16.30 «Галилео»

20.00 «Рыжая», т/с.

21.58 Скажи!

16.00 «Таинственный портал», т/с.

понедельник,

1 КАНАЛ 05.00 ДОБРОЕ УТРО 09.00 НОВОСТИ. 09.05 «Малахов +» 10.20 Модный приговор. 11.20 Контрольная закупка 12.00 HOBOC I И 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», т/с. 17.00 «Федеральный судья»

18.00 Вечерние новости (с субтитрами). 18.20 Жди меня. 19.10 «След», т/с

20.00 «Монтекристо», т/с. 21.00 ВРЕМЯ. 21.30 «Спасите наши души» 22.20 «На ночь глядя».

23.10 «Грязные мокрые деньги»,т/с. 00.10 «Офис», т/с 00.40 «Семь поколений рок-нролла».

01.30 Фильм «Байкеры». 03.10-04.35 Триллер «След»

РОССИЯ

05.00 Доброе утро. Россия! «ТЫВА»

06.35, 08.34 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ. 07.35 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА. РОССИЯ

07.25 Доброе утро, Россия!

08.50 «Путешествие во влюбленность», х/ф 10.45 ВЕСТИ Дежурная часть 11.00 BECTИ

«ТЫВА» 11.25 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.



завод өртээ-биле

Sexawi (Honda) Sonraui anestpii намаер, вамоер станов, запчасть Secrep Si-metal, Udeholn Бистерии хайындырып, чидидип

внувётым турар. Тел. 8 (906) 997-28-90 5-06-83

июль 28

РОССИЯ

11.45 "Старые дела", т/с. 12.45 "Вечный зов"

13.50 "Ивашка из дворца пионеров".

14.00 BECTИ

«ТЫВА»

14.20 Местное время. ВЕСТИсибирь.

РОССИЯ

14.40 «Взрослые игры», т/с. 15.35 «Суд идет». 16.30 «Кулагин и партнеры» 17.00 BECTИ

«ТЫВА»

17.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

17.50 Вести. Дежурная часть. 18.05 «Женщина без прошлого»,т/с. 19.00 «Родные люди», т/с 20.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

20.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ 20.50 «Спокойной ночи, малыши!».

21.00 «Колдовская любовь», т/с. 22.00 Приключенческий фильм «Козерог Один» 00.00 «ВЕСТИ+» 00.20 Комедия «Прекрасная Рита». 01.35 «Дорожный патруль».

02.00 - 04.50 Закрытие Международ-

ного конкурса «Новая волна-2008». CTC 06.00 «Зена - королева воинов». 06.55 «Смешарики», м/с.

07.00 «Моя прекрасная няня», т/с. 07.30 «Папины дочки», т/с. 08.00 «Рыжая», т/с. 09.00 «6 кадров» Скетч-шоу

09.30 «Кто в доме хозяин?» 10.00 «Галилео». 10.30 «Моя прекрасная няня», т/с. 11.30 «Дочки-матери», т/с. 12.30 «Люба, дети и завод», т/с. 13.00 «Приключения Гекльберри

Финна», м/с. 13.30 «Шаман Кинг», м/с. 14.00 «Приключения Вуди и его друзей», м/с.

14.30 «Обан. Звездные гонки», м/с. 15.00 «Люди в черном», м/с. 15.30 «Клуб Викинс - «Школа волшебниц», м/с

11.00 «Крутые бобры», м/с.

11.30 «Детки подросли», м/с. рона, мальчика-гения», м/с.

17.00 «Моя прекрасная няня», т/с. 17.30 «Доктор Кто», т/с. 18.30 «6 кадров». Скетч-шоу. 19.00 «Папины дочки», т/с. 21.00 «Атлантида», т/с.

22.00 «Городские легенды», х/ф. 00.00 «6 кадров». 00.30 «Слава богу, ты пришел!»

01.45 «Золотой час», т/с. 03.15 «Дочки-матери», т/с. 04.15 «Доктор Кто», т/с. 05.00 - 05.20 Музыка на СТС

HTB

06.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 08.05 «Следствие вели...» 09.00 «Аэропорт-2», т/с. 10.00 СЕГОДНЯ 10.25 «Наказание Русская тюрьма вчера и сегодня». 11.00 «Кулинарный поединок». 12.00 «Квартирный вопрос». 13.00 СЕГОДНЯ 13.30 «Дорожный патруль», т/с. 15.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие». 16.00 СЕГОДНЯ. 16.35 «Возвращение Мухтара», т/с. 18.30 «Обзор. Чрезвычайное происшествие» 19.00 СЕГОДНЯ 19.40 «Слепой. Программа убивать», т/с 21.35 «Закон и порядок», т/с. 22.40 СЕГОДНЯ 23.00 «Проклятый рай», т/с. 00.55 «Футбольная ночь» 01.30 «Влюблен по собственному желанию», х/ф. 03.15 «Возвращение Мухтара», т/с.

TV : VI

04.45 - 06.00 «Бэтмен-2».

04.15 «Преступление в стиле

06.00 «Любовь и тайны Сансет Бич». 06.55 «Глобальные новости». 07.00 «Такси» 07.30 «Ох уж эти детки!», м/с. 08.00 «Москва: инструкция по применению». 08.30 «Необъяснимо, но факт -«Зоны риска». 09.30 «Счастливы вместе», т/с. 10.30 «Саша + Маша», т/с.

12.00 «Приключения Джимми Нейт-12.30 «Губка Боб Квадратные шта-

ны», м/с. 13.00 «Тоталли Спайс», м/с. 13.30 «Такси» 14.00 «Женская лига: парни, деньги

и любовь» 14.30 «Дом-2 Live» 15.15 «Побег из Шоушенка», х/ф.

18.00 «Счастливы вместе», т/с. 18.30 «Гуманоиды в Королёве», т/с. 19.00 Новости, «Патруль» 20.00 «Счастливы вместе», т/с.

21.00 «Дом 2 Город любви». 22.00 Комедия «Зигфрид» 23.40 «Дом-2. После заката». 00.10 Новости, «Патруль».

00.40 «Комеди Клаб». 01.40 «Охотники», д/ф. 03.35 «Дом-2. Новая любовы!».

04.30 «Мое второе я», т/с.

05.10 - 05.45 «Алло, гараж» 5 КАНАЛ

07.00 «Утро в большой стране 10.30 Сейчас 10.35 «Аттила». 11.35 «Кармелита», т/с.

13.30 Сейчас 13.45 «Жизнь как жизнь». 14.30 «Любовь как любовь», т/с. 15.35 «Открытая студия»

16.30 Сейчас. 16.45 «Шпионки», т/с.

17.35 «Ослиная шкура», х/ф. 19.30 Сейчас 19.50 «Одзала острова в лесу»

20.50 «Экстренный вызов 112». 20.55 «Главный подозреваемый». 22.00 «Экстренный вызов 112»

22.30 Сейчас 22.50 Сейчас о спорте. 23.05 Живая история: «Совершено

секретно». «Ричард Никсон. Американская трагедия». 00.00 «Об убийстве на первую полосу», х/ф.

01.50-04.55 «Коммандос», х/ф. (Ин-

ДОМАШНИИ

06.30 «Детские фантазии». 07.00 Домашние сказки. 07.30 «Моя жена меня приворожила», т/с.

08.00 Судебные страсти 09.00 «Дела семейные». 10.00 Все под контролем 11.00 Декоративные страсти

11.30 «Незвездное детство» Лика Кремер. 12.00 «День на «Домашнем». Вся

правда о здоровье 13.00 «Укол зонтиком», х\ф

15.00 Судебные страсти 16.00 Дела семейные 17.00 «Бедная Настя», т/с 18.00 «Незвездное детство». Ирина Мирошниченко 18.30 «Два лица страсти», т/с 19.30 «Клон», т/с. 20.30 Домашние сказки. 21.00 «Русские амазонки», т/с 22.00 «Она написала убийство», т/с. 23.00 «Моя жена приворожила»,т/с. 23.30 «Иду на грозу», х/ф. 1-я с. 01.00 ИноСтранная кухня 01.30 «Два лица страсти», т/с. 02.25 Все под контролем. 03.20 «Бедная Настя», т/с. 04.00 «Русские амазонки», т/с. 04.45 - 05.55 Музыка на «Домашнем».

14.35 ИноСтранная кухня»

КУЛЬТУРА

07.00 «ЕВРОНЬЮС».

10.00 Новости культуры. 10.20 «В главной роли...» 10.50 «Музей золота. Богота», д/с. 11.20 «Знакомьтесь, Балуев». 13.00 Письма из провинций. Поселок Варнек 13.25 «Швамбранский адмирал. Лев Кассиль» 14.05 «Ольга Сергеевна» 15.15 «Кафедральный собор в Шпейере. Церковь Салических импера-TOPOBS 15.30 «Театральная летопись» Александр Збруев Часть 1-я 16.00 «Два билета в Индию», м/ф. 16.20 «Амазонка всерьез» 16.45 «Суббота и воскресенье». «Лето в зоопарке» Короткометражные х/ф. 17.35 «Кетцалькоатль Тайна пернатого змея». 18.00 «Божественная комедия» Данте в музыке, живописи и поэзии.

19.00 «Петербургские повести Валерия Дьяченко». 19.30 Новости культуры. 19.50 «Среди песков Древнего Египта.

