

ПОНЕДЕЛЬНИК,

ноябрь 3

1 КАНАЛ

06.00 НОВОСТИ.
06.10 Приключенческий фильм «Сильные духом». 2-я серия.
07.40 Армейский магазин.
08.10 Дисней-клуб: «Умелец Мэнни», «Доброе утро, Микки!»
09.10 Умницы и умники.
10.00 НОВОСТИ.
10.10 «Непутевые заметки» с. Дм. Крыловым.
10.30 Пока все дома.
11.20 Фазенда.
12.00 НОВОСТИ.
12.10 Новые выпуски программы Ералаш.
12.30 «Дурнушка».
14.10 «Самые опасные животные мира. Африка».
15.10 «Спящая красавица», м/ф.
16.40 «Не забывай». Песни Михаила Танича.
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.10 «Не забывай». Песни Михаила Танича.
19.40 «Москва слезам не верит», х/ф. 1-я серия.
21.00 ВРЕМЯ.
21.20 «Москва слезам не верит», х/ф. 2-я серия.
22.50 Романтическая комедия «Колдунья».
00.50 «Пик Данте», фильм.
02.40 «Частный детектив Варшавский», фильм.
04.00 - 05.45 Комедия «Щелкни пальцем только раз».

РОССИЯ

05.10 Фильм «Большая семья».
07.00 Вокруг света.
08.00 Сам себе режиссер.
08.45 Утренняя почта.
09.20 Концерт Дважды Краснознаменного Академического ансамбля песни и пляски Российской армии им. А.В.Александрова.
11.00 ВЕСТИ.

ТЫВА

11.20 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА. События недели.
РОССИЯ
11.50 «Городок». Дайджест.

12.20 «Сто к одному». Телеигра.
13.15 Парламентский час.
14.00 ВЕСТИ.

ТЫВА

14.20 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.
РОССИЯ

14.30 «Честный детектив».
15.00 «На красный свет. Александр Дедюшко».
16.00 Фильм «Вечерняя сказка».
18.00 «Смеяться разрешается».
20.00 ВЕСТИ.
20.20 Романтическая комедия «Неидеальная женщина».
22.20 Фильм «Красный жемчуг любви».
00.05 - 02.33 Романтическая комедия «Любовь по правилам... и без».

НТВ

06.20 «Смута».
07.30 Сказки Баженова.
08.00 СЕГОДНЯ.
08.15 «Аленький цветочек», м/ф.
09.00 «Запрет на любовь», х/ф.
10.00 СЕГОДНЯ.
10.15 «Запрет на любовь», х/ф. (окончание).
11.05 «Псевдоним «Албанец»».
13.00 СЕГОДНЯ.
13.20 «Псевдоним «Албанец»».
16.00 СЕГОДНЯ.
16.20 «Псевдоним «Албанец»».
19.00 СЕГОДНЯ.
19.40 Боевик «Параграф 78».
21.25 Боевик «Параграф 78. Фильм 2-й».
23.15 Боевик «Мерцающий».
01.00 Футбольная ночь.
01.35 Фильм «Факультет».
03.35 «Без следа-6», т/с.
04.30 - 05.50 «2,5 человека», т/с.

СТС

06.00 «Конг - король Атлантиды», м/ф.
07.25 «Крокодил Гена», «Чебурашка», м/ф.
08.20 «Смешарики», м/ф.
08.30 «Капитан Фламинго», м/ф.
09.00 «Детские шалости».
10.45 «Том и Джерри», м/ф.
11.00 «Галилео».
12.00 «Снимите это немедленно!»
13.00 «Ясон и герои Олимпа», м/ф.
14.00 «Том и Джерри. Комедийное шоу», м/ф.
15.00 «Легенда о Тарзане», м/ф.
16.00 «6 кадров».
17.00 «Надежда уходит последней».

20.58 Скажи!
21.00 «Смерть ей к лицу».
23.00 «Хорошие шутки».
01.00 «Капитан Алатристе».
03.45 - 05.30 «Король клетки».

ТНТ

06.00 «Дрейк и Джош», т/с.
07.00 «Ох, уж эти детки!», м/с.
08.00 «Покемоны», м/с.
08.40 «Наши песни».
09.00 «Дом-2. Город любви».
10.00 «Школа ремонта».
11.00 «Четыре комнаты».
12.00 «Дороги смерти», д/ф.
13.00 «Женская лига».
13.25 «Крик-2».
15.40 «Крик-3».
18.00 «Уйти из дома», д/ф.
19.00 Новости.
19.30 «Женская лига: парни, деньги и любовь».
20.00 «Битва экстрасенсов».
21.00 «Дом-2. Город любви».
22.00 Комеди Клуб.
23.00 «Женская лига: парни, деньги и любовь».
23.30 «Смех без правил».
00.30 «Секс» с Анфисой Чеховой.
01.00 «Дом-2. После заката».
01.30 «Дом-2. Новая любовь».
02.25 «Необъяснимо, но факт» - «Машины-убийцы».
03.20 «Толстая девчонка».
05.10 - 05.45 «Неизвестная планета».

ДОМАШНИЙ

06.30 Английский алфавит для детей.
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Винни-Пух и день Забот», м/ф.
08.00 «Дамы приглашают кавалеров», комедия.
09.30 «Спортивная честь», комедия.
11.30 «Цель его жизни», драма.
13.15 Драма «Наш дом».
15.10 Драма «Коммунист».
17.20 Цветочные истории.
17.30 «Незвездное детство». Владимир Коренев, Светлана Тома.
18.30 «Ты - моя жизнь», т/с.
19.30 «Семь нянек», комедия.
21.00 Мелодрама «Отчий дом».
23.00 «Моя жена меня приворожила», т/с.
23.30 «Кин - дза - дза!» 1-я и 2-я серии.
02.05 Драма «Наш дом».
03.50 «Коммунист», драма.
05.35 - 05.55 Музыка на «Домашнем».

