

ПОНЕДЕЛЬНИК,

февраль 9

1 КАНАЛ

05.00 Телеканал «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».
16.10 «Давай поженимся!»
17.00 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.20 Жди меня.
19.10 «След».
20.00 «Жаркий лед».
21.00 ВРЕМЯ.
21.30 «Группа Zeta».
22.20 «Зов бездны».
23.30 «Познер».
00.20 Церемония вручения премии «Грэмми». Трансляция из Лос-Анджелеса.
02.00 Комедия «Наверное, боги сошли с ума».
03.50-04.45 Фильм «Последние солдаты Тунгуски».

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!

«ТЫВА»

06.35-06.41 Вести. Тыва черде.
ВЕСТИ-СИБИРЬ.
07.35-08.30 ВЕСТИ ТЫВА.
08.30-08.36 ВЕСТИ. ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

08.55 «Смерть в седле. Ипподром».
09.50 «Карамболь».
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.

«ТЫВА»

11.30 Местное время. Вести.

РОССИЯ

11.50 «Обратной дороги нет», т/с.
14.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

14.20 Местное время. ВЕСТИ-

СИБИРЬ.

РОССИЯ

14.40 «Обратной дороги нет», т/с.
Продолжение.
16.30 «Кулагин и партнеры»
17.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

17.30 Местное время. ВЕСТИ-
ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

17.55 Вести. Дежурная часть.
18.10 «Однажды будет любовь», т/с.
19.05 «Кармелита. Цыганская
страсть», т/с.
20.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

20.30 Местное время. ВЕСТИ-
ТЫВА.

РОССИЯ

20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 «Суд», т/с.
22.45 «Мой серебряный шар. Мар-
гарита Володина».
23.45 Вести +.
00.05 Венсан Перес в фильме
«Счастье ничего не стоит».

НТВ

06.00 «Сегодня утром».
09.00 «Кулинарный поединок».
10.00 СЕГОДНЯ.
10.25 Чрезвычайное происшествие.
Обзор за неделю.
11.00 Следствие вели...
11.55 Квартирный вопрос.
13.00 СЕГОДНЯ.

13.35 Боевик «Последний остав-
шийся в живых».
15.30 Обзор. Чрезвычайное проис-
шествие.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.30 «Кодекс чести-2», т/с.
18.30 Обзор. Чрезвычайное проис-
шествие.

19.00 СЕГОДНЯ.
19.40 Боевик «Зверобой».
21.40 Честный понедельник.
22.40 Ты не поверишь! Обзор.
23.00 СЕГОДНЯ.
23.25 Острозюжетный сериал
«Адреналин».

00.20 «Школа злословия».
01.10 «Quattrotoote».
01.45 Боевик «Черный свет».
03.35 «Просто цирк».
04.15 «Детектив Раш», т/с.

05.05-06.00 «Без следа-6», т/с.

СТС

06.00 «Люди Икс», м/ф.
06.55 «Смешарики», м/ф.
07.00 «Приключения Вуди и его
друзей», м/ф.
07.30 «Палины дочки», т/с.
08.00 «Рыжая», т/с.

09.00 Истории в деталях.
09.30 «Палины дочки», т/с.
10.00 «Кино в деталях».
11.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
12.00 «Папа на все руки».
13.00 «Смешарики», м/ф.

13.30 «Приключения Вуди и его
друзей», м/ф.
14.00 «Лизун и настоящие охотники
за привидениями», м/ф.
14.30 «Клуб Винкс — школа вол-
шебниц», м/ф.

15.00 «Друпи-суперсыщик», м/ф.
15.30 «Черный плащ», м/ф.
16.00 «Все тип-топ, или жизнь Зака
и Коди».

16.30 «Галилео».
17.00 «Палины дочки», т/с.
17.30 «Кадетство», т/с.
18.30 Истории в деталях.
19.00 «Палины дочки», т/с.

20.00 «Рыжая», т/с.
21.00 Фильм «Человек в железной
маске».
22.30 «6 кадров».

00.00 Истории в деталях.
00.30 «Кино в деталях».
01.30 «Анатомия страсти».
03.20 «О.С. — одинокие сердца».
05.00 - 05.20 Музыка на СТС.

ТНТ

06.00 «Мое второе «я»
07.00 «Такси»
07.30 «Приключения Джимми Ней-
трона, мальчика-гения», м/с.
08.00 «Привет! Пока!»
08.30 «Cosmopolitan. Видеоверсия».
09.30 «Гуманоиды в Королеве».

10.00 «Женская лига парни, деньги
и любовь».
10.30 «Счастливы вместе».
11.00 «Губка Боб Квадратные
штаны», м/с.

11.30 «Приключения Джимми Ней-
трона, мальчика-гения», м/с.
12.00 «Настоящие монстры», м/с.
12.30 «Котопес», м/с.
13.00 «Как говорит Джинджер», м/с.

13.30 «Счастливы вместе», т/с.
14.00 «Колесо».
14.30 «Дом-2. Live».
16.00 «И пришел вместе».

23.00 СЕГОДНЯ.

23.25 Острозюжетный фильм «Адре-
налин».
00.25 Главная дорога.
01.00 Суд присяжных.
02.05 Комедия «К бою готовы».
04.10 «Детектив Раш».

05.05-06.00 Сериал «Без следа-6».

СТС

06.00 «Люди Икс», м/ф.
06.55 «Смешарики», м/с.
07.00 «Приключения Вуди и его
друзей», м/ф.
07.30 «Палины дочки», т/с.
08.00 «Рыжая», т/с.

09.00 Истории в деталях.
09.30 «Палины дочки», т/с.
10.00 «Ближние люди».
11.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
12.00 «Папа на все руки».
13.00 «Смешарики», м/ф.