20.45 85 лет со дня рождения Владимира Басова 21.20 «Тишина», х/ф. Часть 1-я. 23.00 Секретные физики. Сергей

Векшинский. 23.30 Новости культуры. 23.50 «Питер Кингдом», х/ф 00.40 «Прыжок», «Никита и Никита». 01.10 Музыкальный момент. В Мо-

царт Концерт № 12 для фортепиано с оркестром. 01.40 «Среди песков Древнего

02.35 - 02.55 «Кафедральный собор в Шпейере Церковь Салических императоров»

вторник,

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», т/с.

17.00 Федеральный судья 18.00 Вечерние НОВОСТИ (с субтитрами).

18.20 Пусть говорят. 19.10 «След», т/с. 20.00 «Монтекристо».

21.00 ВРЕМЯ. 21.30 «Спасите наши души», т/с. 22.30 «На ночь глядя».

23.20 «Грязные мокрые деньги»,т/с. 00.20 «Офис», т/с.

00.50 «Дитя человеческое», х/ф. 02.20 «День рождения», комедия. 04.00 - 04.45 «Говорящая с призра-

ками», х/ф. РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия! «ТЫВА» 06.35, 08.34 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ. 07.35 Местное время. ВЕСТИ-

РОССИЯ 07.25 Доброе утро, Россия! «ТЫВА»

ТЫВА.

08.55 Наадымга уткуштур. Көдээниң социал хөгжүлдези. РОССИЯ

09.45 "Шахматист", т/с. 10.45 ВЕСТИ. Дежурная часть. 11.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА» 11.25 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ РОССИЯ

11.45 "Шахматист", т/с. 12.45 "Вечный зов" 13.50 "Полкан и Шавка", м/ф.

14.00 BECTИ «ТЫВА» 14.20 Местное время. ВЕСТИ-СИБИРЬ.

РОССИЯ

14.40 "Взрослые игры", т/с 15.35 Суд идет 16.30 "Кулагин и партнеры", т/с. 17.00 BECTU.

июль 29

«ТЫВА» 17.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

17.50 ВЕСТИ. Дежурная часть 18.05 "Женщина без прошлого". т/с. 19.00 "Родные люди", т/с. 20.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

20.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ 20.50 Спокойной ночи, малыши!

21.00 "Колдовская любовь", т/с. 22.00 "Осенний детектив", т/с. 23.50 BECTИ+ 00.10 Боевик «Чрезмерное насилие-2 сила против силы». 01.50 - 02.03 Дорожный патруль.

CTC

06.00 «Зена - королева воинов» 06.55 «Смешарики», м/с. 07.00 «Моя прекрасная няня», т/с.

07.30 «Папины дочки», т/с. 08.00 «Рыжая», т/с. 09.00 «6 кадров» Скетч-шоу

09.30 «Атлантида», т/с. 10.30 «Моя прекрасная няня», т/с. 11.30 «Дочки-матери», т/с. 12.30 «Люба, дети и завод», т/с.

13.00 «Приключения Гекльберри Финна», м/с. 13.30 «Шаман Кинг», м/с. 14.00 «Приключения Вуди и его

друзей», м/с. 14.30 «Обан. Звездные гонки», м/ф. 15.00 «Люди в черном», м/ф 15.30 «Клуб Винкс - «Школа вол-

шебниц», м/с. 16.00 «Сабрина - маленькая ведь-Ma», T/C. 16.30 Галилео.

17.00 «Моя прекрасная няня», т/с. 17.30 «Доктор Кто», т/с. 18.30 «6 кадров» Скетч-шоу

19.00 «Папины дочки», т/с. 20.00 «Рыжая», т/с. 21.00 «Атлантида», т/с

21.58 Скажи! 22.00 «Городские легенды-2», х/ф. 00.00 «6 кадров»

00.30 Слава богу, ты пришел! 01.45 «Танцы под звездами», т/с. 03.45 «Дочки-матери».

04.35 - 05.20 «Доктор Кто», м/с HTR

06.00 СЕГОДНЯ УТРОМ. 08.05 «Бальзаковский возраст, или Все мужики сво...», т/с. 09.00 «Азропорт-2», т/с. 10.00 СЕГОДНЯ 10.25 Чистосердечное признание.

11.00 «Острог. Дело Федора Сече-

HOBa», T/C.

13.00 СЕГОДНЯ. 13.30 «OMYT», T/C. 14.30 Суд присяжных. 15.30 Обзор. Чрезвычайное проис-

Baths, T/C.

модерн».

шествие 16.00 СЕГОДНЯ 16.35 «Возвращение Мухтара», т/с. 18.30 Обзор. Чрезвычайное проис-

шествие 19.00 СЕГОДНЯ 19.40 «Слепой. Программа уби-

21.35 «Закон и порядок», т/с. 22.40 СЕГОДНЯ 23.00 «Проклятый рай», т/с. 00.50 Главная дорога.

01.25 Боевик «Когда кончилось время» 03.35 «Граф Крестовский», т/с.

04.45 «Джоуи-2», т/с. 05.40 - 06.00 «Бэтмен-2», м/ф.

44:41

06.00 «Любовь и тайны Сансет Бич», 06.55 Глобальные новости 07.00 Новости Патруль 08.00 Москва: инструкция по применению 08.30 «Необъяснимо, но факт» «Обострение чувств». 09.30 «Счастливы вместе», т/с. 10.30 «Гуманоиды в Королеве», т/с. 11.00 «Крутые бобры», м/с. 11.30 «Детки подросли», м/с. 12.00 «Приключения Джимми Ней-

трона, мальчика-гения», м/с. 12.30 «Губка Боб Квадратные штаны», м/с. 13.00 «Тоталли Спайс», м/с. 13.30 «Счастливы вместе», т/с. 14.00 «Женская лига: парни, деньги и любовь»

14.30 «Дом-2. Live». 16.15 «Зигфрид», х/ф. 18.00 «Счастливы вместе», т/с. 18.30 «Гуманоиды в Королеве», т/с. 19.00 Новости.

19.30 Москва инструкция по при-

менению 20.00 «Счастливы вместе», т/с. 21.00 «Дом-2. Город любви». 22.00 «Собачье дело», комедия.

23.30 «Дом-2. После заката». 00.00 Новости 00.30 «Комеди Клаб». 01.25 «Манчжурский кандидат». 04.00 «Дом-2. Новая любовь!». 04.55 - 05.45 «Алло, гараж», д/ф.

5 КАНАЛ

07.00 «Утро в большой стране. 10.30 Сейчас. 10.35 «Император Хирохито». 11.35 «Кармелита», т/с.

13.30 Сейчас.

13.45 «Жизнь как жизнь». 14.30 «Любовь как любовь», т/с. 15.30 «Открытая студия». 16.30 «Сейчас

16.45 «Шпионки», т/с. 17.30 «Геркулес-2», х/ф. 19.30 Сейчас. 19.50 «Пума: лев Анд». 20.50 «Экстренный вызов 112» 20.55 «Главный подозреваемый», т/с.

22.00 «Экстренный вызов 112» 22.30 Сейчас. 22.50 Сейчас о спорте 23.05 Живая история: «Совершенно секретно». «Шарль Де Голь». 00.00 «Похороны в Берлине», х/ф. 02.05 «Вот и другой», х/ф

любви», х/ф. **ПОМАШНИИ**

03.50 - 05.40 «Короткий фильм о

06.30 «Детские фантазии». 07.00 Домашние сказки. 07.30 «Моя жена меня приворожила», т/с. 08.00 Судебные страсти

09.00 «Дела семейные». 10.00 Все под контролем 11.00 Декоративные страсти 11.30 «Незвездное детство». Ирина Мирошниченко. 12.00 «День на «Домашнем» Сде-

лай мне ребенка. 13.00 «Иду на грозу», х/ф. 1-я с. 14.30 ИноСтранная кухня. 15.00 Судебные страсти 16.00 «Дела семейные»

17.00 «Бедная Настя»,т/с. 18.00 «Незвездное детство». Диана 18.30 «Два лица страсти». 19.30 «Клон», т/с.

20.30 Домашние сказки. 21.00 «Русские амазонки», т/с. 22.00 «Она написала убийство», т/с. 23.00 «Моя жена меня приворожи-

ла», т/с. 23.30 «Иду на грозу», х/ф. 2-я с. 00.50 «День на «Домашнем». Сделай мне ребенка 01.50 «Два лица страсти», т/с. 02.45 Все под контролем. 03.35 «Бедная Настя», т/с. 04.15 «Русские амазонки» т/с. 05.00 - 05.55 Музыка на «Домаш-

КУЛЬТУРА

06.30 «ЕВРОНЬЮС». 10.00 Новости культуры. 10.20 В главной роли... 10.50 «Германский национальный музей в Нюрнберге» 11.20 «Не было печали», х/ф. 12.30 «Колокольная профессия». 13.00 Письма из провинции. Станица Тамань. 13.25 «Неизвестный АэС». 14.05 «Ольга Сергеевна».

древних времен». 15.30 «Театральная летопись» Александр Збруев Часть 2-я. 16.00 «Ежевичная Поляна», м/ф. 16.25 «Дом, который построили BCe», M/d

15.15 «Стоунхендж. Загадка из

16.35 «Твой брат Валентин» «Сочинение» 17.25 «Рене Декарт». 17.35 «Кетцакоатль. Тайна пернатого змея».

18.00 «Великая китайская стена».

19.30 Новости культуры 19.50 «Среди песков Древнего Египта»

18.15 С.Рахманинов «Алеко».

20.40 90 «Словом единым». 21.20 «Тишина», х/ф. Часть 2-я. 23.00 Кто мы?