5 КАНАЛ

07.00 «Пир акул-гигантов».
07.35 «Пилоты джунглей».
08.05 «Полай - приключения продолжаются», м/ф.
08.35 «Аренда привидений».
09.00 «Ангус и Черил», м/ф.
09.05 «Крокодил Гена», м/ф.
09.25 «Великолепный Гоша», м/ф.
09.30 Клуб знаменитых хулиганов.
10.10 «Наболевший вопрос».
11.00 «Старшеклассники-3».
12.10 «Ну погоди», м/с.
12.20 «В нашу гавань заходили корабли...».
13.25 «Личные вещи».
14.20 К доске.
15.10 «Жизнь как жизнь».
16.00 «Эта женщина в окне», фильм.
17.55 «Прогресс».
18.55 «История с биографией»: Владимир Шумейко.
19.30 «Главное».
20.30 «Слабое звено».
21.25 «Том Джонс», х/ф.
00.00 «Тяжелые времена», х/ф.
01.55 «Закричи на дьявола», фильм.
04.25 - 05.30 «Анатомия катастроф».

КУЛЬТУРА

07.00 «Евроноьюс».
10.00 Новости культуры.
10.30 «Обыкновенный человек».
12.05 «Легенды мирового кино». Серафима Бирман.
12.35 «Верона - уголок рая на Земле».
12.50 «Пчелка Джулия и синьора Жизнь», м/ф.
14.05 «Межа», м/ф.
14.25 «Изначная игра жизни».
15.20 Международный фестиваль циркового искусства в Монте-Карло.
17.00 «Чему смеетесь? или Классики жанра».
17.45 «Ульяна Лопаткина и звезды русского балета».
19.15 «Частная жизнь». Режиссер Ю. Райзман.
20.55 «Вокруг смеха. Нон-стоп».
21.40 К 70-летию со дня рождения Джо Дассена. Концерт в зале «Олимпия».
22.40 «Кольцо Нибелунгов». Режиссер У.Эдель.
01.40 «Изначная игра жизни».
02.35 - 02.55 Вальсы Д. Шостаковича из музыки к кинофильмам.

Кадыкшылдың рецептизи

«Чип турар чемиң — сээң эмиң болзун!» Гипократтың бо сөстөрүн чугаалай берген болганывыста, кичээнге ивист чемге кээр-дир.

● Крупалар үнүш белоктары-биле болгаш организмге эргежок чугула аминокислоталар-биле байлак. Ынчангаш ханда холестериннің деңгелин кудуладыр аргалыг. Эртеңги чемге кашалар чип турар болзувусса, организмни ол күш кирирет.

● Сүттен кылган продуктулар: кефир, йогурт, творог, сүт — чылдың кайы-даа үезинде чемге херек.

● Балыкты чемге неделяда ийи удаа ажыглаары чугула. Хан дамырларын быжыглавышаан, атеросклерозтан камгалаар шынарлыг.

● Ногаа, фрукт аймаан доктаамал чириң сүмелеп турар. «С» витамин чигир-биле холуй былгап каан кара инек-караада, чыжырганга бар. Ыт-кадының кургадып каан чемижи база витамин-биле элбек. Капуста, свекла, яблоко организмни дыка хөй аарыглардан камгалаар шынарлыг.

● 2 улуг шопулак ишти инек-карааны (кургадып-даа каан болза, ажырбас) стакан ишти чылыг суга каггаш, оожум отка 10 минута хайындырып, бир шак хире тургузупкаш, сыскааш, хүнде 4 удаа 1/4 стаканни ижерин хан базышыкыны улуг улуска сүмелеп турар.

● 30 грамм киш-кулааже стакан ишти хайындырган изиг сугну куткаш, 5 хире минута хайындыра каапкаш, 2 шак тургузуп каар. Чигир аарыглыг улус ону хүнде 2-3 удаа 1/4 стакан иштин ижер.

● Могаг-шылаг чок ажылгырының чажыдын чугаалап бээрин Маргарет Тэтчерден дилээрге, кайгамчык ол англи херээрден: «Улуг чажыт чүү боор, шупту чүве — яблокта, бирээни дүштеки чөм, а өскезин — кезээки чөм мурнунда чип алыр мен» — деп харыылаар.

● «Чуртталганың эми» деп адаар пектин дээр бүдүмелдер яблокта бар.

Өг-бүлө айтырыгларының дугайында сеткүүлден белеткэн.

ЫНАКШЫЛДЫ КАМНААР

Чарлы берген өг-бүлелернин уруглары ада-иезиниң частырыын катаптавазын бодаар, ынчалзажок... амыдыралы ада-иезинге дөмейлежи берип болур. Специалистер ындыг байдалды илереткени хомуданчыг болбайн аан, олар ону салгалдан салгалче дамчаан чүүл кылдыр санап турарлар. Моон мындыг түңнел үндүрүп болур: улуг улустун доктаамал аас-дылын, маргыжын дыңнап, чурттап эрткен бичи кижиге ооң улуг кижиге апарган амыдыралы дүвүрелдиг бооп болур. Ынчангаш күзенчиг эвес ындыг байдалдан чайлаар дизе, быжыг амыдыралды, улуг ынакшылды тудары күзенчиг.

Айтырыг: «Херээжен улустун ниити чуртталга бажыны эр улустуундан чүнүң-биле ылгалып турарыл?»

Хары: «Баштайгызынга аяк-саваны чөм соонда чуур, а өскезинге — чөм мурнунда».

ВТОРНИК,

ноябрь 4

1 КАНАЛ

06.00 НОВОСТИ.
06.10 Фильм «Испытание верности».
08.00 Фильм «Княжна Мери».
10.00 НОВОСТИ.
10.10 Фильм «Офицеры».
12.00 НОВОСТИ.
12.10 Приключенческий фильм «Турецкий гамбит».
16.30 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник», м/ф.
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.10 Историческая драма «1612».
21.00 ВРЕМЯ.
21.20 Фильм Никиты Михалкова «12».
22.10 Фильм Карена Шахназарова «Исчезнувшая империя».
00.10 Комедия «Глава государства».
02.00 Фильм «Выпускник».
03.40 «На Запад», т/с
04.30 - 05.00 «Детективы»

РОССИЯ

06.00 «Летучий корабль», «Жил-был пес», м/ф.
06.30 Фильм «Женщины».
08.30 Концерт Академического Ансамбля песни и пляски МВД России под руководством Виктора Елисеева.
10.05 Телефильм «Если завтра в поход...»
14.00 ВЕСТИ.
14.10 «Деникин. Ильин. Шмелев. Долгий путь домой».
15.10 Лирической комедии «Ворожея».
19.00 Большой юбилейный вечер Владимира Винокура. «60 лет, а я не верю».
20.00 ВЕСТИ.
20.20 Большой юбилейный вечер Владимира Винокура. «60 лет, а я не верю». Продолжение.
23.15 «Имя Россия»

00.20 «Сто причин для смеха». Семен Альтов.
00.50 - 02.50 Комедия «Безумно влюбленный».