13.30 «Приключения Вуди и его
друзей», м/ф.
14.00 «Лизун и настоящие охотники
за привидениями», м/ф.
14.30 «Клуб Винкс — школа вол-
шебниц», м/ф.

15.00 «Сильвестр и Твити», м/ф.
15.30 «Черный плащ», м/с.
16.00 «Все тип-топ, или жизнь Зака
и Коди», т/с.
16.30 Галилео.

17.00 «Палины дочки», т/с.
17.30 «Кадетство», т/с.
18.30 Истории в деталях.
19.00 «Палины дочки», т/с.
20.00 «Рыжая», т/с.

21.00 «Свадьба лучшего друга».
23.00 «6 кадров».
00.00 Истории в деталях.
00.30 «Слава богу, ты пришел!»
01.40 «Анатомия страсти», т/с.
03.30 «О.С. — одинокие сердца».
05.10 - 05.20 Музыка на СТС.

ТНТ

06.00 «Мое второе «Я», т/с.
07.00 НОВОСТИ.
07.30 «Приключения Джимми Ней-
трона, мальчика-гения», м/с.
08.00 «Привет! Пока!»
08.30 «Cosmopolitan. Видеоверсия».
09.30 «Гуманоиды в Королеве».

10.00 «Женская лига. Парни, деньги
и любовь».
10.30 «Счастливы вместе».
11.00 «Губка Боб Квадратные
штаны», м/с.
11.30 «Приключения Джимми Ней-
трона, мальчика-гения», м/с.

18.00 «Счастливы вместе», т/с.
18.30 «Универ».
19.00 Новости.
19.30 «Счастливы вместе», т/с.
20.00 «Счастливы вместе», т/с.
20.30 «Универ».
21.00 «Дом-2. Город любви».
22.00 «Свидание моей мечты».
00.05 «Дом-2. После заката».
00.35 Новости.
01.10 «Смех без правил».
02.15 «Дом-2. Новая любовь!»
03.10 «Необъяснимо, но факт».
04.05 «Тотализатор».

ДОМАШНИЙ

06.30 «Ну, погоди!», м/ф.
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Розовая пантера», м/ф.
08.00 Домашняя энциклопедия.
08.30 Мировые бабушки.
09.00 «Дела семейные».

10.00 «Скажи, что не так?!»
11.00 «Сильное лекарство».
12.00 Домашняя энциклопедия.
12.30 Мировые бабушки.
13.00 Мачеха.

14.45 Улицы мира.
15.00 «Модный журнал».
16.00 «Дела семейные».
17.00 «Скажи, что не так?!»
18.00 «Кто в доме хозяин?»
18.30 «Ты - моя жизнь».

19.30 «Во имя любви», т/с.
20.30 «Кто в доме хозяин?», т/с.
21.00 «Не родись красивой», т/с.
22.00 «Она написала убийство», т/с.
23.00 «Моя жена меня приворожи-
ла», т/с.

23.30 «В небе «Ночные ведьмы».
01.05 Декоративные страсти.
01.35 «Модный журнал».
02.35 «Наперекор судьбе», т/с.
03.25 «Белиссима», т/с.

04.05 «Мачеха», т/с.
04.50 «Не родись красивой», т/с.
05.30 - 05.55 Музыка на «Домашнем».

5 КАНАЛ

07.00-10.30 «Утро на Пятом».
10.30 Сейчас
10.40 «Одзала: острова в лесу».
11.40 «Другой мир. Атака клонов».
12.35 Моя планета.

13.30 Сейчас.
14.20 «Отряд «Дельта»-II», фильм.
16.30 Сейчас.
16.50 «Мир природы. Слоны Африки».
17.55 Экстренный вызов 112.
18.00 Открытая студия с Никой
Стрижак.

19.00 Экстренный вызов 112.
19.30 Сейчас.

20.00 «Утраченные миры».
21.00 «Оружие России». Соло для
ракеты».
22.00 Экстренный вызов 112.
22.30 Сейчас.
23.00 «Сейчас о спорте».
23.15 Живая история: «БАМ дорога
на восток».
00.10 «Женщина французского
лейтенанта».
02.30 «Злодей».
04.10 «Контросессо».
06.05 «Возращение к Яномаи».
06.30 «Последний рейс «Андрея
Дориа».

КУЛЬТУРА

07.00 «Евроньюс» на русском языке.
10.00 Новости культуры.
10.20 «В главной роли...». У Юлианы
Макарова.

10.50 «Пещера желтого пса».
12.25 «Линия жизни». Александр
Кушнер.
13.25 «Мой Эрмитаж».

13.55 «Доктор философии». Фильм-
спектакль. 1-я серия.
15.20 Живое дерево ремесел.
15.30 «Плоды просвещения».

16.00 «Серебряный конь», м/ф.
16.25 «Грозные камни».
16.50 «Дневник большой кошки».
17.20 «Ночной полет».

17.50 «Роберт Луис Стивенсон».
18.00 «Трир — старейший город
Германии».

18.15 «Достояние республики».
Усадьба Зубриловка.
18.30 «БлокНОТ».

19.00 Тайны забытых побед. «Ору-
жие победы. Т 34».
19.30 Новости культуры.

19.55 «Театральная летопись».
Владимир Зельдин.
20.25 «Утраченные миры: Афины —
древний город».

21.15 К 65-летию со дня рождения
Елены Сакая. «Острова».
22.00 «Русско-японская война: миф
поражения».

22.35 «Тем временем».
23.30 Новости культуры.
23.50 «От Адама до атома».