23.30 Новости культуры 23.55 «Корчак», х/ф. 01.55 «Среди песков Древнего

Египта» 02.45 - 02.55 Музыкальный момент. Д Шостакович. Романс из музыки к к/ф «Овод».

Бистен садып алыңар

Алтайның дээди сорттуң далганы - 600 рубль, Минусинскиниң 1-ги сорттуң далганы – 550 рубль, чигир – 1020 рубль, аңгы-аңгы янзылыг крупалар – килограммда 12 рубльден өрү өртектиг, үнүш үзү - 52 рубльден өрү өртектиг, Алтайның макароннары килограммда – 17 рубль, чарба – шоодайда – 80 рубль.

Бистин адрезивис: Кызыл хоорай, Загородный деп доора кудумчу, б.19a; «Эхнатон» баазазында 3-кү склад; Каменистая кудумчузунда б.15, Калинин кудумчузунда, б.25 склад 3.

Харылзажыр телефону: 5-38-40.



СРЕДА,

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 (с субтитрами). 15.20 «Огонь любви», т/с. 16.10 «Давай поженимся», т/с.

17.00 Федеральный судья 18.00 Вечерние НОВОСТИ (с субтитрами).

18.20 Пусть говорят 19.10 «След», т/с.

20.00 «Монтекристо», т/с. 21.00 BPEMЯ 21.30 «Спасите наши души», т/с 22.30 «На ночь глядя»

23.20 «Любовницы», т/с. 00.30 «Офис», т/с. 00.50 «Слоенный торт», фильм.

02.30 Комедия «Джинсы-талисман». 04.20 - 04.45 «Детективы», т/с. РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия! -ТЫВА-06.35, 08.34 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ. 07.35 Местное время. ВЕСТИ-

ТЫВА. РОССИЯ 08.50 "Екатерина Фурцева Женская

09.45 "Шахматист", т/с. 10.45 ВЕСТИ. Дежурная часть. 11.00 BECTИ

«TbIBA» 11.25 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ 11.45 "Шахматист", т/с.

14.00 BECTИ.

05.00 ДОБРОЕ УТРО

09.05 «Малахов +»

10.20 Модный приговор.

14.00 Другие НОВОСТИ

14.20 Понять. Простить.

15.20 «Огонь любви», т/с.

17.00 Федеральный судья

20.00 «Монтекристо», т/с.

23.30 «Любовницы», т/с.

04.20 - 04.45 Детективы

02.40 «В твоих мечтах», х/ф.

05.00 Доброе утро, Россия!

01.00 «Время», фильм

18.20 Пусть говорят.

19.10 «След», т/с.

следние 24 часа»

00.40 «Офис», т/с.

21.00 BPEMЯ

16.10 «Давай поженимся», т/с.

18.00 Вечерние НОВОСТИ (с субтит-

21.30 «Спасите наши души», т/с.

22.30 «Валентина Леонтьева По-

РОССИЯ

үрг үлч ү садып турар

Tumos Kydymaysy, 36 mmbomepsep oupmast

11.20 Контрольная закупка.

09.00 НОВОСТИ

12.00 НОВОСТИ

13.20 Детективы

15.00 НОВОСТИ

HOCTUS, T/C

pamu).

12.40 "Вечный зов", т/с. 13.50 "Бобик в гостях у Барбоса". M/ф

YETBEPF

1 КАНАЛ

12.20 «Агент национальной безопас-

30 июль

•ТЫВА-14.20 Местное время. ВЕСТИ-

сибирь. РОССИЯ

14.40 "Взрослые игры", т/с. 15.35 Суд идет. 16.30 "Кулагин и партнеры", т/с. 17.00 BECTU

«ТЫВА» 17.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

17.50 ВЕСТИ Дежурная часть 18.05 "Женщина без прошлого",т/с. 19.00 "Родные люди", т/с. 20.00 BECTU

«Thira» 20.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

20.50 Спокойной ночи, малыши! 21.00 "Колдовская любовь", т/с. 22.00 "Осенний детектив", т/с. 22.55 «Засекреченный Герой Советского Союза». 23.50 BECTV+

00.10 Комедия «Ты - мне, я - тебе». 01.50 - 02.03 «Дорожный патруль».

CTC

06.00 «Зена - королева воинов». 06.55 «Смешарики», м/с. 07.00 «Моя прекрасная няня», т/с. 07.30 «Папины дочки», т/с. 08.00 «Рыжая», т/с.

09.00 «6 кадров» Скетч-шоу 09.30 «Атлантида», т/с. 10.30 «Моя прекрасная няня», т/с.

11.30 «Дочки-матери», т/с. 12.30 «Люба, дети и завод», т/с. 13.00 «Приключения Гекльберри Финна», м/с. 13.30 «Шаман Кинг», м/с.

14.00 «Приключения Вуди и его друзей», м/с. 14.30 «Обан. Звездные гонки», м/с. 15.00 «Люди в черном», м/с. 15.30 «Клуб Винкс - «Школа вол-

шебниц», м/с. 16.00 «Таинственный портал», т/с. 16.30 Галилео.

-TbIBA-

06.35, 08.34 Местное время.

07.35 Местное время. ВЕСТИ-

РОССИЯ

-ТЫВА-

08.55 Тыва спортчулар-чемпион-

РОССИЯ

-Thiba-

11.25 Местное время. ВЕСТИ-

РОССИЯ

-TbIBA-

14.20 Местное время. ВЕСТИ-

РОССИЯ

16.30 "Кулагин и партнеры", т/с.

14.40 "Взрослые игры", т/с.

13.50 "А вдруг получится!", м/ф.

10.45 ВЕСТИ Дежурная часть

17.00 «Моя прекрасная няня», т/с 17.30 «Доктор Кто», т/с.

июль 31

ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

07.25 Доброе утро, Россия!

09.30 Хөгжүмнүг байыр.

09.45 "Шахматист", т/с.

11.45 "Шахматист", т/с.

12.40 "Вечный зов", т/с.

09.40 Навигатор.

11.00 BECTU

ТЫВА ЧЕРДЕ.

14.00 BECTИ

15.35 Суд идет

17.00 BECTИ

СИБИРЬ.

ТЫВА.

18.30 «6 кадров» Скетч-шоу 19.00 «Папины дочки», т/с.

20.00 «Рыжая», т/с. 21.00 «Атлантида», т/с. 21.58 Скажи! 22.00 «Марабунта», х/ф.

23.50 «6 кадров» Скетч-шоу 00.30 Слава богу, ты пришел! 01.45 «Танцы под звездами», т/с. 03.45 «Дочки-матери». 04.35 - 05.20 «Доктор Кто», м/с.

06.00 СЕГОДНЯ утром. 08.05 «Бальзаковский возраст, или Все мужики сво ...», т/с. 09.00 «Аэропорт-2», т/с. 10.00 СЕГОДНЯ 10.25 «Спасатели»

11.00 «Острог Дело Федора Сечено-Bas, T/C. 13.00 СЕГОДНЯ

13.30 «OMYT», T/C. 14.30 Суд присяжных. 15.30 Обзор. Чрезвычайное проис-

шествие. 16.00 СЕГОДНЯ 16.35 «Возвращение Мухтара», т/с. 18.30 Обзор Чрезвычайное проис-

шествие 19.00 СЕГОДНЯ 19.40 «Слепой. Программа убивать», т/с.

21.35 «Закон и порядок», т/с. 22.40 СЕГОДНЯ 23.00 «Проклятый рай», т/с. 00.50 Один день. Новая версия. 01.25 Боевик «Побег» 03.50 «Граф Крестовский», т/с.

04.45 «Джоуи-2», т/с.

05.35 - 06.00 «Бэтмен-2», м/с.

06.00 «Moe Bropoe «я», т/с. 06.55 Глобальные новости 07.00 НОВОСТИ. 07.30 «Ох, уж эти детки!», м/с. 08.00 Москва: инструкция по применению 08.30 «Необъяснимо, но факт». 09.30 «Счастливы вместе», т/с. 10.30 «Гуманоиды в Королеве», т/с.

11.00 «Крутые бобры», м/с. 11.30 «Детки подросли», м/с. 12.00 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения», м/с. 12.30 «Губка Боб Квадратные шта-HUD, M/C.

13.00 «Тоталли Спайс», м/с. 13.30 «Счастливы вместе», т/с.

«Thiba» 17.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ 17.50 ВЕСТИ. Дежурная часть. 18.05 "Женщина без прошлого", т/с 19.00 "Родные люди", т/с.

20.00 BECTИ -TbIBA-20.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

20.50 Спокойной ночи, малыши! 21.00 "Колдовская любовь", т/с. 22.00 "Осенний детектив", т/с. 22.55 «Драма Ивана Бровкина»

23.50 BECTU+ 00.10 - 03.44 «Барри Линдон», х/ф

CTC

06.00 «Зена - королева воинов». 06.55 «Смешарики», м/с. 07.00 «Моя прекрасная няня», т/с.

07.30 «Папины дочки», т/с. 08.00 «Рыжая», т/с. 09.00 «6 кадров» Скетч-шоу

09.30 «Атлантида», т/с. 10.30 «Моя прекрасная няня», т/с.

11.30 «Дочки-матери», т/с. 12.30 «Люба, дети и завод», т/с. 13.00 «Приключения Гекльберри Финна», м/с.

13.30 «Шаман Кинг», м/с. 14.00 «Звездные врата», м/с. 14.30 «Обан. Звездные гонки», м/с.