НТВ

05.50 Фильме «Максим Перепелица».
07.40 Мультфильм.
08.00 СЕГОДНЯ.
08.15 Владимир Самойлов, Михаил Пугачкин, Зоя Федорова, Тамара Носова, Николай Сличенко в комедии «Свадьба в Малиновке».
10.00 СЕГОДНЯ.
10.15 Следствие вели...
11.15 Фильм «Дом на набережной»
13.00 СЕГОДНЯ.
13.20 «Дом на набережной» (окончание).
16.00 СЕГОДНЯ
16.20 Фильм «Волкодав».
19.00 СЕГОДНЯ.
19.40 Фильм «Александр. Невская битва».
22.00 Фильм «Троя».
01.05 Главная дорога.
01.40 Фильм «Я - Сэм».
04.10 Сериал «Без следа-6».
05.10 - 06.00 «2,5 человека», т/с.

СТС

06.00 «Белеет парус одинокий», фильм.
07.45 «Шапокляк», «Самый маленький гном», м/ф.
08.20 «Смешарики», м/ф.
08.30 «Капитан Фламинго», м/ф.
09.00 «Детские шалости».
10.45 «Том и Джерри», м/ф.
11.00 «Галилео».
12.00 «Ранетки-тапи». Финал.
13.45 «Папины дочка», т/с.
15.45 «6 кадров».
17.00 «Надежда уходит последней».
20.58 Скажи!
21.00 «Остров Головорезов».
23.20 «Свидание вслепую».
01.15 «На троих».
03.00 «Пропавший пистолет».
04.45 - 05.30 Музыка на СТС.

ТНТ

06.00 Сериал для подростков «Дрейк и Джош».
07.00 «Ох уж эти детки!», м/с.
08.00 «Покемоны», м/с.
08.40 «Наши песни».
09.00 Новости.
09.30 Развлекательно-познавательная программа «Саквоаж» (повтор).
10.00 М/ф для взрослых «Американский хвостик».
12.00 «Универ».
13.00 «Универ».
14.00 «Универ».
15.00 «Универ».
16.00 «Универ».
17.00 «Универ».
18.00 «Универ».
19.00 «Универ».
20.00 «Универ».
21.00 «Дом 2. Город любви».
22.00 «Комеди Клуб».
23.00 «Убойная лига».
00.05 «Дом-2. После заката».
00.40 Концерт. «Ретромегадэнс ДискотЭка Радио Рекорд».
01.55 «Дом-2. Новая любовь!»
02.50 «Необъяснимо, но факт» - «Хеллоуин».
03.45 - 05.45 «Толстая девчонка».

ДОМАШНИЙ

06.30 Английский алфавит для детей.
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Ну, погоди!», мультфильмы.
09.05 «Кин - дза - дза!» 1-я и 2-я серии.
11.40 «Анискин и Фантомас». 1-я и 2-я серии.
14.20 «И снова Анискин». 1-я - 3-я серии.
18.30 «Ты - моя жизнь», т/с.
19.30 «Золотой телёнок». Комедия.
23.00 «Моя жена меня приворожила», т/с.
23.30 «Зависть богов», мелодрама.
02.05 «Золотой телёнок», комедия.
05.00 - 05.55 Музыка на «Домашнем»

5 КАНАЛ

07.00 «В погоне за львами».

ПЯТНИЦА, ноябрь 7

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.
14.20 Понять. Простить.
15.00 НОВОСТИ.
15.20 «Огонь любви», т/с.
16.10 «Давай поженимся!»
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние НОВОСТИ (с субтитрами).
18.20 Пусть говорят.
19.00 Поле чудес.
20.00 «Монтекристо», т/с.
21.00 ВРЕМЯ.
21.30 Фильм Никиты Михалкова «12».
22.30 «Гордон Кихот».
23.30 Остро сюжетный фильм «Анаконда-2: Охота за кровавой орхидеей».
01.20 Фильм «Зеркальная маска».
03.00 Комедия «Дьявол во плоти».
04.40 «На Запад», т/с.
05.30 - 06.00 «Детективы».

РОССИЯ

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

РОССИЯ

08.55 «Мусульмане».
«Тыва»
09.05 Амдыралдың айтырылары. Шын эвес эмнээшкин азы эмчинчи чактыры. Ону бадыйкал болур бе? Специалистер-биле дорт эфир.
09.50 Хөгжүмнүг байыр.

РОССИЯ

10.05 «Срочно в номер», т/с.
11.00 ВЕСТИ.
«Тыва»
11.30 Местное время. ВЕСТИ-Тыва ЧЕРДЕ.

РОССИЯ
11.50 «Лягушка-путешественница», м/ф.
12.05 «Тайны следствия», т/с.
14.00 ВЕСТИ.

«Тыва»

14.20 Местное время. ВЕСТИ-СИБИРЬ.

РОССИЯ

14.40 «Улицы разбитых фонарей», т/с.
15.40 Суд идет.
16.30 «Кулагин и партнеры».
17.00 ВЕСТИ.

«Тыва»

17.25 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»

20.35 Местное время. ВЕСТИ-Тыва.

РОССИЯ

20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 «Юрмала-2008».
22.55 Фильм «Собачье сердце».
01.40 Боевик «Баллистика».
03.25 - 03.38 Дорожный патруль.

НТВ

06.00 СЕГОДНЯ утром.
09.00 «Наше все!»
10.00 СЕГОДНЯ.
10.25 «Лихие 90-е».

11.00 «Временное правительство. Иллюзия власти». Фильм Кирилла Набутова.
12.00 Суд присяжных.
13.00 СЕГОДНЯ.

13.35 «Кодекс чести-3», сериал.
15.30 Обзор. Спасатели.
16.00 СЕГОДНЯ.

16.35 «Возвращение Мухтара».
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
19.00 СЕГОДНЯ.