00.20 «Юрий Арабов. Механика
судьбы».
01.00 Воображаемый музей Михаила
Шемкина

01.40 «Утраченные миры: Афины —
древний город».
02.35 - 02.55 «Трир — старейший
город Германии».

17.55 «Экстренный вызов 112».
18.00 «Открытая студия».

19.00 «Экстренный вызов 112».
19.30 «Сейчас».
20.00 «Золотоискатели Австралии».

21.00 «Георгий Маленков. Несос-
тоявшийся вождь».
22.00 «Экстренный вызов 112».
22.30 «Сейчас».

23.00 «Сейчас о спорте».
23.15 «Живая история. А.Володин.
Последний монопол».

00.20 «Дочки-матери», фильм.
02.10 «Частная жизнь Шерлока
Холмса».

04.20 «Провидение».
06.05 «Утраченные сокровища
Ирака».

КУЛЬТУРА

06.30 «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.20 «В главной роли...». У Юлианы
Макарова.

10.50 «Станционный смотритель».
12.00 «Котильонный принц».
12.55 «Тем временем».
13.50 Academia.
14.20 Фильм-спектакль «Графоман».

ВТОРНИК,

февраль 10

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 без-
опасности», 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 суб-
титрами).
18.20 Пусть говорят.
19.10 «След», т/с.
20.00 «Жаркий лед», т/с.
21.00 ВРЕМЯ.
21.30 «Группа Zeta».
22.30 «Счастье разведчика», т/с.
00.10 Ночные новости.
00.30 Комедия «Между небом и
землей».
02.10 Острозюжетный фильм «Ка-
русель».

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!

«ТЫВА»

06.35-06.41 Местное время.
ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.
07.35-08.30 Местное время.
ВЕСТИ-ТЫВА.

08.30-08.36 ВЕСТИ. ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

07.25 Доброе утро, Россия!

«ТЫВА»

08.55 Амыдыралдың айтырыгылары.
Дорт эфир. Т. 5-21-84.
09.40 Хөгжүмүг байыр.

РОССИЯ

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

«ТЫВА»

11.30 Местное время. ВЕСТИ-

РОССИЯ

11.50 «Умка», м/ф.
12.00 «Бандитский Петербург», т/с.
14.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

14.20 Местное время. ВЕСТИ-
Сибирь.

РОССИЯ

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

«ТЫВА»

17.30 Местное время. ВЕСТИ-
ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

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

«ТЫВА»

20.30 Местное время. ВЕСТИ-
ТЫВА.

РОССИЯ

20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 «Суд», т/с.
22.50 «Умереть и воскреснуть. Силь-
ные духом».
23.45 ВЕСТИ+.

00.05 Фильм «Пушкин. Последняя
дуэль».
02.00-02.54 Горячая десятка.

НТВ

06.00 СЕГОДНЯ утром.
09.05 Сериал «Скорая помощь».
10.00 СЕГОДНЯ.
10.25 Чистосердечное признание.
11.00 Детективный сериал «Место
под солнцем».

12.00 Суд присяжных.
13.00 СЕГОДНЯ.
13.30 Боевик «Шпионские игры».
15.30 Обзор. Чрезвычайное проис-
шествие.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.30 Сериал «Кодекс чести-2».

18.30 Обзор. Чрезвычайное проис-
шествие.
19.00 СЕГОДНЯ.
19.40 Боевик «Зверобой».
21.40 Очная ставка.
22.40 Ты не поверишь! Обзор.

СРЕДА, февраль 11

1 КАНАЛ

05.00 ДОБРОЕ УТРО.
09.00 НОВОСТИ.
09.05 «Малахов +».
10.20 Модный приговор.
11.20 Контрольная закупка.
12.00 НОВОСТИ.
12.20 «Агент национальной безопасности», т/с.
13.20 Детективы.
14.00 Другие НОВОСТИ.
14.20 Понять. Простить.
15.00 НОВОСТИ.
15.20 «Огонь любви», т/с.
16.10 «Давай поженимся!»
17.10 Федеральный судья.
18.00 Вечерние НОВОСТИ (с субтитрами).
18.20 Пусть говорят.
19.10 «След».
20.00 «Жаркий лед», т/с.
21.00 ВРЕМЯ.
21.30 «Группа Zeta».
22.30 «Михаил Кононов. Последние 24 часа».
23.30 Ночные новости.
23.50 «20 сигарет».
01.30 Фильм «Принц приливов».
03.40 «Акула», т/с.
04.20 «Детективы».

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!

«ТЫВА»

06.35-06.41 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.
07.35-08.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.
08.30-08.36 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

08.55 «Я шагаю по Москве. Геннадий Шпалников».
09.50 «Дар божий».
10.45 ВЕСТИ. Дежурная часть.
11.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

11.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

11.50 «Умка ищет друга», м/ф.

12.00 «Бандитский Петербург», т/с.
14.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

14.20 Местное время. ВЕСТИ-Сибирь.

РОССИЯ

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

«ТЫВА»

17.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

18.10 «Однажды будет любовь», т/с.
19.05 «Кармелита. Цыганская страсть», т/с.
20.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

20.30 Местное время. ВЕСТИ-ТЫВА.

РОССИЯ

20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 «Суд», т/с.
22.50 «Последний солдат. Афганистан».
23.45 ВЕСТИ+.
00.05 «Имитатор», комедия.
01.50 «Кинескоп» с Петром Щепотником. «Парижские тайны».

НТВ

06.00 Сегодня утром.
09.05 «Скорая помощь», т/с.
10.00 Сегодня.

10.25 Особо опасен!
11.00 Детективный сериал «Место под солнцем».
12.00 Суд присяжных.
13.00 Сегодня.
13.30 «Шпионские игры», боевик.
15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.00 СЕГОДНЯ.