15.00 «Люди в черном», м/с. 15.30 «Клуб Винкс – «Школа волшеб-16.00 «Таинственный портал», т/с.

16.30 Галилео 17.00 «Моя прекрасная няня», т/с. 17.30 «Доктор Кто», т/с.

18.30 «6 кадров» Скетч-шоу 19.00 «Папины дочки», т/с. 20.00 «Рыжая», т/с.

21.00 «Атлантида», т/с. 21.58 Ckaxor!

22.00 «Лишний багаж», х/ф. 00.00 «6 кадров». Скетч-шоу. 00.30 Слава богу, ты пришел!

01.45 «Танцы под звездами», т/с. 03.45 «Дочки-матери». 04.35 - 05.20 «Докто Кто».

06.00 СЕГОДНЯ утром. 08.05 «Бальзаковский возраст, или BCE MYNIONION CBO ... T/C. 09.00 «Аэропорт-2», т/с 10.00 СЕГОДНЯ 10.25 Один день. Новая версия. 11.00 «Острог. Дело Федора Сечено-Bas, T/C 13.00 СЕГОДНЯ 13.30 **«Omyt»**, T/c.

14.30 Суд присяжных 15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие. 16.00 СЕГОДНЯ

18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие

14.00 Молодежная программа

18.00 «Счастливы вместе», т/с.

20.00 «Счастливы вместе», т/с.

21.00 «Дом-2 Город любви».

01.00 «Дом-2. После заката».

05.00 - 05.45 «Алло, гараж».

11.35 «Кармелита», т/с.

13.45 «Жизнь как жизнь».

15.30 «Открытая студия».

17.35 «Пустоголовые», х/ф.

20.50 «Экстренный вызов 112»

22.00 «Экстренный вызов 112».

00.00 «Клетка для чудаков», х/ф.

04.20 - 06.05 «Короткий фильм об

ДОМАШНИЙ

секретно». «Урхо Кекконен».

02.00 «Преступление», х/ф.

06.30 «Уроки доброты».

07.00 Домашние сказки.

08.00 Судебные страсти

10.00 Все под контролем

11.00 Декоративные страсти

12.00 Мир в твоей тарелке.

13.00 «Иду на грозу» 2-я с

14.20 Заграничные штучки

14.30 ИноСтранная кухня.

15.00 Судебные страсти

09.00 Дела семейные.

19.50 «Пустыня Сонора».

16.45 «Шпионки», т/с.

07.00 «Утро в большой стране.

18.30 «Гуманоиды в Королеве», т/с.

19.25 Программа Хеймер-оола

22.00 «Двеннадцать стульев», ко-

5 KAHAN

10.35 «Свеча для матери Терезы»

14.30 «Любовь как любовь», т/с.

«Ppo .+»

медия

14.30 «Дом-2. Live».

19.00 НОВОСТИ

01.30 НОВОСТИ

03.00 «Пригород».

10.30 Сейчас

13.30 Сейчас

16.30 «Сейчас.

19.30 Сейчас

22.30 Сейчас.

убийстве», х/ф.

жила», х/ф

16.25 «Собачье дело»

Ооржака «Наш город».

02.00 «Комеди Клаб».

19.00 СЕГОДНЯ 19.40 «Слепой. Программа убивать», т/с.

21.35 «Закон и порядок», т/с 22.40 СЕГОДНЯ

23.00 «Кавказцы в войнах россии» 00.00 «Смертельная битва», боевик. 01.50 Комедия «Любовь не стоит

03.50 «Граф Крестовский»,т/с.

04.45 «Джоуи-2», т/с. 05.35 - 06.00 «Бэтмен-3», м/с.

14:41

06.00 «Moe второе «я», т/с. 06.55 Глобальные новости. 07.00 НОВОСТИ. 07.30 «Ох, уж эти детки!», м/с.

08.00 Москва: инструкция по применению 08.30 «Необъяснимо, но факт».

09.30 «Счастливы вместе», т/с. 10.30 «Гуманоиды в Королеве», т/с. 11.00 «Крутые бобры», м/с.

11.30 «Детки подросли», м/с. 12.00 «Приключения Джимми Ней-

трона, мальчика-гения», м/с. 12.30 «Губка Боб Квадратные шта-HUS, MC 13.00 «Тоталли Спайс», м/с.

13.30 «Счастливы вместе», т/с. 14.00 «Женская лига». Комедия. 14.30 «Дом-2 Live» 14.55 «Двеннадцать стульев», х/ф. 18.00 «Счастливы вместе», т/с.

18.30 «Гуманоиды в Королеве», т/с. 19.00 НОВОСТИ 19.30 Москва: инструкция по приме-

20.00 «Счастливы вместе», т/с. 21.00 «Дом-2 Город любви»

22.00 Комедия «День денег». 00.05 «Дом-2. После заката». 00.35 НОВОСТИ 01.05 «Комеди Клаб».

02.05 «Снеговик» 03.50 «Дом-2. Новая любовь!» 04.45 - 05.45 «Moe второе «я», т/с.

5 КАНАЛ

07.00 «Утро в большой стране. 10.30 Сейчас. 10.35 «Памела Андерсон Ли». 11.35 «Кармелита», т/с. 13.30 Сейчас

13.45 «Жизнь как жизнь». 14.30 «Любовь как любовь», т/с. 15.30 «Открытая студия».

16.30 «Сейчас. 16.45 «Шпионки», т/с. 17.35 «Солдат Мартен», х/ф. 19.30 Сейчас.

19.50 «Пантанальские ковбои». 20.50 «Экстренный вызов 112» 20.55 «Главный подозреваемый», т/с. 22.00 «Экстренный вызов 112».

22.30 Сейчас. 16.35 «Возвращение Мухтара», т/с. 23.05 Фильм о фильме: «Брат, 10 лет

18.00 «Незвездное детство» Наталья Белохвостикова 18.30 «Два лица страсти», т/с. 19.30 «Клон», т/с. 20.30 Домашние сказки. 21.00 «Русские амазонки», т/с. 22.00 «Она написала убийство», т/с 23.00 «Моя жена меня приворожила», т/с. 23.30 «Высокая Сьерра», х/ф. 01.30 Мир в твоей тарелке. 02.30 «Два лица страсти», т/с. 03.20 Все под контролем. 04.00 «Бедная Настя», т/с. 04.45 «Русские амазонки», т/с.

16.00 Дела семейные.

17.00 «Бедная Настя», т/с.

КУЛЬТУРА

05.30 - 05.55 Музыка на «Домашнем»

06.30 «ЕВРОНЬЮС» 10.00 Новости культуры 10.20 «В главной роли...» 10.50 «Сокровища искусства рай-CKOTO OCTDOBA». 11.20 «С тобой и без тебя...» Режиссер Р. Нахапетов. 12.45 «Священные игрушки» 13.00 Письма из провинции Сык-

14.05 «Ольга Сергеевна», т/с. 15.30 «Театральная летопись». Александр Збруев. Часть 3-я. 20.55 «Главный подозреваемый», т/с. 16.00 «Ежевичная Поляна», м/с. 16.25 «Коля, Оля и Архимед», м/ф. 16.45 «Опасный приз». «В. Давыдов 22.50 Живая история: «Совершенно

13.25 «Красное по зелёному».

и Голиаф». 17.30 «Питер Брейгель Старший». 17.35 «Человек и львы» 18.00 «Бухара Жемчужина Шелко-BOTO TYTUE.

18.15 С. Рахманинов. «Франческа да Римини». 19.30 Новости культуры. 19.50 «Среди песков Древнего

07.30 «Моя жена меня приворо-20.45 «Эпоха Аркадия Райкина». 21.25 «Робин Гуд», х/ф. 23.00 Атланты. В поисках истины. 23.30 Новости культуры.

23.55 «Подруги» Режиссер М Ан-11.30 «Незвездное детство». Диана тониони 01.35 «Бухара. Жемчужина Шелко-

01.55 «Среди песков Древнего Египта». 02.45 - 02.55 Музыкальный момент.

Ф Шопен Мазурка

00.00 «Возвращение Фрэнка Джеймca», х/ф 01.55 «Комфорт незнакомцев», х/ф.

04.05 - 05.35 «Уродцы», х/ф.

помашнии

06.30 «Уроки доброты». 07.00 Домашние сказки 07.30 «Моя жена меня приворожила»,

T/C 08.00 Судебные страсти 09.00 Дела семейные. 10.00 Все под контролем

11.00 Декоративные страсти. 11.30 «Незвездное детство» Наталья Белохвостикова 12.00 Время красоты. 13.00 «Идеальная жена», х/ф. 15.00 Судебные страсти.

16.00 Дела семейные 17.00 «Бедная Настя», т/с. 18.00 «Незвездное детство». Алексей Ягудин. 18.30 «Два лица страсти», т/с.

19.30 «Клон», т/с. 20.30 Домашние сказки. 21.00 «Русские амазонки», т/с. 22.00 «Она написала убийство»,т/с. 23.00 «Моя жена меня приворожила», т/с.

23.30 «Театральный фургон», х/ф. 01.45 Время красоты 02.45 «Два лица страсти», т/с. 03.30 Все под контролем.

04.15 «Бедная Настя», х/ф. 05.00 «Русские амазонки», т/с. 05.45 - 05.55 Музыка на «Домашнем».

КУЛЬТУРА

06.30 «ЕВРОНЬЮС» 10.00 Новости культуры 10.20 «В главной роли...»