19.40 «Чрезвычайное происшествие: Расследование».
20.00 «Суперстар-2008. Команда мечты».

22.30 Фильм «Бес».
00.30 «Все сразу!»
01.00 Комедия «Дэйв».
02.45 Преступление в стиле модерн.
03.15 «Детектив Раш-4», детектив-

ный сериал.
04.10 «2,5 человека», сериал.

СТС

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 Истории в деталях.
09.30 «Папины дочки», т/с.
10.00 «Ранетки».
11.00 «Моя прекрасная няня».
12.00 «Не может быть!»
13.00 «Смешарики», м/ф.

13.30 «Приключения карманных дракончиков», м/с.
14.00 «Космические охотники на дорков», м/с.
14.30 «Трансформеры. Кибертрон», м/ф.

15.00 «Скуби и Скрэппи», м/ф.
15.30 «Клуб Винкс – Школа волшебниц», м/с.
16.00 «Ханна Монтана».
16.30 Галилео.

17.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
17.30 «Не может быть!»
18.30 Истории в деталях.
19.00 «Папины дочки», т/с.
20.00 «Рыжая», т/с.

20.58 Скажи!
21.00 «Вертикальный предел».
23.15 «Тельма и Луиза».
01.45 «Зачарованные».
03.35 «Не может быть!»
04.30 - 05.20 Музыка на СТС.

ТНТ

06.00 «Мое второе «Я»».
06.55 Глобальные новости.
07.00 НОВОСТИ.
08.00 Москва: инструкция по применению.

08.30 «Интуиция».
09.30 «Счастливы вместе», т/с.
10.00 «Гуманоиды в Королёве», т/с.
10.30 «Саша + Маша», т/с.
11.00 «Ох, уж эти детки!»

11.30 «Шоу Рена и Стивипи», м/с.
12.00 «Губка Боб Квадратные штаны», м/с.
12.30 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения», м/с.

13.00 «Крутые бобы», м/с.
13.30 «Счастливы вместе».
14.00 «Москва: инструкция по применению».
14.30 «Дом-2. Live».

16.10 «Мадам Ирма».
18.00 «Счастливы вместе», т/с.

СТС

06.00 «Билокси-блюз».
08.00 «Трое на острове», м/ф.
08.20 «Смешарики», м/с.
08.30 «Капитан Фламинго», м/с.
09.00 «Детские шалости».

10.45 «Вертикальный предел»
13.00 «Кряк-Бряк», м/ф.
14.00 «Король Лев. Тимон и Пумба», м/ф.

15.00 «Аладдин», м/с.
16.00 «6 кадров».
17.00 «Самый умный». Провинциал».

19.00 6 кадров.
19.30 «Цыпленок Цыпа», м/ф.
20.58 Скажи!
21.00 «Привидение».

23.30 «6 кадров».
00.30 «Мечта Кассандры».
02.50 «Джилья».
05.00 - 05.30 Музыка на СТС.

ТНТ

06.00 «Дрейк и Джош», т/с.
07.00 «Ох, уж эти детки!», м/с.
08.00 Новости. Расклад недели.
09.00 «Дом-2. Город любви».

10.00 «Школа ремонта».
11.00 «Уйти из дома», д/ф.
12.00 «Кто не хочет стать миллионером».

13.00 «Клуб бывших жен».
14.00 «COSMOPOLITAN».
15.00 «Осень в Нью-Йорке».
17.00 «Саша + Маша».

18.00 «Танцы без правил».
19.00 Развлекательно-познавательная программа «Саквояж».
19.30 «Женская лига: парни, деньги и любовь».

20.00 «Битва экстрасенсов».
21.00 «Дом-2. Город любви».
22.00 Кол.ади Клуб.
23.00 «Наша Russia».

23.30 «Убойная лига».
00.35 «Секс» с Анфисой Чеховой.
01.10 «Дом-2. После заката».
01.40 «Необъяснимо, но факт» – Тайные общества».
03.35 - 05.45 «Толстая девчонка».

ДОМАШНИЙ

06.30 «Арифметика-малышка».
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Ну, погоди!», м/ф.

18.30 «Универ», т/с.
19.00 НОВОСТИ. Расклад недели.
20.00 «Интуиция».
21.00 «Дом-2. Город любви».
22.00 «Наша Russia».
22.30 «Смех без правил».
23.30 «Секс» с Анфисой Чеховой.
00.00 «Дом-2. После заката».
00.30 НОВОСТИ. Расклад недели.
01.00 «Убойная лига».
02.05 «Дом-2. Новая любовь!»
03.00 «Необъяснимо, но факт» – «Дурной глаз».
04.00 «Толстая девчонка».
04.55 - 05.45 «Неизвестная планета».

ДОМАШНИЙ

06.30 «Арифметика-малышка».
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Моя жена меня приворожила», т/с.

08.00 Судебные страсти.
09.00 Дела семейные.
10.00 «Мачеха», т/с.
11.00 Городское путешествие.
11.30 «Незвездное детство». Клара Новикова.

12.00 «Мир в твоей тарелке».
13.00 «Китайский сервис».
15.00 Судебные страсти.
16.00 Дела семейные.
17.00 «Бедная Настя», т/с.

18.00 «Незвездное детство». Виктор Салтыков.
18.30 «Ты – моя жизнь», т/с.
19.30 «Во имя любви», т/с.
20.30 Домашние сказки.

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

23.30 «Замужество», мелодрама.
02.50 «Мир в твоей тарелке».
03.40 «Два лица страсти», т/с.
04.25 «Мачеха», т/с.
05.10 - 05.55 «Бедная Настя», т/с.

5 КАНАЛ

07.00 - 10.30 «Утро на Пятом».
10.30 «Сейчас».
10.40 «Сотворение мира».

11.40 «Убийство Кеннеди. Версия 13».
12.35 «Моя планета».
13.30 «Сейчас».
14.30 «Лауреаты Киноакадемии: Лайза Минелли, Марлон Брандо, Аль Пачино...»
15.30 «Убойный отдел».

07.50 «Щедрое лето», комедия.
09.30 В мире животных.
10.30 Декоративные страсти.
11.00 Друзья моего хозяина.
11.30 Вкусы мира.

11.40 «Замужество», мелодрама.
15.00 Охотники за рецептами.
15.30 «Мать и дочь». Ева Польна и ее мама.