16.30 «Кодекс чести-2», т/с.
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
19.00 СЕГОДНЯ.
19.40 «Зверобой», боевик.
21.40 И снова здравствуйте!
22.40 Ты не поверишь! Обзор.
23.00 СЕГОДНЯ.

23.25 Острозащитный сериал «Адреналин».
00.20 «Борьба за собственность».
00.55 Суд присяжных.

НТВ

06.00 Сегодня утром.

09.05 «Скорая помощь», т/с.
10.00 Сегодня.

10.25 Особо опасен!
11.00 Детективный сериал «Место под солнцем».
12.00 Суд присяжных.
13.00 Сегодня.
13.30 «Шпионские игры», боевик.
15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.30 «Кодекс чести-2», т/с.
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
19.00 СЕГОДНЯ.
19.40 «Зверобой», боевик.
21.40 И снова здравствуйте!
22.40 Ты не поверишь! Обзор.
23.00 СЕГОДНЯ.

23.25 Острозащитный сериал «Адреналин».
00.20 «Борьба за собственность».
00.55 Суд присяжных.

НТВ

06.00 Сегодня утром.

09.05 «Скорая помощь», т/с.
10.00 Сегодня.

10.25 Особо опасен!
11.00 Детективный сериал «Место под солнцем».
12.00 Суд присяжных.
13.00 Сегодня.
13.30 «Шпионские игры», боевик.
15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.30 «Кодекс чести-2», т/с.
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
19.00 СЕГОДНЯ.
19.40 «Зверобой», боевик.
21.40 И снова здравствуйте!
22.40 Ты не поверишь! Обзор.
23.00 СЕГОДНЯ.

23.25 Острозащитный сериал «Адреналин».
00.20 «Борьба за собственность».
00.55 Суд присяжных.

НТВ

06.00 Сегодня утром.

09.05 «Скорая помощь», т/с.
10.00 Сегодня.

10.25 Особо опасен!
11.00 Детективный сериал «Место под солнцем».
12.00 Суд присяжных.
13.00 Сегодня.
13.30 «Шпионские игры», боевик.
15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.30 «Кодекс чести-2», т/с.
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
19.00 СЕГОДНЯ.
19.40 «Зверобой», боевик.
21.40 И снова здравствуйте!
22.40 Ты не поверишь! Обзор.
23.00 СЕГОДНЯ.

23.25 Острозащитный сериал «Адреналин».
00.20 «Борьба за собственность».
00.55 Суд присяжных.

НТВ

06.00 Сегодня утром.

09.05 «Скорая помощь», т/с.
10.00 Сегодня.

10.25 Особо опасен!
11.00 Детективный сериал «Место под солнцем».
12.00 Суд присяжных.
13.00 Сегодня.
13.30 «Шпионские игры», боевик.
15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.30 «Кодекс чести-2», т/с.
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
19.00 СЕГОДНЯ.
19.40 «Зверобой», боевик.
21.40 И снова здравствуйте!
22.40 Ты не поверишь! Обзор.
23.00 СЕГОДНЯ.

01.55 Фильм «Одноглазый король».
04.10 «Детектив Раш», т/с.
05.05 «Без следа-6», т/с.

СТС

06.00 «Люди Икс», м/ф.
06.55 «Смешарики», м/с.
07.00 «Приключения Вуди и его друзей», м/ф.
07.30 «Папины дочки», т/с.
08.00 «Рыжая», т/с.
09.00 Истории в деталях.
09.30 «Папины дочки», т/с.
10.00 «Близкие люди».

11.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
12.00 «Папа на все руки».
13.00 «Смешарики», м/ф.
13.30 «Приключение Вуди и его друзей», м/ф.
14.00 «Лизун и настоящие охотники за привидениями», м/ф.

14.30 «Клуб Винкс — школа волшебниц», м/ф.
15.00 «Сильвестр и Твити», м/ф.
15.30 «Черный плащ», м/с.
16.00 «Все тип-топ, или жизнь Зака и Коди», т/с.
16.30 Галилео.

17.00 «Папины дочки», т/с.
17.30 «Кадетство», т/с.
18.30 Истории в деталях.
19.00 «Папины дочки», т/с.
20.00 «Рыжая», т/с.
21.00 «Мачеха».

23.20 «6 кадров».
00.00 Истории в деталях.
00.30 «Слава богу, ты пришел!»
01.45 «Анатомия страсти», т/с.
03.35 - 05.20 «О.С. - одинокие сердца».

ТНТ

06.00 «Мое второе «Я», т/с.
07.00 НОВОСТИ.
07.30 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения», м/с.
08.00 «Привет! Пока!».
08.30 «Cosmopolitan. Видеоверсия».
09.30 «Гуманоиды в Королеве».
10.00 «Женская лига. Парни, деньги и любовь».

10.30 «Счастливы вместе», т/с.
11.00 «Губка Боб Квадратные штаны», м/с.
11.30 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения», м/с.
12.00 «Настоящие монстры», м/с.
12.30 «Котопес», м/с.
13.00 «Как говорит Джинджер», м/с.
13.30 «Счастливы вместе», т/с.
14.00 Развлекательно-познавательная программа «ПРО+...».

21.30 «К барьеру!», т/с.
22.40 Ты не поверишь! Обзор.
23.00 СЕГОДНЯ.
23.25 Острозащитный сериал «Адреналин».
00.25 Авиаторы.
00.55 Суд присяжных.
01.55 Фильм «Зубастика-3».
03.40 «Просто цирк».
04.15 «Детектив Раш», т/с.
05.05 «Без следа-6», т/с.