10.50 «Вестфальский музей ремёсел и техники на открытом воздухе». 11.20 «Убийство на улице Данте» Режиссер М Ромм

13.00 Письма из провинции. Скопин. 13.25 «Кавказский меловой круг». Режиссер Р. Стуруа 16.00 «Ежевичная Поляна», м/с. 16.25 «Иван и Митрофан на кораб-

ле», м/ф 16.40 «Мушкетёры 4«А» «Маленькая история любви»

17.30 «Питер Брейгель Старший «Слепые». 17.35 «Человек и львы»

18.00 «Дроттингхольм. Остров королев» 18.15 «Война и мир». Вариации на

темы классики. 19.30 Новости культуры. 19.50 «Огненный шар Тутанхамона».

20.45 «Истории, рассказанные Робертом Стуруа» 21.25 «Робин Гуд». 23.00 «Рождение новой Москвы».

23.30 Новости культуры

23.55 «Ночь», Режиссер М. Анто-HRORM STATES 01.55 - 02.55 «Огненный шар Тутан-



пятница,

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», т/с.

17.00 Федеральный судья 18.00 Вечерние НОВОСТИ (с субтитрами).

18.20 Пусть говорят

19.10 Поле чудес. 20.00 «Монтекристо», т/с. 21.00 ВРЕМЯ

21.25 «Минута славы» Лучшее 22.30 «Восходящее солнце», х/ф. 00.30 Документальный фильм. 01.15 ФУТБОЛ Кубок РЖД «Локо-

мотив» - «Челси». Прямой эфир. 03.15 «Внутри я танцую», х/ф. 05.00 - 05.35 «Детективы», т/с

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия! -ТЫВА-

06.35, 08.34 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ. 07.35 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

07.25 Доброе утро, Россия! 08.55 Мой серебряный шар. Русский Баден-Баден. 09.45 "Шахматист", т/с. 10.45 ВЕСТИ. Дежурная часть. 11.00 BECTU.

«ТЫВА» 11.25 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

11.45 «Шахматист», т/с. 12.45 "Вечный зов", д/с. 13.50 "Бабушка Удава", м/ф. 14.00 BECTU

«ТЫВА» 14.20 Местное время. ВЕСТИ-СИБИРЬ.

РОССИЯ 14.40 «Шапокляк», «Чебурашка идет

в школу", «Ореховый прутик», м/ф. 15.35 Суд идет. 16.30 "Кулагин и партнеры", т/с.

1 КАНАЛ

05.40 «Тайна виллы «Гретта», х/ф.

06.30 «Тайна виллы «Гретта», х/ф.

08.10 Дисней-клуб: «Мои друзья Тиг-

руля и Винни», «Дональд Дак пред-

11.00 «Мужские игры Ивара Калны-

07.30 Играй, гармонь любимая!

06.00 НОВОСТИ

09.00 Слово пастыря

12.10 Детектив «Сыщики»

15.00 Документальный фильм.

15.40 «Девочка ищет отца», фильм.

18.00 Вечерние НОВОСТИ (с суб-

18.10 «Шоу-бизнес. Живые мише-

19.10 «Александр Невзоров. «600

23.10 ФУТБОЛ. Чемпионат России.

05.00 - 05.45 «Говорящая с призра-

РОССИЯ

«ТЫВА»

08.10 Местное время. ВЕСТИ-

РОССИЯ

09.35 «Кевин в стране драконов»,

«ТЫВА»

11.10 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА

11.10 Бойдусту камгаявары

кижи бүрүзүнүң хүлээлгези.

XVI тур. «Зенит» - «Москва».

01.10 «Ангелы Чарли», х/ф.

06.00 Доброе утро, Россия!

07.30 Студия "Здоровье"

08.20 "Утренняя почта"

09.00 «Дюймовочка», м/ф.

14.10 «Магия десятка»

17.10 «Злодеи в кино».

20.10 «Можешь? Спой!»

21.20 «Соблазн», х/ф.

09.20 Здоровье

10.00 НОВОСТИ

12.00 НОВОСТИ

секунд» спустя».

21.00 BPEMS

03.00 «Фанат»

08.00 BECTИ

11.00 BECTИ.

ками»

ТЫВА.

W/D

Продолжение.

ставляет»

10.20 Cmak

ньша».

титрами)

СУББОТА

АВГУСТ 1

17.00 BECTИ

«ТЫВА»

17.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ. РОССИЯ

17.50 ВЕСТИ. Дежурная часть. 18.05 "Женщина без прошлого", т/с. 19.00 "Родные люди", т/с. 20.00 BECTИ.

«ТЫВА»

20.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

20.50 Спокойной ночи, малыши! 21.00 «Кривое зеркало. Театр Евгения Петросяна». 23.00 «Просто моя жизнь», х/ф 00.55 "Будем на ты", комедия.

02.35 - 04.19 «Состояние сердца»,

CTC 06.00 «Зена - королева воинов» 06.55 «Смешарики», м/с.

07.00 «Моя прекрасная няня», т/с. 07.30 «Папины дочки», т/с.

08.00 «Рыжая», т/с 09.00 «6 кадров». Скетч-шоу.

х/ф.

09.30 «Атлантида», т/с. 10.30 «Моя прекрасная няня», т/с. 11.30 «Дочки-матери», т/с.

12.30 «Люба, дети и завод», т/с. 13.00 «Приключения Гекльберри Фина», м/с.

13.30 «Шаман Кинг», м/с. 14.00 «Звездные врата», м/с. 14.30 «Обан. Звездные гонки», м/с. 15.00 «Люди в черном», м/ф.

15.30 «Клуб Винкс - «Школа волшебниц», м/с. 16.00 «Таинственный портал», т/с.

16.30 Галилео. 17.00 «Моя прекрасная няня», т/с.

17.30 «Доктор Кто», т/с. 18.30 «6 кадров». Скетч-шоу. 19.00 «Папины дочки», т/с.

20.00 «Рыжая», т/с 20.58 Скажи! 21.00 «Побег из Лос-Анджелеса».

XФ. 22.55 «8 миллиметров», х/ф. 01.15 «Танцы под звездами», т/с. 03.15 «Дочки-матери», т/с.

04.10 «Доктор Кто» 05.00 - 05.20 Музыка на СТС.

ABFYCT 2

12.10 Хөгжүмнүг байыр.

12.00 Коллаж.

14.00 BECTИ

20.00 BECTИ.

ТЫВА.

XФ.

крест». Фильм 1-й.

06.00 СЕГОДНЯ утром. 08.05 «Бальзаковский возраст, или Все мужики сво ...», т/с. 09.00 «Азропорт-2», т/с.

РОССИЯ

12.20 Георгий Жженов. «Русский

-ТЫВА>

14.20 Местное время. ВЕСТИ-

РОССИЯ

14.30 «Свидание с молодостью»,

20.20 «Презумпция вины», фильм

02.55 - 03.55 "Горячая десятка".

22.25 «Агент 007. Золотой глаз»,

16.15 Смеяться разрешается

18.05 Субботний вечер.

10.00 СЕГОДНЯ

10.25 «Победившие смерть», д/с. 11.00 «Острог Дело Федора Сеченова», т/с.

13.00 СЕГОДНЯ 13.30 «OMYT», T/C.

14.30 Суд присяжных. 15.30 Обзор. Чрезвычайное проис-

шествие. 16.00 СЕГОДНЯ

16.35 «Возвращение Мухтара», т/с. 18.30 Обзор. Чрезвычайное проис-

шествие. 19.00 СЕГОДНЯ

19.40 «Жил-был дед», т/с.

21.35 «Смертельное оружие-4», боевик. 23.55 «Полицейская академия-5.

Задание в Майами». 01.40 «Чистилище», остросюжетный фильм

03.30 «Граф Крестовский», т/с. 04.25 «Джоуи-2», т/с. 05.10 - 05.35 «Бэтмен-3», м/с.

06.00 «Moe второе «я», т/с. 06.55 Глобальные новости.

07.00 Новости. 07.30 «Ох, уж эти детки!», м/с. 08.00 Москва: инструкция по применению.

08.30 «Необъяснимо, но факт». 09.30 «Счастливы вместе», т/с.

10.30 «Гуманоиды в Королеве», т/с. 11.00 «Крутые бобры», м/с. 11.30 «Детки подросли», м/с.

12.00 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения», м/с. 12.30 «Губка Боб Квадратные штаны», м/с.

13.00 «Тоталли Спайс», м/с. 13.30 «Счастливы вместе», т/с. 14.00 «Женская лига: парни, деньги

и любовь» 14.30 «Дом-2. Live».

16.15 «Баламут», х/ф. 18.00 «Счастливы вместе», т/с. 18.30 «Гуманоиды в Королеве», т/с.

19.00 Новости. Расклад недели. 19.30 Москва: инструкция по применению. 20.00 Интуиция.

21.00 «Дом-2. Город любви» 22.00 «Hawa Russia»

22.30 Смех без правил. 23.20 «Секс» с Анфисой Чеховой.

23.55 «Дом-2. После заката» 00.20 Новости. Расклад недели.

00.50 Фильм «Особь». 03.00 «Дом-2. Новая любовь!» 03.50 - 05.45 «Мое второе «Я», т/с.

11.55 Квартирный вопрос.

13.25 Особо опасен! 14.05 «Кремлевские дети». «Дети Бухарина. Потерянные и обретен-

16.00 СЕГОДНЯ

16.20 «Женский взгляд».

