая программа с Кириллом Поздняковым.
19.55 Чистосердечное признание.
20.25 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
21.00 Главный герой.
22.10 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым.
23.20 Премьера. Комедия «Шпионские страсти».
01.10 Комедия «Замужем за мафией».
03.05 «Клиент всегда мертв-5», т/с.
04.05 «Детектив Раш-3», т/с.
04.55 «Любовь вдовца-4», т/с.
05.35 - 06.00 Профессия - репортер.

ТНТ

06.00 «Котопес», м/с.
07.00 «Настоящие монстры», м/с.
08.25 Наши песни.
09.00 Реалити-шоу «Дом-2. Город любви».
10.00 Школа ремонта.
11.00 «Cosmopolitan». Видеоверсия». Развлекательное шоу.
12.00 «Женская лига». Комедия.
12.25 «Саша + Маша», т/с.
13.15 Музыкальная мелодрама «Шаг вперед».
15.20 Комедийная мелодрама «Танцор Диско».
18.00 Танцы без правил.
19.00 «Такси» в Питере.
19.30 «Женская лига: парни, деньги и любовь», т/с.
20.00 Битва экстрасенсов.
21.00 Реалити-шоу «Дом-2. Город любви».
22.00 Комеди Клаб.
23.00 «Женская лига: парни, деньги и любовь», т/с.
23.30 Смех без правил.
00.30 «Секс» с Анфисой Чеховой.
01.00 Реалити-шоу. Спецвключение. «Дом-2. После заката».
01.30 Наши песни.
01.45 Реалити-шоу «Дом-2. Жара».
02.40 Реалити-шоу «Офис».
04.30 - 05.45 Антология юмора.

5 КАНАЛ

07.00 «Как жить дольше?», д/с.
07.55 «Мегрэ», т/с.
09.45 «Кот Леопольд», м/с.
09.55 Клуб знаменитых хулиганов.
10.35 «Млечный путь», х/ф.
12.00 Личные вещи.
12.50 Фильм о фильме: «Рождение легенды. В бой идут одни старики».
13.40 «К доске», телеигра.
14.25 «Жизнь как жизнь», ток-шоу.
15.15 «Балтийское небо», х/ф.
18.15 Встречи на Моховой.
19.05 «Главное успеть», х/ф.
20.55 Прогресс.
21.40 Слабое звено.
22.30 ГЛАВНОЕ.
23.30 5 песен на Пятом.
00.15 Неделя в большой стране.
01.00 - 03.05 «Танцоры», х/ф.

КУЛЬТУРА

06.30 Программа канала «ЕВРОНЬЮС» на русском языке.
10.10 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
10.40 «Светлая личность», х/ф.
12.00 Легенды мирового кино. Джон Уэйн.
12.25 Мировые сокровища культуры. «Цехе Цольферайн. Искусство и уголь», д/ф.
12.40 Музыкальный киоск.
13.00 «Дикие лебеди», м/ф.
14.00 «Однажды, много лет назад...», д/с. «Светописец из Малаховки».
14.15 «Блокада», д/ф.
15.05 Эпизоды. Александр Ревич.
15.45 «Что делать?». Программа В. Третьякова.
16.35 «Долгие проводы», х/ф.
18.10 Шедевры мирового музыкального театра. Дж. Верди. Опера «Бал-маскарад».
20.50 Дом актера. «Театральное ассорти».
21.30 60 лет артисту. «Барышников на Бродвее».
22.25 Загадки истории. «Тайна шедевров Леонардо», д/ф. Часть 2-я.
23.10 Культ кино с Кириллом Разлоговым. «Свадьба в сезон дождей», х/ф.
01.10 «Широкий формат» с Ириной Лесовой.
01.35 Мировые сокровища культуры. «Цехе Цольферайн. Искусство и уголь», д/ф.
01.55 - 02.55 «Летающие чудовища», д/ф.

Аравыста чугаа болзун

«ХАЙЛЫЫН АА, КАНЧАЛГАН КИЖИ БООР МЕН?!»

Бажыңдан үнгеш, ажылче азы кайы-бир черже чоруп олура азы бар чыда, «илиирим, плитам, чырыым өжүрген кижи боор мен бе?» дээн коргунчуг бодалга серт кылдыр хеп-хенертен алзы кааптар үелер тургулаар. Дыка-ла коргунчуг, дүвүренчиг, аар бодалдар ол болур дээрзин ындыг байдалдарга таваржып турган кижилер кончуг эки билир. Мындыг таварылгада, бажыңче чедир ээп кээр байдал тургустунар. Дүвүрел-биле бажыңга чедип кээривиске, шупту чүве тайбың болур...

Бөгүн маңаа дүвүрелдиң ол медээзиниң дугайын чугаалажып көрээлиңер.