16.30 «Все самое лучшее», мелодрама.
18.00 «Незвездное детство». Алексей Ягудин.

18.30 «Ты – моя жизнь».
19.30 «Пуаро Агаты Кристи», т/с.
20.30 Домашние сказки.

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

23.30 «Суета сует», комедия.
01.10 «Жизнь после смерти».
02.10 «Все самое лучшее», мелодрама.
03.30 «Пуаро Агаты Кристи», т/с.
04.20 - 05.55 Музыка на «Домашнем».

5 КАНАЛ

07.00 «Огонь и гром».
07.30 «Абсолютно дикие».
08.00 «Полай – приключения продолжаются», м/ф.

08.35 «Клевый МакКул», м/ф.
09.00 «Дом волшебника».
09.30 «Фантомаска».

09.55 «Ангус и Черил», м/ф.
10.00 «Серебряное колпытце», м/ф.
10.10 «Встречайте бабушку», м/ф.
10.25 «Прощальная птица».

12.00 «Старшеклассники-3».
13.10 «Господа артисты», фильм.
15.05 «Живая история»: «Мелодии грузинского кино».

16.30 «Сейчас».
16.50 «Мир природы. Ирландия – страна зодчих».

17.55 «Экстренный вызов 112».
18.00 Живая история: «Яблочко».
19.00 «Экстренный вызов 112».
19.30 «Сейчас».

20.00 «Крокодилы. Что у них внутри?»
21.00 «Убийство царской семьи. Последний аргумент».
22.00 «Экстренный вызов 112».
22.30 «Сейчас».

23.05 «Сейчас о спорте».
23.15 «Живая история: «1956 год. Середина века»».
00.15 «Николай и Александра».
03.55 «Праздник подснежников», комедия.
05.45 - 06.45 «КГБ».

КУЛЬТУРА

06.30 «Евроњьюс».
10.00 Новости культуры.
10.30 «Сокровища прошлого».
11.00 «Чапаев».

12.45 «Культурная революция».
13.40 «Версия полковника Зорина».
15.05 Живое дерево ремесел.
15.20 «Георгий Милляр - и в сказке, и в жизни».

16.00 «В музее - без поводка», м/ф.
16.10 «Вилли Фог-2», м/ф.
16.35 «Кто расскажет небылицу?», м/ф.

16.50 «За семью печатями».
17.20 Плоды просвещения. «Петровский парадиз».

17.50 Энциклопедия. «Екатерина Медичи».
18.00 Разночтения.
18.30 «Партитуры не горят».

19.00 Смехоностальгия.
19.30 Новости культуры.
19.55 «Сферы».

20.40 Фильм «Ангелы с грязными лицами».
22.15 «Дома Хорта в Брюсселе. Под стеклянными балдахинами».

22.35 «Линия жизни». Лариса Лужина.
23.30 Новости культуры.
23.50 «Кто там...» Аторская программа В Верника.

00.20 «Звезда при свете дня».
01.55 Концерт Джона Скофилда и Джо Ловано.

02.35 - 02.55 «Дома Хорта в Брюсселе. Под стеклянными балдахинами».

КУЛЬТУРА

06.30 «Евроњьюс».
10.10 Библиейский сюжет.
10.40 «Тридцать три», х/ф.
11.55 Кто в доме хозяин.

12.20 Юбилей Никиты Долгушина «Сказка его жизни».
12.50 «Магия черная и белая», х/ф.
14.00 «Буренушка», м/ф.

14.20 «Путешествия натуралиста».
14.50 И.Вацетис. «Предбанник». Спектакль.
17.00 Романтика ромманса.

17.40 «Путешествие из центра Земли».
18.35 Исторические концерты. Иегуди Менухин.

19.30 «Магия кино».
20.15 «Неоконченная пьеса для механического пианино». Режиссер Н.Михалков.

22.00 Новости культуры.
22.20 «Прерванные объятия». Режиссер Д.Бурман.
00.00 Приключения Дэна Крикшэнка в мире архитектуры.

00.50 «Элвис Пресли. Возвращение в 68-м».
01.55 - 02.55 «Путешествие из центра Земли».

СУББОТА, ноябрь 8

1 КАНАЛ

06.00 НОВОСТИ.
06.10 Детектив «Бес в ребро».
07.30 Играй, гармонь любимая!
08.10 Дисней-клуб: «Новая школа императора», «Доброе утро, Микки!».
09.00 Слово пастыря.
09.10 Здоровье.
10.00 НОВОСТИ.
10.10 «Смак».
10.50 «Оскар Фельцман. Легкая мелодия жизни».
12.00 НОВОСТИ.
12.10 Комедия «Твои, мои, наши».
13.50 «НЛО. Очевидцы».
15.00 НОВОСТИ.
15.10 «Красота требует...» Музыкальная комедия.
17.20 «Общая терапия».
18.30 «Ледниковый период».
21.00 ВРЕМЯ.
21.20 «Ледниковый период». Продолжение.
22.30 «Прожектор-перисхилтон».
23.00 Комедия «Свадьба моего лучшего друга».
01.00 Европейский хоккейный тур. Сборная России - сборная Финляндии. Передача из Финляндии.
03.00 Комедия «Последний кадр».
04.30 «Сокровища Земли. Золото».
05.20 - 05.50 «Детективы».

РОССИЯ

06.10 Студия «Здоровье».
06.45 Вся Россия.
07.00 Сельский час.
07.25 Диалоги о животных.
08.00 ВЕСТИ.

«Тыва»

08.10 Местное время. Вести-Тыва.

РОССИЯ

08.20 «Военная программа».
08.45 Субботник.
09.20 Фильм «Вам и не снилось», х/ф.
11.00 ВЕСТИ.

«Тыва»

11.10 Местное время. Вести-Тыва.

11.20 Тува — территория перемен. Тываның сайзыралы.
11.45 Тере-Хөлдүн Каргыда малчынары. Каргыские чабаны.
12.05 Хөгжүмнүг байыр.

РОССИЯ

12.20 Комната смеха.
13.15 «Сенат».
14.00 ВЕСТИ.

«Тыва»

14.20 Местное время. Вести-Тыва ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

14.30 Фильм «А Вы ему кто?».
15.45 Субботний вечер.
17.20 «Звездный лед».
20.00 ВЕСТИ в субботу.
20.40 Фильм «Любовь на острие ножа».