19.40 Профессия - репортер.

21.05 «Русские сенсации». 21.55 Ты не поверишь!

00.50 «Рим», т/с. 00.55 «Счастливая пропажа», коме-02.55 «Иезавель», фильм.

05.05 «Джоуи-2», т/с. 05.45 - 06.05 «Бэтмен-3», м/с.

06.00 «Рептилии Крокодилы и аллигаторы. Прирожденные хищники». 07.05 «Аленький цветочек», м/ф.

CTC

07.55 «Умелец Мэнни», м/с. 08.20 «Смешарики», м/с. 08.30 «Маленькие Эйнштейны»,м/с. 09.00 «Жизнь прекрасна» 11.00 «Побег из Лос-Анджелеса»,

M/ф. 13.00 «Утиные истории», м/ф. 14.00 «Чародейки», м/с.

15.00 «Аладдин», м/с. 16.00 «6 кадров» Скетч-шоу 16.30 «Самая умный». В стиле

18.30 «Операция «Цвет нации», т/с. 20.58 CKaxxx! 21.00 «Моя невеста из Болливуда»,

х/ф. 22.50 «Слезы солнца», х/ф. 01.25 «Хористы», фильм. 03.10 «Звездная лихорадка», фильм

05.00 - 05.30 Музыка на СТС.

06.00 «Жил-был дед», х/ф. 07.30 Сказки Баженова 08.00 СЕГОДНЯ

08.15 Лотерея «Золотой ключ». 08.50 «Окопная жизнь».

09.20 Смотр. 10.00 СЕГОДНЯ. 10.20 Главная дорога.

10.55 Кулинарный поединок

13.00 СЕГОДНЯ

15.05 Своя игра.

17.00 «Угро. Простые парни-2», детективный сериал. 19.00 СЕГОДНЯ

20.10 «Программа максимум».

22.30 «Роковое влечение», боевик

14:41

06.00 «Ох, уж эти детки!», м/с. 07.00 «Кларисса», м/с.

08.20 «Саша + Маша», т/с. 08.45 Наши песни. 09.00 «Дом-2. Город любви».

10.00 «Школа ремонта». 11.00 «Тело на заказ», д/ф. 12.00 Битва экстрасенсов.

13.00 Клуб бывших жен. 14.00 «Cosmopolitan». Видеоверсия». 15.00 Большое кино по выходным «С меня хватит».

17.15 «Саша + Маша», т/с. 18.00 Танцы без правил. 19.00 Развлекательно-познавательная программа «Саквояж». 19.30 «Такси» в Питере.

20.00 «Необъяснимо, но факт».

«Суперзвери» 21.00 «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 «Дом-2. После заката»

01.30 «Особь-2», х/ф. 03.20 «Дом-2. Новая любовь!» 04.10 «Moe второе «Я», т/с. 05.05 - 05.45 «Алло, гараж»,

5 КАНАЛ

07.00 «За столом с Бертом Вулфом».

5 КАНАЛ

07.00 «Утро в большой стране. 10.00 Сейчас.

10.35 «Грейс Келли». 11.35 «Кармелита», т/с.

13.30 Сейчас. 13.45 «Жизнь как жизнь»

14.30 «Любовь как любовь», т/с. 15.30 «Открытая студия».

16.30 «Сейчас. 16.45 «Шпионки», т/с.

17.30 «Привидения замка Шпессарт», х/ф. 19.30 Сейчас.

19.50 «Древние могилы: голоса мертвых» 20.50 «Экстренный вызов 112»

20.55 «Главный подозреваемый», т/с. 22.00 «Экстренный вызов 112». 22.30 Сейчас

22.50 «Квартира», х/ф. 01.25 «Скромное обаяние буржуазии», х/ф. 03.30 «Рок-кумиры - Группа «The

Сиге» Классика рока. 04.40 - 05.45 «Лучшее из Голливуда вместе с Табом Хантером», х/ф.

ДОМАШНИЙ

06.30 «Уроки доброты» 07.00 Домашние сказки. 07.30 «Моя жена меня приворожила», т/с 08.00 Судебные страсти.

09.00 Дела семейные. 10.00 Все под контролем. 11.00 Декоративные страсти 11.30 «Незвездное детство». Алексей Ягудин.

12.00 «Мир в твоей тарелке» с Татьяной Веденеевой 13.00 «Письмо», драма. 15.00 Судебные страсти

16.00 Дела семейные. 17.00 «Бедная Настя», т/с 18.00 «Незвездное детство». Ринат Ибрагимов.

18.30 «Два лица страсти», т/с.

19.30 «Клон», т/с. 20.30 Домашние сказки. 21.00 «Русские амазонки», т/с. 22.00 «Она написала убийство»,т/с. 23.00 «Моя жена меня приворожила», т/с.

23.30 «Махараджа», мелодрама 02.55 «Мир в твоей тарелке» с Татьяной Веденеевой

03.45 «Два лица страсти», т/с 04.30 Все под контролем.

05.15 - 06.00 «Бедная Настя», т/с КУЛЬТУРА

06.30 «ЕВРОНЬЮС». 10.00 Новости культуры

10.20 «В главной роли » 10.50 «Космический рейс». Режиссер В. Журавлев

12.10 «Мон-Сен-Мишель Архитектурное чудо Франции» 12.30 «Кинодинастия Учителей

Отец и сын». 13.10 «Сильва». Режиссер Я Фрид 15.30 Памяти Федора Углова «Ре-

цепт долголетия - любовь». 16.00 «Ежевичная Поляна», м/с.

16.25 «Веселая карусель», м/ф. 16.30 «Тройка» Режиссеры В Крайнев, А Федоринский 17.35 «Человек и львы».

18.00 «Ангкор Великий город храмов Камбоджи». 18.15 Н. Римский-Корсаков «Майская ночь».

19.30 Новости культуры 19.55 «Свидание с Олегом Попо-20.50 «Теруэль. Мавританская ар-

хитектура» 21.05 Катрин Денев и Филипп Нуаре в фильме «Хорошая жизнь».

22.35 Линия жизни. Сергей Гармаш 23.30 Новости культуры. 23.55 «Красная пустыня». Режиссер

М. Антониони. 01.55 «Сферы» 02.35 - 02.55 Музыкальный момент Пьесы для гитары

maa naambezu Чараш куда платьелери бисте бар.

Куда платьелерин, фаталарны шляпаларны болгаш ацаа кедер холхаптарын доктаамал садып турар бис. Даарадын алырын күзээр болзуңарза, бистиң позувустен чагаанынар езугаар даарап бээр бис. Платьелер чараш, өртектери чиик.

Адрезивис: Полевая кудумчузу, 6 (ипподром району, автобустар 6 "А", 7 "А"),

тел.: 5-92-53.

«ӨЛЧЕЙ» садыгларында

Төпте «Өлчей» садыгларында байырлалдарга болгаш шайлалгаларга каасталга болур үлегер домактарлыг йөрээл плакаттарны садып турар чорду

Квартира айтырыы: тудуунга киржир

Ак-Довурак хоорайда чаагайжыды туттунуп турар бажыңның тудуун үлүүнүң киржилгези-биле акшаландыргаш, ийи, үш өрээлдерлиг квартираларны алыр күзелдиг хамаатылар дараазында адреске кээр: Ак-Довурак хоорай, Юбилейная кудумчузу, 3, «Туваасбестстрой» ААН-ден барып айтырар.

07.35 «Абсолютно дикие»

08.05 «Попай - моряк», м/ф. 08.30 «Рассказы из детства», м/ф.

09.00 «Баба-яга против», м/ф. 09.20 «Жил-был один король», х/ф. 11.05 «Старшеклассники-2», т/с.

12.10 «Наболевший вопрос» 13.00 «Отряд особого назначения», х/ф.

14.35 «Берег скелетов», фильм. 16.30 «Сейчас 16.45 Фильм о фильме: «Неоконченная пьеса для Михалкова»

17.45 «Дом свиданий», фильм. 19.30 Сейчас. 19.45 «Герой и ужас», х/ф. 21.50 «Долгое прощание», фильм.

00.10 «Телефон», фильм. 02.20 - 04.40 «Штраф в Африке». ДОМАШНИЙ

06.30 «Уроки доброты» 07.00 Домашние сказки. 07.30 «Комаров», м/ф. 07.45 «Трое вышли из леса», драма. 09.30 В мире животных.

11.00 Друзья моего хозяина. 11.30 «Махараджа», мелодрама. 15.00 Спросите повара 15.30 «Мать и дочь». Ирина Отиева

10.30 Декоративные страсти.

и ее мама. 16.30 Заграничные штучки. 16.45 «Кольцо», 1-я серия мело-18.30 «Два лица страсти», т/с.

19.30 «Пуаро Агаты Кристи», т/с.

15.40 «Все начинается с любви». 16.55 «Дама с собачкой». Режиссер И. Хейфиц.

19.05 «Мануэл I Счастливый и его ДВОРЦЫ».

19.55 «Орнифль». Режиссер С. Ар-

22.00 Новости культуры. 22.20 «Модильяни». Режиссер М.

Пэта Мэтини

01.55 - 02.55 «Коралловые рифы».

КУЛЬТУРА 06.30 «Евроньюс» 10.10 «Казаки» Режиссер В. Пронин. 11.45 «Арль Наследие Рима и родина Винсента Ван Гога»

12.05 «Гениальный дилетант» 12.50 «Том Сойер» Режиссеры Л Френкель, Г. Затворницкий 14.05 «Лиса и заяц», м/ф.