Үстүнде чугаалаанывыс таварылгада, «уттуучалым кончуг-ла апарган-дыр» деп, бодувусту чемелеп шаг-ла боор бис. Сагышка хенертен анчыг бодалдар кирип кээрге, коргунчуг апарбайн канчаар. Сагыш-сеткил оожум, чиик байдалга турда, хүн бүрү кылыр ужурлуг үүлдеривис боттары кандыг-даа бодал, күзел чокка, чайгаар-ла кылдынып турар болур, илиирни ажыглааш, чайгаар-ла уштуп каар болгай бис. А кажан стресс байдалынга турувуста, эжик азы илиир дээн чижектиг билиишкиннерни бистиң медереливис угаанга тутпайн баар. Канчанган кижи боор мен деп, дүвүреп, буу-хаа албан-биле дедир кээр апаар байдалывыс ында. Стрессти ажып эрте бээр болзувусса, элээн каш хонганда, демги ол «уттуучал чоруувус» катап кирбес ужурлуг. Бир эвес силерге аар дээп, сагыш-сеткилиңерни балыглапкан болуушкун психиканарга ханы кылдыр дээпкен болза, аарыг шак ол байдал неврозче шилчий бээп болур. Ынчангаш контрольду черле чидирип болбас, оон башка, аарыг сагыш-сеткилге аар болурундан аңгыда, ниити кадыкшылга хоралыг болур.

Амыдырал-чурттага бистерниң шыдамыывысты доктаамал шылгап турар апарган бо үеде стресс неврозче шилчивезин дээш, профилактиктиг хемчеглерни алыр болзувусса эки.

Кичээнгей база катап кичээнгей. Ынчангаш чугула бир негелде: автомат ышкаш чайгаар кылыптарывыс эскертинмес хөделиишкиннерге дыка кичээнгейлиг болур, чижээ, илиирни уштурда, розеткаже азы шнурже кичээнгейни углаар. Эжикти хаапкаш, база катап идип көөр. Оон ыңай мындыг арга база бар: илиирни уштуп, дүлгүүрну долгап, газты өжүрүп тура, ыыткыр: «Илиирни уштуп, газты өжүрүп кагдым» деп чугааланырын сүмелеп турар. Оң соонда, дүвүренчиг бодал башка кирзе, шупту чүве анаа дээрзин сактып келир силер.

Нервини дараазында мергежил-биле оожургадыр. Ону олуруп, чыдып-даа алгаш, кылып болур. «5» деп санга келгеш, бүгү мага-ботту:оорганы, холдарны, буттарны дыңзыдыпкаш, «7» деп санга бүгү мага-ботту, шынганнарны суларадыптар. 3-5 удаа катаптаар.

Коргуушкундан адырлыр. Удааш, оттуп келириңерге, сагыш-сеткилиңер аар, бир-ле чиктиг чүвени оштап турар байдалдыг болзуңарза, сарыг шажын хуурактарының мындыг аргазын ажыглап болур. Хөректи агаар-биле долдуруп алгаш, мурнунче мөгейбишаан, «Ха-а!» деп алгырыпкаш, демги агаарны хенертен үндүр тыныптар. Ол мергежилди кылып тура, дүвүрээзинниг бодалдарның кара булуттарын үндүр тынып турар ышкаш кылдыр бодуңарны бодаңар.

Оожургалдың оттары. Дүвүрелдиг байдалда оттардан хандылар дузалаар. Зверобой-дур, бо үнүште бар гиперицин дээр бүдүмел чүге дүвүрелден оожургадыр эвес, а харын угаан экижидер салдарлыг. Оон ханды белеткеп алыры ындыг-ла нарын эвес: чууруп каан кургаг 50 г отту 500 мл водкага каггаш, караңгы черге үш неделя тургузуптар. Оң соонда, ону 1 бичии шопулак иштин хүнде 3-4 катап чем мурнунда ай дургузунда ижер. Оон үзүктелдирип, дыштаныр.

Шывырныгып, изиргенип, чүрек оожургавас туруп бээр болза, валериана хандызы дузалаар, оожургадып, чүректиң ажылдаарынга дузалаар. 10 г валериана дазылын стакан ишти хайнып турар сугга каггаш, суг бузунга чартык шак тудуптар. Ону 1 улуг шопулак иштин чем соонда хүнде ийи удаа ай дургузунда ижер. Ону ол хуусаадан узадыр болза, баш аарыыр болгаш тырыктаар апарып болур.

Дүвүрелдиг байдалды чавырылдырар дээр болза, ап турар информацияларывыска кичээнгейлиг болур ужурлуг бис: криминалдыг медээлер номчувас, коргунчуг болуушкуннар колдаан каржы кинолар көрбес. Чурттаары коргунчуг эвес, а ону кыдыындан хайгаарап көөрү коргунчуг дээр болгай. Оң-биле кады сагыжы чиик эвес болгаш амыдыралдың чүгле кара талаларын чугаалаар кижилер-биле хөй чугаалашпас болза эки.