СТС

06.00 «Люди Икс», м/ф.
06.55 «Смешарики», м/с.
07.00 «Приключения Вуди и его друзей», м/ф.
07.30 «Папины дочки», т/с.
08.00 «Рыжая», т/с.
09.00 Истории в деталях.
09.30 «Папины дочки», т/с.
10.00 «Близкие люди».

11.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
12.00 «Папа на все руки».
13.00 «Смешарики», м/ф.
13.30 «Приключения Вуди и его друзей», м/ф.
14.00 «Лизун и настоящие охотники за привидениями», м/ф.

14.30 «Клуб Винкс — школа волшебниц», м/ф.
15.00 «Сильвестр и Твити», м/ф.
15.30 «Черный плащ», м/с.
16.00 «Все тип-топ, или жизнь Зака и Коди», т/с.
16.30 Галилео.

17.00 «Папины дочки», т/с.
17.30 «Кадетство», т/с.
18.30 Истории в деталях.
19.00 «Папины дочки», т/с.
20.00 «Рыжая», т/с.
21.00 «Моя мачеха — инопланетянка».

23.15 «6 кадров».
00.00 Истории в деталях.
00.30 «Слава богу, ты пришел!»
01.45 «Анатомия страсти», т/с.
03.35 «О.С. - одинокие сердца».
04.30 «Тайны Смолвиля».

ТНТ

06.00 «Мое второе «Я», т/с.
07.00 НОВОСТИ.
07.30 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения», м/с.
08.00 «Привет! Пока!».
08.30 «Cosmopolitan. Видеоверсия».
09.30 «Гуманоиды в Королеве».
10.00 «Женская лига. Парни, деньги и любовь».

10.30 «Счастливы вместе», т/с.
11.00 «Губка Боб Квадратные штаны», м/с.
11.30 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения», м/с.
12.00 «Настоящие монстры», м/с.
12.30 «Котопес», м/с.
13.00 «Как говорит Джинджер», м/с.
13.30 «Счастливы вместе», т/с.
14.00 «Такси».

14.30 «Дом-2. Live».
16.15 «Ночная тусовка».
18.00 «Счастливы вместе», т/с.
18.30 «Универ».
19.00 НОВОСТИ.
19.20 «Открытый вопрос». Тел.2-22-12.
20.00 «Счастливы вместе», т/с.
20.30 «Универ».
21.00 «Дом-2. Город любви».
22.00 «Городские девчонки».
23.45 «Дом-2. После заката».
00.15 НОВОСТИ.
00.50 «Смех без правил».
01.55 «Дом-2. Новая любовь!»
02.50 «Необъяснимо, но факт».
03.50 «Тотализатор».
05.40 «Саша+Маша».

06.30 «Хитрая ворона», «Чуня», м/ф.
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Розовая пантера», м/ф.
08.00 Домашняя энциклопедия.
08.30 Спросите повара.
09.00 Дела семейные.
10.00 «Скажи, что не так?!»
11.00 «Сильное лекарство». 1-я серия.
12.00 Домашняя энциклопедия.
12.30 Спросите повара.
13.00 «Время летних отпусков», драма.
15.00 Декоративные страсти.
15.30 Женская форма.
16.00 «Дела семейные».
17.00 «Скажи, что не так?!»
18.00 «Кто в доме хозяин?», т/с.
18.30 «Ты - моя жизнь», т/с.
19.30 «Во имя любви», т/с.
20.30 «Кто в доме хозяин?», т/с.
21.00 «Не родись красивой», т/с.
22.00 «Она написала убийство», т/с.
23.00 «Моя жена меня приворожила», т/с.

07.00-10.30 «Утро на Пятом».
10.30 Сейчас.
10.40 «Городской слон».
11.45 «Георгий Маленков. Несостоявшийся вождь».
12.40 Моя планета.
13.30 Сейчас.
14.30 «Фрэнк Костелло, премьер-штаны», м/с.

11.30 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения», м/с.
12.00 «Настоящие монстры», м/с.
12.30 «Котопес», м/с.
13.00 «Как говорит Джинджер», м/с.
13.30 «Счастливы вместе», т/с.
14.00 «Такси».
14.30 «Дом-2. Live».
16.15 «Городские девчонки».
18.00 «Счастливы вместе», т/с.
18.30 «Универ».
19.00 НОВОСТИ.
19.30 «Счастливы вместе», т/с.
20.30 «Универ».
21.00 «Дом-2. Город любви».
22.00 «10 причин моей ненависти», комедия.
23.55 «Дом-2. После заката».
00.25 НОВОСТИ, молодежная программа «ПРО+...»
00.55 «Смех без правил».
02.00 «Дом-2. Новая любовь!»
02.55 «Необъяснимо, но факт».
03.55 «Тотализатор».
05.45 «Саша+Маша».

06.30 «Ненаглядное пособие», «А вдруг получится!», м/ф.
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Розовая пантера», м/ф.
08.00 Домашняя энциклопедия.
08.30 Сладкие истории.
09.00 «Дела семейные».
10.00 «Скажи, что не так?!»
11.00 «Сильное лекарство», фильм.
12.00 Домашняя энциклопедия.
12.30 Сладкие истории.
13.00 «Банзай», комедия.
15.00 «В мире животных».
16.00 «Дела семейные».
17.00 «Скажи, что не так?!»
18.00 «Кто в доме хозяин?», т/с.
18.30 «Ты - моя жизнь», т/с.
19.30 «Во имя любви», т/с.
20.30 «Кто в доме хозяин?», т/с.
21.00 «Не родись красивой», т/с.
22.00 «Она написала убийство», т/с.
23.00 «Моя жена меня приворожила», т/с.