20.30 Домашние сказки

жила», т/с.

21.00 «Она написала убийство», т/с

23.00 «Моя жена меня приворо-

23.30 «Увольнение на берег», х/ф.

02.05 «Кольцо», 1-я серия мело-

03.45 «Пуаро Агаты Кристи», т/с

04.35 - 05.55 Музыка на «Домашнем»

01.10 «Два лица страсти», т/с.

14.20 «Коралловые рифы» 15.10 «Смехоностальгия»

18.25 В вашем доме.

цибашев.

Дэвис 00.25 «У животных есть своя исто-

01.15 Все это джаз. Концерт группы



BOCKPECEHbE,

1 КАНАЛ

06.00 НОВОСТИ 06.10 «Девочка ищет отца», х/ф

08.10 Служу Отчизне! 08.40 Дисней-клуб: «Черный плащ»,

«Ким 5+». 09.30 «Истории из будущего».

10.00 НОВОСТИ.

10.10 Непутевые заметки

10.30 Пока все дома

11.20 Фазенда 12.00 НОВОСТИ

12.10 «Выстрел в спину», х/ф. 14.00 «Магия десяти»

14.50 «Киноиндустрия Страны Сове-

15.50 «Стенка на стенку». 16.20 «КВН». Премьер-лига.

18.00 Вечерние НОВОСТИ (с субтитрами).

18.10 «Две судьбы», х/ф. 21.00 BPEMS

21.20 «Полиция Майами. Отдел нра-BOB», X/D

23.40 ФУТБОЛ Кубок РЖД Финал 01.40 Триллер «Психо».

03.40 Говорящая с призраками. 04.30 - 04.55 «Зверинец»

РОССИЯ

05.45 "Человек-амфибия", х/ф. 07.30 Сельский час 08.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

08.10 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

08.20 "Опустела без тебя земля...» Майя Кристалинская».

09.20 «Золушка», м/ф 09.40 «Кевин в стране драконов. Магический Куб», м/ф. 11.00 BECTИ

«ТЫВА»

11.10 Местное время. ВЕСТИтыва. СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ.

ABFYCT 3

11.50 "Городок" 12.15 Комедия «Сокровище» 14.00 BECTИ

«TbIBA»

РОССИЯ

14.20 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ

РОССИЯ

14.30 Фитиль №187. 15.20 «Честный детектив» Авторская программа Эдуарда Петрова 15.50 «Война и мир», фильм. 20.00 ВЕСТИ

20.20 «Год Золотой Рыбки». 22.30 Фильм "Молчун"

дорожки» 01.50 - 04.04 Остросюжетный фильм «Проклятый сезон».

00.20 Гала-концерт «Звуковой

CTC

06.00 «Азирис Нуна». 07.55 «Умелец Мэнни», м/с 08.20 «Смешарики», м/с.

08.30 «Маленькие Эйнштейны»,м/с 09.00 «Том и Джерри», м/с.

09.15 Самый умный

11.00 Галилео 12.00 Снимите это немедленно. 13.00 «Чип и Дейл спешат на по-

мощь», м/с. 14.00 «Приключения Тома и Джер-

DN», M/C 15.00 «Геркулес», м/с.

16.00 «6 кадров» Скетч-шоу 16.30 «Ранетки», т/с

20.58 Скажи! 21.00 «Правдивая ложь», х/ф

23.45 «6 кадров». 00.00 Хорошие шутки

01.50 «Мертвые пташки», х/ф. 03.35 «Секретный код», х/ф. 05.15 - 05.30 Музыка на СТС

HTB

06.05 «Не ходите, девки, замуж»,

07.30 Дикий мир.

08.00 СЕГОДНЯ 08.15 Лотерея «Русское лото».

08.45 Их нравы 09.25 Едим дома!

10.00 СЕГОДНЯ

10.15 «Quattroruote». Программа про

автомобили 10.50 Авиаторы

11.20 Боевик «Риск без контракта».

13.00 СЕГОДНЯ 13.20 Фильм «Богатенький Рич». 15.05 Своя игра.

16.00 СЕГОДНЯ

16.20 Борьба за собственность 17.00 «УГРО Простые парни-2»,т/с 19.00 СЕГОДНЯ

19.40 Чистосердечное признание 20.10 «Дорожный патруль», д/с.

22.15 «Наказание Русская тюрьма вчера и сегодня» 22.45 «Окопная жизнь»

23.20 «Quattroruote». Программа про автомобили 23.55 «Сириана», фильм

02.25 Детектив «Небольшое дело об убийстве». 04.15 «Преступление в стиле мо-

дерн» 04.50 «Джоуи-2», т/с.

05,35 - 06.00 «Бэтмен-3», м/с THE

06.00 «Ох уж эти детки!», м/с 07.00 «Кларисса», м/с

08.20 «Саша + Маша», т/с. 08.40 Наши песни

08.50 «Бинго-ТВ» Лотерея

09.00 «Дом-2 Город любви» 10.00 «Школа ремонта». 11.00 Танцы без правил

12.00 Привет! Пока! 13.20 «С меня хватит!», фильм.

15.40 Большое кино «Поле битвы -Земля сага трехтысячного года» 18.00 «Женщины сверху», д/ф.

19.00 Привет! Пока! 19.30 Молодежная программа «Про...+».

20.00 Битва экстрасенсов

21.00 «Дом-2 Город любви».

22.00 Комеди Клаб

23.00 «Женская лига». Комедия.

23.30 Смех без правил. 00.20 «Секс» с Анфисой Чеховой.

00.55 «Дом-2 После заката» 01.25 «Особь-3».

03.40 «Дом-2 Это любовь!» 04.30 - 05.45 «Moe второе «Я», т/с.

5 КАНАЛ

07.00 Цирк «Солстром» 08.00 «Попай - моряк», м/ф.

08.35 «Аренда привидений», т/с 09.00 «Клуб знаменитых хулига-

09.45 «К доске» телеигра 10.35 «Старшеклассники-2», т/с.

11.40 «В нашу гавань заходили корабли ...».

12.45 «Культурный слой». 13.20 «Загородный дом», фильм. 15.10 «Два Федора», х/ф.

17.00 «Встречи на Моховой». 17.55 «Затерянный мир», х/ф.

19.30 Сейчас 19.50 «Невеста ветра», фильм.

21.50 «Приговор», фильм

00.20 «оПять о футболе». 01.25 <5 песен на Пятом».

02.15 «Поездка». 03.55 - 05.05 «Анатомия катастроф»

ДОМАШНИЙ

06.30 «Уроки доброты».

07.00 Домашние сказки. 07.30 «Мартынко», м/ф. 07.45 «Увольнение на берег», х/ф.

09.30 Городское путешествие. 10.30 Декоративные страсти

11.00 Коллекция идей. 11.30 Цветная революция

12.00 «Хорошие песни». 13.45 «Улицы мира». 14.00 Сладкие истории.

15.00 Спросите повара. 15.30 «Двое» Роксана Бабаян и

Михаил Державин

14.30 Охотники за рецептами.

16.30 Заграничные штучки.

16.45 «Кольцо», часть 2-я мело-

драма.

18.30 «Два лица страсти», х/ф. 19.30 «Пуаро Агаты Кристи», х/ф. 20.30 Домашние сказки.

21.00 «Она написала убийство», т/с. 23.00 «Моя жена меня приворожила», т/с.

23.30 «Предлагаю руку и сердце». мелодрама.

01.10 «Два лица страсти», т/с. 02.05 «Кольцо», часть 2-я мело-

03.45 «Пуаро Агаты Кристи», т/с. 04.35 - 05.55 Музыка на «Домашнем».

КУЛЬТУРА

06.30 «ЕВРОНЬЮС» 10.10 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».

10.40 «Веселые расплюевские дни». Режиссеры Э. Гарин, Х. Локшина. 12.05 Легенды мирового кино. Эраст

12.30 Недлинные истории

12.45 «Эпидавр Центр целительства и святилище античности». 13.00 «Айболит-66» Режиссер Р.Бы-

14.35 «Коралловые рифы» 15.30 Камера-обскура «Фильмы про

16.10 «Баллада о солдате» Режис-

сер Г. Чухрай. 17.35 Опера Ж. Бизе «Кармен» в Санкт-Петербургской консервато-

19.40 «Театральные байки». 20.30 «История мистера Полли»

Режиссер Д. Маккиннон. 22.05 «Сила искусства».

23.00 «Березина, или Последние дни Швейцарии» Режиссер Д. Шмид. 00.50 Все это джаз. Квартет Дэйва Брубека

01.30 «Про Ерша Ершовича» «Жилбыл Козявин». М/ф для взрослых. 01.55 - 02.55 «Коралловые рифы».