Чоок кижилериңер база бодуңар дугайында чугаалап турар чүүлдериңерни контрольдаары чугула. «Дыка багай-дыр мен», «Кижи-даа аарый бээрин», «Оглум орта өөренип албас», «Ашаамдан эки чүве манаан-даа ажыы чок» деп, чежемейниң-даа чугаалаксазыңарза, ол дугайын ыыттавайн баар болзуңарза эки. Ол хей-ле дүвүрелди улам күштелдирер. А бир эвес багай бодалдар сагышка киргеш туруп берзе: «Ыңай ырап чору» деп ойладып, дорт кончуттунуптуңар. Кижи бодаарга, нарын эвес сөстер-ле-дир, ынчалзажок оң дээшти улуг дээрзин эскергеш, кайгап каар силер.

СТОЛГА ОЛУРУПТАР МУРНУНДА...

Таныыр, чоок кижилериниң аразынга кежээлерде, байырлалда артык рюмка ижиртине берип болур. А даартазында эртен оттуп кээрге, дүүнгү дег хөглүг чүве кайда боор, баш... Мындыг байдалга таварышпас дээр болза, дараазында чүүлдерни сагыырын сүмелеп болур. Ынчалзажок шупту-ла чүве кижиниң бодундан хамааржыр.

- Водка ижер апарзыңарза, газтыг чигирзиг суг-биле ишпес болза эки (ол алкогольду ханче дүрген синирер).
- Алкогольдуң дүрген синерин болдурбазынга активированный уголь дузалап болур. Столга олуруптарынга чедир ийи шак бурунгаар ону 2-4 таблетканы ижип алырын база сүмелеп турар. Оң-биле кады чеми күштүг лимоннуг азы мяталыг шай болгаш кофе дузалаар шынарлыг.
- А даартазында баш аарып, аар апарза, эртежик душтанып,чылыг суг-биле чунуптар азы соок рассолдан ижиптер, чылыг мүн база дузалаар.
- Эртенги шакта болдунар болза, хөй суг азы шай ижер.
- Чуурганы, гречкадан каша, сүттен продуктулар чиирин сүмелеп турар.
- Байырлааш, удуп чыдыптар бетинде 2-3 стакан сүт ижиптер болза эки.

Өг-бүле айтырыгларының дугайында сеткүүлден белеткээн.

Улуглар болгаш уруглар

Оглувус билип алзын

Кандыг-бир албан черинче азы бажыңче кирип келген эр кижи бөргүн уштуп алыр ужурлуг дээн билиишкинни бис шагдан бээр билир бис (шажынчүдүлгезинден аңгыда). Садыг-магазинче кирип келгеш, бөргүн уштуп, тудуп алган болур кижилер турбас-ла харын. Ынчалзажок ол чурумну амдыызында кым-даа соксатпаан. Оолдарывыска ону билиндирип, ол дугайын тайылбырлап, өөредири артык эвес, чурумну сагып өөрензин. Школа назынныг оол өөредилге, эмнелге болгаш өске-даа албан черлеринге кирип келгеш, бөргүн уштуп алыр дээрзин билген болуру чугула. Школага бөргүн класска эвес, а тон уштур чергеле уштуп алыр ужурлуг. Эге класста өөренип турар оглуңар кафеге болза, ында тон азарынга көрдүнген чер чок болза, бөргүн ажырбас, ужулбазын, ол ону аңаа уттуптуп болур болгай.

Бо бөдүүн чурумну таныштырып, ону боду чайгаар күүседип турар кылдыр бичиизинден өөредип алыр болзувусса, бодун алдынарының өске чурумнарынга ону өөредири чиик болур.

Кайнаар октаптарыл?

Дайнаар резинкаларны (жевательная резинка) ажыглаарывыс үениң негелдези апарган, ону кым-даа хорувайн турар. А ону канчаар дайнаары — өске айтырыг, ынчангаш аасты улуг кылдыр ажыдып, дааштыг кылдыр кайы хамаанчок дайнап болбас, ону кыдыындан көөрге, дыка чараш эвес болур.

Оң-биле кады ол резинканың хайлыг өске-бир талазы база бар. Дайнап каапкаш, ону октаар апаар-ла болгай бис. Ол идик-хевивиска чыпшына берзе, кайы хире ажынып-хорадаар ийик бис!? Хевивисти оон «камгалап ап» шыдавайн барып болур бис. Мындыг түренчиг байдалга кым-даа таварышпазын дээр болза, дайнап дооскаш, ону саазынга ораагаш, бок урназынче киир октаптар, ол чүгле ынчан кымгадаа хора чедирбес. Бир эвес ону октаптар хире урна чоокта чок болза, ораап каан саазыны-биле оон октаптар кылдыр сумкалап алыр ужурлуг бис.