23.30 «Это мы не проходили».
01.25 «В мире животных».
02.25 «Наперекор судьбе», т/с.
03.15 «Белиссима», т/с.
04.00 «Мачеха», т/с.
04.40 «Не родись красивой», т/с.
05.20 Музыка на «Домашнем».

07.00-10.30 «Утро на Пятом».
10.30 Сейчас.
10.40 «В когтях страха».

11.45 «Тайна Виленского гетто».
12.40 Моя планета.
13.30 Сейчас.
14.35 «Гуччи. Династия...».
15.35 Живая история: «Над пропастью во ржи».
16.30 Сейчас.
16.50 «Мир природы. Мегалополис».
17.55 Экстренный вызов 112.
18.00 Открытая студия.
19.00 Экстренный вызов 112.
19.30 Сейчас.
20.00 «Спаси планету».
21.00 «Тайна Виленского гетто».
22.00 Экстренный вызов 112.
22.30 Сейчас.
23.00 «Сейчас о спорте».
23.15 Живая история: «Над пропастью во ржи».
00.10 «Ограбление» Бринкс.
02.05 «Преступный закон».
04.05 «Маленькие прелестницы».
05.40 «Либерия».

ДОМАШНИЙ

06.30 «Хитрая ворона», «Чуня», м/ф.
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Розовая пантера», м/ф.
08.00 Домашняя энциклопедия.
08.30 Спросите повара.
09.00 Дела семейные.
10.00 «Скажи, что не так?!»
11.00 «Сильное лекарство». 1-я серия.
12.00 Домашняя энциклопедия.
12.30 Спросите повара.
13.00 «Время летних отпусков», драма.
15.00 Декоративные страсти.
15.30 Женская форма.
16.00 «Дела семейные».
17.00 «Скажи, что не так?!»
18.00 «Кто в доме хозяин?», т/с.
18.30 «Ты - моя жизнь», т/с.
19.30 «Во имя любви», т/с.
20.30 «Кто в доме хозяин?», т/с.
21.00 «Не родись красивой», т/с.
22.00 «Она написала убийство», т/с.
23.00 «Моя жена меня приворожила», т/с.

5 КАНАЛ

07.00-10.30 «Утро на Пятом».
10.30 Сейчас.
10.40 «Городской слон».
11.45 «Георгий Маленков. Несостоявшийся вождь».
12.40 Моя планета.
13.30 Сейчас.
14.30 «Фрэнк Костелло, премьер-штаны», м/с.

11.30 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения», м/с.
12.00 «Настоящие монстры», м/с.
12.30 «Котопес», м/с.
13.00 «Как говорит Джинджер», м/с.
13.30 «Счастливы вместе», т/с.
14.00 «Такси».

14.30 «Дом-2. Live».
16.15 «Городские девчонки».
18.00 «Счастливы вместе», т/с.
18.30 «Универ».
19.00 НОВОСТИ.
19.30 «Счастливы вместе», т/с.
20.30 «Универ».

21.00 «Дом-2. Город любви».
22.00 «10 причин моей ненависти», комедия.
23.55 «Дом-2. После заката».
00.25 НОВОСТИ, молодежная программа «ПРО+...»
00.55 «Смех без правил».
02.00 «Дом-2. Новая любовь!»
02.55 «Необъяснимо, но факт».
03.55 «Тотализатор».
05.45 «Саша+Маша».

06.30 «Ненаглядное пособие», «А вдруг получится!», м/ф.
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Розовая пантера», м/ф.
08.00 Домашняя энциклопедия.
08.30 Сладкие истории.
09.00 «Дела семейные».
10.00 «Скажи, что не так?!»
11.00 «Сильное лекарство», фильм.
12.00 Домашняя энциклопедия.
12.30 Сладкие истории.
13.00 «Банзай», комедия.
15.00 «В мире животных».
16.00 «Дела семейные».
17.00 «Скажи, что не так?!»
18.00 «Кто в доме хозяин?», т/с.
18.30 «Ты - моя жизнь», т/с.
19.30 «Во имя любви», т/с.
20.30 «Кто в доме хозяин?», т/с.
21.00 «Не родись красивой», т/с.
22.00 «Она написала убийство», т/с.
23.00 «Моя жена меня приворожила», т/с.

ДОМАШНИЙ

06.30 «Ненаглядное пособие», «А вдруг получится!», м/ф.
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Розовая пантера», м/ф.
08.00 Домашняя энциклопедия.
08.30 Сладкие истории.
09.00 «Дела семейные».
10.00 «Скажи, что не так?!»
11.00 «Сильное лекарство», фильм.
12.00 Домашняя энциклопедия.
12.30 Сладкие истории.
13.00 «Банзай», комедия.
15.00 «В мире животных».
16.00 «Дела семейные».
17.00 «Скажи, что не так?!»
18.00 «Кто в доме хозяин?», т/с.
18.30 «Ты - моя жизнь», т/с.
19.30 «Во имя любви», т/с.
20.30 «Кто в доме хозяин?», т/с.
21.00 «Не родись красивой», т/с.
22.00 «Она написала убийство», т/с.
23.00 «Моя жена меня приворожила», т/с.

5 КАНАЛ

07.00-10.30 «Утро на Пятом».
10.30 Сейчас.
10.40 «В когтях страха».