Аравыста чугаа болзун

ОЛАР ШУПТУ АҢГЫ-АҢГЫ

Ажы-төл кижизидилгезинге ада кижиниң ролю аваның дег база улуг салдарлыг. Чамдык чурттарда Адалар хүнүн эрттирип турары ынчангаш таварылга эвес. Психологтарның бадыткап турары-биле алырга, ада оглу азы уруунуң чанында эвес, оларның амыдыралында чок-даа болза, ооң хевирлеттинеринге салдарлыг бооп

турар «Кээп турар ада» (аңгы чурттап турар, азы ажыл дээш, чүгле орай дүне чанып кээр адалар), оларның уруглары кандыг-даа айтырыгларга авазындан

улуг хамаарылгалыг болурлар. Каржы чаңныг адаларның уругларынга база чиик эвес. Ындыг адаларның уруглары ачазының доктаамал ажыныпхорадаар аажызындан коргуп чурттап турар болгаш нервиленир, бодунга бүзүревес, хорадаачал болур Ынчалзажок ол уруглар сөөлүнде карьера

бедиин чедип алган болгулаар Ооң-биле кады уруглар кижизидилгези дээш харыысалганы болгаш

өг-бүле айтырыгларын ава кижиниң эктинче чууй кааптар адалар база бар. Уруглар бичии тургаш, ындыг аажылыг ачазын эки кылдыр санаарлар, (ол база бичии кижилерге дөмейлешкек болур хире), олар улуг кижилер апаргаш, ону хүндүлевес, харын мырыңай, көөр хөңнү чок болу берип болур.

Ынчалзажок бистин аравыста эки адалар хөй болбайн аан! Ындыг адалар кичээнгейлиг болгаш эки кижилер-дир, бир талазында ол, өске талазында, олар негелделиг, чөптүг. Бодунуң ажы-төлүнүң кижизидилгезинге, салым-чолунга олар киржилгелиг, хайгааралы-биле оларны шимчетпейн барбас. Ажы-төлүбиле ажык чугаа чорударынга олар кезээде белен. Ындыг өг-бүледен чедиишкиннерлиг, аас-кежиктиг ажы-төл өзүп кээр Ынчап кээрге, эки ада — ынак болурундан аңгыда, негелделиг, чөптүг.

Ада кижи кандыг-даа аажылыг болур-дур, бодунуң төлүнге ол дөмей-ле салдарлыг дээрзин утпас ужурлуг бис.

Улуглар болгаш уруглар РЕКЛАМА-ДАА ЭГЕЛЭЭР...

Реклама көөрүнге ынак кижилер хөй деп бе? Чамдык улус ону шаптыктыг, ажыы чок-даа дээр-ле. А бичии уруглар рекламаны көрүксээр бооп турар. Бичиизинден эгелеп-ле олар ону информация кылдыр хүлээп көөрлер. Олар ону билдингир, шимчээшкиннерлиг боорга, көөрлер, чараш кылдыр көргүзүп каан боору база салдарлыг. Чижээ, уруг утказы эки-ле билдинмес кинофильм көрүп олурган дижик, хенертен реклама кезээ көстүп кээрге, уруг эрги өңнүү көстүп келген дег, артында хөглүг болу бээр, билдингир чоок, таныш чүүлү. Ынак ойнаарагындан-даа артык, шимээн-дааштыг, чүзүнбаазын өңнерлиг көргүзүгге ол кичээнгейин үр тудуп шы-

Реклама уругларга ажыктыг бе, азы ажык чок бе? Бо айтырыгга дараазында харыыларны дыңнап болур Чижээ, уруглар офтальмологтарының харыызы чаңгыс — хоралыг. Телевизор базала ындыг. Чамдык ада-иелер уругларын чемгерерде телевизорну ажыглаарлар, мурнунга олуртуп алыр, алаактырары ол. Оон кедерезе, телевизор мурнунга олура, чемненир чан тыптып кээп болур. Гастроэнтерологтар болгаш диетологтар ол арганы ажыглаарын ада-иеге сүмелевейн турар Ижин-хырынга багай салдарлыг дээрэин уттуп болбас.

Психологтарның болгаш психиатрларның түңнеп турары мындыг: чединмес өг-бүлелерден уруглар рекламалар көргеш, хомудап болур, угаанмедерели ындыг байдалга эккеп болур. Телевизор экранындан олар четчир амыдыралдыг, аас-кежиктиг үе-чергезин көөрлер: янзы-бүрү жвачкалар, йогурттар... Оларның ада-иези рекламада көргүзүп турар чүүлдер-биле уругларын херек кырында хандырып шыдавас болганда, уругнуң сеткили хомудалдан «балыгланып» болур. Бичии кижиниң ол хомудалын эдер, оожуктурар апаар. Ынчангаш уругну рекламадан ойнаарактар, оюннар-биле алаактырар

болза эки. Садыг-магазин баарда ону эдертип алыры артык эвес. Уругнуң төрүттүнүп келгени баштайгы хүннеринден-не ооңбиле чоок кылдыр эки чугаалажыр, сөөлүнде барып ол рекламадан эвес, а кижилер-биле чугаалажып билир кижи болур. Aan-caan чццлдер

езугаар кирер бис, харыывыс ол. Ынчалзажок, устунде ол айтырыгга харыыны дыңнаары база солун болгу дег. Диш эмчизинге хүннүң ийиги чартыында кирзе эки деп сумелеп турар Чүге? Ынчан диштерниң нервилери ындыг-ла кончуг хөделиишкинге турбас, сула болур, а аарышкы намдадыр эмнерниң салдары улуг болур

деп санап турар.

Аарышкыны намдадыр дээр болза, думчук дамчыштыр тынар. Агаарны аксы-биле алыр болза, улам аарышкылыг болур. Эмчиже киреринин мурнунда сула салдыныптар болгаш болдунар шаанче сергек болурун кызыдар Кол-ла сорулга — нервиниң болгаш шыңганнарның сулараарын чедип алыр. Креслога олурупкаш, каракты шийип алгаш, чүну-даа бодавайн, дески тынар.

Өг-бүле айтырыгларының дугайында сеткүүлден белеткээн.

Кадыкшылдың рецептизи

Мээң күжүм улуг Психотерапевт Лунза Хейниң бодалы-биле алырга, херээженнер аарыгларын чиигедиринге, эмнеп алырынга дараазында байдал салдарлыг бооп болур Ол сорулга-биле дараазында билиишкиннерни доктаамал катаптап,

чугаалап турары күзенчиг: • «Херээжен кижи болганымга өөрүп чоруур мен, ынчангаш мен бодумга, мага-бодумга-даа аажок ынак,

унелээр мен»; • «Мээң тургузукчу арга-шинээм,

күжүм турум»; * «Мен шыдамык, күштүг, күзенчиг мен. Херээжен кижи болуру кайгамчыктыр. Мен бодумга ынак мен, чедиишкиннеримге чоргаарланыр мен».

Хурмадан шай 2,3 хурманы кежээ доорай кескилээш, термоска салгаш, олче изиг суг кудуп каар. Амданныг, эм шынарлыг ол шайны эртен база хүнзедир-даа ижил болур Хурманы ижин-хырын аарыгларынга ажыглап турар дээрзин сагын- жидер. дырып каалы.

Могап турупканда...

Могап-шылап, турупкан байдалда женьшень азы ооң чоок төрели элеутерокок дузалап болур. Ол кижиниң угаанын экижидер, сергедир, ханда чигирниң деңнелин кудуладыр шынарлыг. Нерв системазы кошкаан таварылгада, могап турупканда, атеросклерозтуң эге чадазында, чигир диабетиниң чиик

Угаанны экижидер, организмни сергедир сорулга-биле дараазында

шүлүктер доктаадыр — Маңнаар, ооң планын тургузуп

хевирлеринде база ону сумелеп болур. Угаан мергежили кезек мергежилгелерни сумелеп турар.

— Кроссворд тывар, шээжи-биле

Маршрутту шилип алгаш, чүнүң чаны-биле маңнап эртип чыдарыңарны, чижээ, реклама чуруктарын, бажың дээн дижик, сактып алыр. Оон келгеш, ону чуруп көргүзер. Ол мергежил кичээнгейни улгаттырар болгаш угаанны эки-

Телефон-биле чутаалажыр

чүкче көргени дег көөр.

даар. Рекламаны уруг көрүн-

Өг-бүлениң уруу азы оглу дөрт харлапкан дижик. Телефон-биле шын чугаалажып билиринге өөредир үези келгени ол-дур Болуушкуннар-биле холбашкан оюннар аңаа дузалаар. Чижээ, байырлалбиле кырган-авазынга байыр чедирери, авазының ажылынче долгаары, дүрген дуза чедирер чер. Дээн хевирлиг өөредир. Баштайгы дээрезинде ойнаар телефону ажыглааны дээре, а ооң соонда байдалды ол эки биле бээрге, езулуг аппаратка чугааладып өөредир Ада-иези бажыңда чок турар үеде кандыг харыы бээрин чугаалап, тайылбырлап бээр. Ол билиишкиннер анаа дөмей-ле херек апаар.

Мендилежири чурумнуг

Хүн бүрүде долгандыр турар кижилер-биле мендилежир болгай бис Канчаар мендилежип турар бис? Хүндүткелдиң демдээ-биле сеткилден ээлдек азы ужур эдертип?

Мындыг таварылгада, мендилежири база чурумнуг чүведир дээрзин билип алыры артык эвес. Кижи-биле мендилежип тура, албан ооң көрүжүн уткуштур «тып» алыңар. Чиик, ажык хүлүмзүрүг ол кижиниң кичээнгейинче угланган турар ужурлуг, анаа хамаарылгаңарны ындыг байдал илередир. Сес кырынга болза, эки, менди чаагай хүннү, быжыг кадыкшылды күзээри-дир. Ол хүн ол кижиге ооң соонда ужурашпайн барзынарза, силерниң хензиг када көзүлгениңер чазык-чаагай ол овур-хевири-

Диш эмчизинге кажан кирерил?

ңерни ол сактып артар.

Диш эмчизинге кайы үеде кирзе экил? Солун-на айтырыг. Эмчиже кирер бижиивисте каш шакта деп каан болдур, ол