00.15 Комедия «Мисс Конгениальность».
02.30 - 03.35 Горячая десятка.

НТВ

05.25 Комедия «Дэйв».
07.30 Сказки Баженова.
08.00 СЕГОДНЯ.
08.20 Лотерея «Русское лото».

08.45 «Без рецепта». Доктор Бранд.
09.25 Смотр.
10.00 СЕГОДНЯ.
10.20 Главная дорога.

10.55 «Кулинарный поединок».
12.00 «Квартирный вопрос».
13.00 СЕГОДНЯ.
13.25 Особо опасен!

14.05 «Кремлевские похороны. Григорий Кулик».
15.05 Своя игра.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.25 «Женский взгляд».

17.00 «Новая жизнь сыщика Гурова», т/с.
19.00 СЕГОДНЯ.
19.25 Профессия - репортер.
19.55 «Программа максимум».

20.50 «Русские сенсации».
21.45 Ты не поверишь!
22.30 «Золотая утка».
23.30 Криминальный фильм «Ограбление на Бейкер-Стрит».
01.35 «Дас ист фантастиш».

02.10 Остро сюжетный фильм «Почтальон всегда звонит дважды».
04.35 - 05.25 «2,5 человека», т/с.

06.00 «Билокси-блюз».
08.00 «Трое на острове», м/ф.
08.20 «Смешарики», м/с.
08.30 «Капитан Фламинго», м/с.
09.00 «Детские шалости».

10.45 «Вертикальный предел»
13.00 «Кряк-Бряк», м/ф.
14.00 «Король Лев. Тимон и Пумба», м/ф.

15.00 «Аладдин», м/с.
16.00 «6 кадров».
17.00 «Самый умный». Провинциал».

19.00 6 кадров.
19.30 «Цыпленок Цыпа», м/ф.
20.58 Скажи!
21.00 «Привидение».

23.30 «6 кадров».
00.30 «Мечта Кассандры».
02.50 «Джилья».
05.00 - 05.30 Музыка на СТС.

ТНТ

06.00 «Дрейк и Джош», т/с.
07.00 «Ох, уж эти детки!», м/с.
08.00 Новости. Расклад недели.
09.00 «Дом-2. Город любви».

10.00 «Школа ремонта».
11.00 «Уйти из дома», д/ф.
12.00 «Кто не хочет стать миллионером».

13.00 «Клуб бывших жен».
14.00 «COSMOPOLITAN».

ВОСКРЕСЕНЬЕ,

ноябрь 9

1 КАНАЛ

06.00 Новости.
06.10 «Инспектор уголовного розыска».
07.40 Служу Отчизне!
08.20 Дисней-клуб: «Умелец Мэнни», «Доброе утро, Микки!»
09.10 Умницы и умники.
10.00 Новости.
10.10 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым.
10.30 Пока все дома.
11.20 Фазенда.
12.00 Новости.
12.10 Ералаш.
12.20 «Дурнушка».
14.00 «Самые опасные животные мира. Австралия».
15.00 Воскресное (с субтитрами).
15.10 «Можешь? Спой!».
16.00 «Тайная жизнь зеркал».
16.40 «В последнюю очередь», остросюжетный фильм.
18.00 Большие гонки.
19.10 «Минута славы».
21.00 Воскресное «Время».
22.00 «Аферисты: Дик и Джейн развлекаются», комедия.
23.40 ФУТБОЛ. Чемпионат России. XXVIII тур. «Спартак» - «Локомотив».
01.40 Бокс. Бой сильнейших профессионалов мира. Рой Джонс против Джо Кальзаге.
02.40 Европейский хоккейный тур. Сборная России - сборная Чехии.

РОССИЯ

05.25 «Внимание! Всем постам...».
07.00 Вокруг света.
08.00 Сам себе режиссер.
08.45 Утренняя почта.
09.20 «Скуби-Ду», комедия.
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 Вести. Дежурная часть.
15.05 «Честный детектив».
15.35 «Смеяться разрешается».
17.30 «Русская игра», комедия.
19.30 Специальный корреспондент.
20.00 Вести недели.
21.05 «Свой-Чужой».
23.00 «Имя Россия».
00.00 «Сто причин для смеха» Семен Альтов.
00.30 «Идеальное убийство», триллер.

НТВ

05.25 «Ограбление на Бейкер-Стрит».
07.30 «Дикий мир».
08.00 Сегодня.
08.20 Лотерея «Русское лото».
08.45 Их нравы.
09.25 Едим дома.
10.00 Сегодня.
10.20 Чрезвычайное происшествие.

Обзор за неделю.
10.55 «Quattroquote».
11.25 Авиаторы.
12.00 Дачный ответ.
13.00 Сегодня.
13.20 «Командир счастливой «Шуки»».
15.05 Своя игра.
16.00 Сегодня.
16.20 Борьба за собственность.
17.00 «Новая жизнь сыщика Гурова».
19.00 «Сегодня. Итоговая программа».
19.55 Чистосердечное признание.
20.25 Чрезвычайное происшествие.
Обзор за неделю.
21.00 «Главный герой».
22.00 Русские не сдаются!
22.30 «Адвокат».
23.25 «Quattroquote».
23.55 «Спящие».
32.50 «Смертельная ловушка».
05.10 «2,5 человека», комедийный сериал.

СТС

06.00 «Маленькие монстры».
07.55 «Шайбу! Шайбу!», м/ф.
08.20 «Смешарики», м/ф.
08.30 «Капитан Фламинго», м/ф.
09.00 «Том и Джерри», м/ф.
09.15 «Самый умный».
11.00 «Галилео».
12.00 «Снимите это немедленно!».
13.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
14.00 «Здравствуйте, я ваша няня!».
Фильм о фильме.
15.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
«Лучшие шутки». Часть 1-я.
16.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
16.30 «Про Любовь».
17.00 «Моя прекрасная няня». Новый сезон. 1-я серия.
17.30 «Здравствуйте, я ваша няня!».
19.30 «Моя прекрасная няня». «Лучшие шутки». Часть 2-я.
20.58 Скажи!
21.00 «Розовая пантера».
22.45 «6 кадров».
23.00 «Хорошие шутки».
01.00 «Повар, вор, его жена и ее любовник».
03.25 «Пассионада».
15.15 - 05.30 Музыка на СТС.