11.45 «Тайна Виленского гетто».
12.40 Моя планета.
13.30 Сейчас.
14.35 «Гуччи. Династия...».
15.35 Живая история: «Над пропастью во ржи».
16.30 Сейчас.
16.50 «Мир природы. Мегалополис».
17.55 Экстренный вызов 112.
18.00 Открытая студия.
19.00 Экстренный вызов 112.
19.30 Сейчас.
20.00 «Это реально? Жизнь на Марсе».
21.00 «Русский «Титаник». Дожить до рассвета».
22.00 Экстренный вызов 112.
22.30 Сейчас.
23.00 «Сейчас о спорте».
23.15 Живая история: «Фронт 69-й параллели».
00.10 «Часть оружия».
02.05 «Нобелевская премия».
04.25 Фильм «Мой брат Анастасия».

06.30 «Евроњьюс».
10.00 Новости культуры.
10.20 «В главной роли...». У Юлианы Макарова.
10.50 «Море студеное».
12.20 «Судьба романтика. Альберт Гендельштейн».
13.00 «Письма из провинции». Белозерск.
13.30 «Хозяйка гостиницы».
14.55 «Опальный баловень судьбы».
15.30 «Плоды просвещения».
16.00 «Серебряный конь», м/ф.
16.25 «Грозные камни».
16.50 «Дневник большой кошки».
17.20 «Ночной полет».
17.50 «Джузеппе Гарибальди».
18.00 «Библиос. От рыбацкой деревни до города».
18.15 Билет в Большой.
19.00 Тайны забытых побед. «Догнать и уничтожить».
19.30 Новости культуры.
19.55 «Театральная летопись». Владимир Зельдин.
20.25 «Утраченные миры: язычники».
21.15 Черные дыры. Белые пятна.
22.00 Сквозное действие.
22.30 «Культурная революция».
23.30 Новости культуры.
23.55 Фильм «Преступление и наказание».
01.25 Фильм «Ромео и Джульетта».
01.55 «Утраченные миры: язычники».
02.45 «Пуэбла. Город церквей и жуков».

11.45 «Тайна Виленского гетто».
12.40 Моя планета.
13.30 Сейчас.
14.35 «Гуччи. Династия...».
15.35 Живая история: «Над пропастью во ржи».
16.30 Сейчас.
16.50 «Мир природы. Мегалополис».
17.55 Экстренный вызов 112.
18.00 Открытая студия.
19.00 Экстренный вызов 112.
19.30 Сейчас.
20.00 «Это реально? Жизнь на Марсе».
21.00 «Русский «Титаник». Дожить до рассвета».
22.00 Экстренный вызов 112.
22.30 Сейчас.
23.00 «Сейчас о спорте».
23.15 Живая история: «Фронт 69-й параллели».
00.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, февраль 15

1 КАНАЛ

06.00 НОВОСТИ.
06.10 Детектив «Суровые километры».
07.40 Служу Отчизне!
08.20 Дисней-клуб: «Умелец Мэнни», «Доброе утро, Микки!»
09.10 Умницы и умники.
10.00 НОВОСТИ.
10.30 Пока все дома.
11.00 «Русские в Голливуде. Мифы «фабрики грез»».
12.00 НОВОСТИ.
12.10 «Исповедь диверсанта».
13.10 Комедия «Собачья работа-3».
14.40 Концерт Михаила Задорнова.
15.00 Чемпионат мира по биатлону. Гонка преследования. Женщины.
16.00 «Народная марка» в Кремле.
18.00 Вечерние НОВОСТИ (с субтитрами).
18.20 Фильм «Пираты Карибского моря: Проклятие «Черной жемчужины»».
21.00 Воскресное «ВРЕМЯ».
22.00 «Последний герой: Забытые в раю».
23.10 Фильм «Однажды в Мексике».
01.00 Итоги Берлинского кинофестиваля программе «Тихий дом».
01.30 Комедия «Прожигатели жизни».
03.20 - 04.40 Фильм «Взлет и падение Хайди Фляйсс».

РОССИЯ

06.10 Фильм «Сотрудник ЧК».
08.00 Сам себе режиссер.
08.45 Утренняя почта.
09.20 «А вдруг получится!» м/ф.
09.25 Фильм «Лавка чудес».
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.
14.55 «Честный детектив»
15.30 Фильм «Серебряный самурай».
17.10 Биатлон. Чемпионат мира. Гонка преследования. Мужчины.
18.00 «Смеяться разрешается».
20.00 ВЕСТИ недели.
21.05 Специальный корреспондент.
21.35 «Синие как море глаза».
23.25 «Обратный отсчет».
01.30 - 03.27 Фильм «Джон Кью».

НТВ

05.25 «Одна любовь на миллион».
07.30 «Дикий мир».
08.00 СЕГОДНЯ.
08.20 Лотерея «Русское лото».
08.45 Их нравы.
09.25 Един дома.
10.00 СЕГОДНЯ.
10.20 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
10.50 «Quattroruote».
11.25 Авиаторы.

12.00 Дачный ответ.
13.00 СЕГОДНЯ.
13.20 Боевик «Я объявляю вам войну».
15.05 Своя игра.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.25 Борьба за собственность.
17.00 Детективный сериал «Закон и порядок».
19.00 «СЕГОДНЯ». Итоговая программа.
19.55 Чистосердечное признание.
20.25 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
21.00 «Главный герой».
22.00 Острозюжетный фильм «Забирая жизни».
00.00 «Бен Гур».
04.10 «Детектив Раш», т/с.
05.05 - 06.00 «Без следа-6», т/с.

СТС

06.00 «Чумовая пятница-2».
07.45 «Волшебный магазин», м/ф.
08.20 «Смешарики», м/ф.
08.30 «Иня, Янь, Йо!», м/ф.
09.00 «Том и Джерри», м/ф.
09.15 «Самый умный».
11.00 «Галилео».
12.00 «Снимите это немедленно!»
13.00 «101 далматинец», м/ф.
14.00 «Друпи-суперсыщик», м/ф.
15.00 «Чип и Дейл спешат на помощь», м/ф.
16.00 «6 кадров».
17.00 «Бешеные скачки», т/с.
19.00 «Палины дочки», т/с.
18.00 «6 кадров».
21.00 «Человек-паук-2».
23.30 «Хорошие шутки».
01.20 «Пульс».
02.55 «Леший».
04.45 - 05.30 Музыка на СТС.