ТНТ

06.00 Сериал для подростков «Дрейк и Джош».
06.30 Сериал для подростков «Ромео».
07.00 «Ох уж эти детки!», м/с.
08.00 Развлекательно-познавательная программа «Сакволяж» (повтор).
«ПроСвет».
08.45 «Наши песни».
09.00 «Дом-2. Город любви».
10.00 «Школа ремонта».
11.00 «Четыре комнаты».
12.00 «Жизнь после славы», д/ф.
13.15 «Осень в Нью-Йорке».
15.20 Большое кино по выходным: «Ванильное небо».
18.00 «Мужчина и способы его дрессировки», д/ф.
19.00 «Женская лига: парни, деньги и любовь».
19.30 Молодежная программа «Про...».
20.00 «Битва экстрасенсов».
21.00 «Дом-2. Город любви».
22.00 «Комеди Клуб».
23.00 «Женская лига».

23.30 «Смех без правил».
00.30 «Секс» с Анфисой Чеховой.
01.00 «Дом-2. После заката».
01.30 «Дом-2. Новая любовь».
02.25 «Необъяснимо, но факт».
03.20 «Толстая девчонка».
05.10 «Неизвестная планета».

ДОМАШНИЙ

06.30 Арифметика-малышка.
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Ду, погоди!», м/ф.
07.50 «Суета сует», комедия.
09.30 «Городское путешествие».
10.30 Знакомые вещи.
11.00 Сладкие истории.
11.30 «Цветочные истории». Лилия.
11.45 Люди и традиции.
12.00 «Жизнь прекрасна».
13.50 Вкусы мира.
14.00 Женская форма.
14.30 Люди мира.
15.00 Спросите повара.
15.30 «Династия». Бондарчуки.
16.30 «Всё самое лучшее».
18.00 «Незвездное детство». Валерий Золотухин.
18.30 «Ты - моя жизнь», т/с.
19.30 «Пуаро Агаты Кристи», т/с.
20.30 Домашние сказки.
21.00 «Она написала убийство», т/с.
23.00 «Моя жена меня приворожила», т/с.
23.30 «Берегите мужчин!».
01.05 «В поисках моего сына».
02.05 «Всё самое лучшее».
03.25 «Пуаро Агаты Кристи», т/с.
04.15-05.50 Музыка на «Домашнем»

5 КАНАЛ

07.00 «Цель - спасение. Новое призвание».
07.30 «Грабители».
08.00 «Полай - приключения продолжаются», м/ф.
08.30 «Аренда привидений».
09.00 «Ангус и Черил», м/ф.
09.05 «Чебурашка», м/ф.
09.25 «Великолепный Гоша», м/ф.
09.30 Клуб знаменитых хулиганов.
10.10 «Наболевший вопрос».
11.05 «Старшеклассники-3», т/с.
12.10 «В нашу гавань заходили корабли...»
13.20 «Личные вещи».
14.10 К доске.
15.00 «Жизнь как жизнь».
15.55 «Прощеное воскресенье».
17.55 «Прогресс».
18.55 «История с биографией»: Константин Титов.
19.30 «Главное».
20.30 «Слабое звено».
21.20 «Флэшка».
23.40 оПять о футболе.
00.45 «Убийство».
02.35 «Атака легкой кавалерии».
05.15 - 06.20 «Анатомия катастроф»

КУЛЬТУРА

06.30 «Евроньюс».
10.10 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
10.40 «Рецепт ее молодости». Режиссер Е. Гинзбург.
12.10 «Легенды мирового кино». Элизабет Тейлор.
12.45 Музыкальный киоск.
13.00 «Хоббит», м/ф.
14.15 «Поместье сурикат».
15.05 «Что делать?»
15.55 «Эпизоды». Семен Спивак.
16.35 Прогулки по Бродвею.
17.05 «Дом актера». «Театральные надежды».
17.45 «Дворянское гнездо». Режиссер А. Михалков-Кончаловский.
19.35 И. Штраус. Оперетта «Цыганский барон».
22.05 «Рим: рассвет и закат империи».
22.55 «Горные огни». Режиссер Ф. М. Мюрер.
00.55 «Джем-5». Группа Нью-Йорк Войсес.
01.25 «Ходжа Насреддин», м/ф.
01.55 «Поместье сурикат».
02.45 - 02.55 «Жозефина де Богарне».

Аравыста чугаа болзун

АМЫДЫРАЛДЫ БОДУҢ
КААСТА

Амыдырал кижиге хүн бүрүдө чаа-чаа ужуралдарны таварыштырар. Чараш, эки чүүлдер бисти долгандыр хөй болбайн аан, ону бис чүгле эскерип билир болур ужурлуг бис. А чамдыкта боттарывыс ону кылгай-даа бис. Аңа онзагай шынарларның, бедик талантының херээ чок. Ынчангаш улуг-ла дүвүрөвейн, кандыг-даа байдалдарда чүвени эки, чараш, чоок кылдыр хүлээп алыры чугула, шак ынчан делегей кайгамчык кылдыр сагындырар.
— Ажылга үезинде эвес, бо удаада эртежи кончуг чедип кел;
— ажыл соонда чанарынче далашпайн, агаарлавышаан, магазинерге-даа киргей-ле;
— телефонга бо-ла «астына бээр» чанчылдыг болзунза, бир кезээ ыт чок бол, а эртенде көөр сен, медээлер эндерли берген боор;
— хензиг-ле чүүлдерге өөрүүр кылдыр өөрөн, чүге дизе, амыдырал оон тургустунар;
— эш-өөрүң-биле ужуражып, оларның-биле хөглеп, ойна;
— хөңнүң чок деп санаарың чүүлден кылып көр даан, дыка солун болур;
— одагга сөөлгү катап кажан картошка өрттедип чиген сен?...

— хамаан ийикпе, бодуңга чараш чечектен шилип ал;
— бажыңга чырык хептен кет;
— диетада-даа олурар болзунза, стакан ишти сливкилиг кофеден ижип көр даан;
— савадан белеткээш, салат, петрушкадан олуртуп ал;
— хүлүмзүрүп каг, улус сенээ база хүлүмзүрүп каар;
— ажыл неделязы-биле байыр-лажырының ажыктыг хевирин база чогаадып ал болур;
— чанчылдарны чаартып, өскертп болур;
— школачы чылдарыңда эштерин-биле ужуражып, оларның чедишкinnerинге чүге өөрүп болбас деп;
— бичии тургаш, чажыттарыңны аваңга канчаар чугаалаар турган ийик сен, сактып көр даан;
— чоок кижилериңче чагаадан бижип көрөм;
— өг-бүлөгө чүге бичии байырлал эрттирип болбас деп сен;
— ынак эжиң-биле маргыжыпкан джжж сен, эптежи алырының баштайгы базымын кылып көр даан;
— ооң-биле кады олурупкаш, футбол маргылдаазын көрүп көр даан.

Хостуг цеде

ОЙНААЛЫҢАРАМ

Хөй улус чыылган черге келген аалчыларга дараазында оюннарны ойнадып болур. Улуг улус безин ындыг оюннарны күзөлдү-биле ойнаар боор ийик чоп.

Кым-дыр,
дөмей-дир бе?

Оюнуң башкарыкчызы саазыңга 10 сес (чангыстың санында чүве аттары) бижип алып. Ол саазынарны шляпага азы бөрт иштинге салгаш, холуштур тудуптар. Ойнакчы туруп келгеш, бир саазынын шилип алгаш көөр, ында «моортай» азы «инек» деп бижип каан джжж, ону ол чүү деп сөзүл азы кымыл дээрзин чыылган кижилерге чүгле мага-боттуң шимчээшкини-биле илередип, көргүзөр ужурлуг. Шын тыпкан кижитилекчи боор.

Карак чажы камгалаар

Карак чажы организмге эки болур дээрзин амыдырал бадыткаан. Карак чажында пептидтер дээр бүдүмелдер бар, олар организмниң стресске удурлангыр байдалын, аргалыын бедидип турар дээрзин эртеденнер бадыткаан. Кандыг-бир байдал тургустунуп келирге, ыглаптар херээжен улус психиктиг аарыглардан белен аарывса.

Чугааланып-ла чор

Стрессен беседа хевирлиг чугаалажыглар база дузалаар. Чугаага ынак, хөлзеп чоруур кижилер шупту чүвени бодуңга алып хагдынчак улуска бодаарга,

Салбас ужурлуг бис

Аалчылар эжеш-эжеш кылдыр туруп алып. А оларның кол сорулгазы мындыг: ийи кижити удур-дедир туруп алгаш, хаваанга үрүп каан шар кызып алгаш, амгы үениң аажок шимченгир танчызын күүседирлер (хөгжүм адаа-биле болза, улам эки). Шары кээп дүшпейн, үр танчылаан улус тилекчи бооп үнер.

Аап-саап чүүлдер

оожум, бодамчалыг болур.

Чагаа бижир

Чыгыл берген стрессен үнеринге чагаа бижирин база дузалаар дээрзин билип алылыңар. Саазындан алгаш, чүү болганын аңаа бижир, ооң соонда сагыш-сеткилер чиигеп келир. Кыдыраашка улуг хемчээлдиг демдеглелдер кылыры албан эвес, чагаа бижиринге 3 хонук иштинде 20 минута хире үе четчир.

Музыка дыңнаар

Стрессиг байдалда, музыка терапиязы дузалаар дээрзин сактып алылы. Оон-даа артык бойдуң аялгазы бар дээрзин база утпаалыңар.

Психологтуң сүмези

керип болур, оон шугулдаксап, хорадаксай бээр байдал тургустунуп кээп болур. Шак ындыг байдалда хуурактарның ажыглары «буттарга медитацияны» ажыглап болурун шенеп көөр. Дорт туруп алгаш, буттарны (ээлчештир) эгинер деңгелинге салыр. Ынчан мага-боттуң деңгизин тавангайны шаладан адырбайн, солагай бутка дамчыдар. Бешке чедир санаар. Оон деңгизини оң талакы бутче шилчидер... ол арганы оожургал тургустунуге чедир ажыглаар.

Өг-бүле айтырларының дугайында сеткүүден белеткээ.

УШ АРГА-БИЛЕ БАШКАРТЫНАР

Хорадай бээривис байдалдар бо-ла тургустунуп келир. Ажынып-хорадаанывыс кызыгаарын эртпезин деп бодаар болзувусса, килеңвисти тудуп, башкарып билир боорувус чугула. Канчаар ужурлуг бис.

1. Карманга элзэн улуг хемчээлдиг өөк азы дээрбек сул, ону ал чоруур. Кол-ла чүве ол чүүл тударга дески, эптиг, таарымчалыг болур ужурлуг. Чажыт чепсээр ол болур. Херек бергедеп, «часты бээр» хире байдалдыг апарзынар-

за, холду карманче суккаш, дашты тудар силер.
2. Хомуданчыг аар сестер аастан үнеринге белен апарган джжж, оожургап, туттунар болза эки, хорадап килеңнээнинден салдына берген аарышкылыг сестер дээш ооң соонда буруу миннир апаар байдал база тургустунуп кээп болур. Чугааны эгелзэринин мурнунда, онга чедир санаар болгаш сан бүрүзүңге ханы кылдыр кири тынары чугула. Оожум санаар.

3. Кандыг-ла-бир чүвеге үр манаашкын нервиге дээптерин эс-

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

ИНФОТЕХ

ПРИНТЕРЛЕРНИ, ХООЛГАЛААР АППАРАТТАРНЫ
ТЕЛЕФОННАРНЫ БОЛГАШ ФАКСТАРНЫ
КОМПЬЮТЕРЛЕРНИ
СОТАЛЫГ ТЕЛЕФОННАРНЫ

Кандыг-даа картриджтерни долдурар

КОМПЬЮТЕР ТЕХНИКАЗЫН
ТЕЛЕФОННАРНЫ БОЛГАШ
РАДИОТЕЛЕФОННАРНЫ
ХЕРЕГЛЭЭР МАТЕРИАЛДАРНЫ
КОМПЬЮТЕРЛЕР ӨРТЭЭ 17000 рубльден өрү

Садар: ток кыжын өйлээр стабилизаторларны үргүлчү садып турар