ТНТ

06.00 «Дрейк и Джош».
07.00 «Детки подросли», м/ф.
07.55 «Покемоны», м/ф.
08.15 Развлекательно-познавательная программа «Саквояж» (повтор).
09.00 «Дом-2. Город любви».
10.00 «Школа ремонта».
11.00 «Клуб бывших жен».
12.00 «Cosmopolitan. Видеоверсия».
13.00 «Смех без правил».
14.05 Комедия «Остин Пауэрс: человек-загадка международного масштаба».
16.30 Большое кино по выходным. «Сделка с дьяволом».
18.00 «В чужой власти».
19.00 «Женская лига».
19.30 Молодежная программа «ПРО...+».
20.00 «Наша Russia».
21.00 «Дом-2. Город любви».
22.00 «Комеди Клаб».
23.00 «Женская лига: парни, деньги и любовь».
23.30 «Смех без правил».
00.35 «Убойной ночи».
01.10 «Секс с Анфисой Чеховой».
01.40 «Дом-2. После заката».
02.10 «Дом-2. Новая любовь».
03.05 «Необъяснимо, но факт».
04.00 «Запретная зона с Михаилом Пореченковым», т/с.
05.45 - 06.00 «Саша+Маша», т/с.

ДОМАШНИЙ

06.30 «Котенок по имени Гав», м/ф.
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Любопытный Джордж», м/ф.
08.00 Живые истории.
09.00 «Городское путешествие».
10.00 «Двое». Валерий Сюткин и Виола Осмоловская.
11.00 «В мире животных».

12.00 «Жизнь прекрасна».
14.00 Женская форма.
14.30 «Модный журнал».
15.30 Верните мне маму!
16.30 «Дальнобойщики».
18.30 «Она написала убийство», т/с.
19.30 «Приключения Шерлока Холмса».
20.30 «Кто в доме хозяин?», т/с.
21.00 «Коломбо».
22.35 Цветочные истории.
23.00 «Моя жена меня приворожила», т/с.
23.30 Мелодрама «Суррогатная мать-2».
01.55 Живые истории.
02.55 Мелодрама «Голливудские жены».
04.25 «Приключения Шерлока Холмса».
05.20-05.55 Музыка на «Домашнем».

5 КАНАЛ

07.00 «Цель - спасение. Идеальный шторм».
07.30 «Сумо. Танец Гаргантюа».
08.00 «Полай - моряк», м/ф.

08.40 «Робокон», м/ф.
09.05 «Ангус и Черил», м/ф.
09.05 «Хочу быть отважным», м/ф.
09.25 Клуб знаменитых хулиганов.
10.05 Военная киноповесть «Сто солдат и две девушки».
12.00 «В нашу гавань заходили корабли...».
13.05 К 90-летию АБДТ им.Г.А.Товстоногова. «Весна театра».
13.25 Спектакль «История лошади».
15.55 Джеймс Бонд - агент 007. «Никогда не говори никогда».
18.35 «Прогресс».
19.30 «Главное».
20.30 «История с биографией».
21.05 Боевик «Герой и ужас».
23.00 «Пять о футболе».
00.05 «Мост слишком далеко».
03.15 Драма «Черный Петр».
04.45 «Ядерные секреты».
05.40 - 06.55 «Правда об американском футболе: сотворение кумиров».

КУЛЬТУРА

06.30 «Евроночь».
10.10 «Лето Господне». Сретение

Господне».
10.40 «Обыкновенное чудо».
12.15 «Легенды мирового кино». Михаил Ромм.
12.45 Музыкальный киоск.
13.00 «Маленький король Матиуш», м/ф.
14.20 «Улицы лемулов».
15.05 «Что делать?»
15.55 Прогулки по Бродвею.
16.25 «Жить, думать, чувствовать, любить...». Г.Товстоногов.
17.15 Спектакль «Мария Стюарт».
19.55 «Санчи — храм в честь Будды».
20.10 «Луной был полон сад».
21.55 «Дом актера». «Александр Васильев в кругу друзей».
22.40 Загадки истории. «Галилей». Рождение звезды.
23.35 «Кружевница».
01.25 «Джем-5. Джон Скофилди и Джо Ловано».
01.55 «Улицы лемулов».
02.40 - 02.55 «Кто расскажет небывшее», м/ф.

ООЖУМ БОЛУР

Психика талазы-биле кадык болуру — кижиге хамаарыштыр чугула айтырларның бирээзи. Ол талазы-биле аарыгларның үндезинин стресс деп санап турар. Бөгүн ол дугайын чугаалажып көрээлиңер.

Амыдырал буруулуг...

Психика талазы-биле байдалды кошкадыр чүүл — стресс деп чугаалаштывыс. Амыдырал аңаа база салдарлыг бооп турар: агаар-бойдустун янзы-бүрү болушкуннары, ажылда, өөрөдигеде нарын айтырлар, хей-ниитинин транспортунга чоруурга, ында байдал... кижини стресске чедирер, а оон ыңай депрессия — көңгүс ырак эвезе.

Психика талазы-биле кадык бис бе?

Психика талазы-биле кадык болуру дээрге, психика талазы-биле ескерлишкуннер чогу-дур. Болушкуннары кадык кижиге анаа, билишкун-биле кончук таптыг хүлээп алып. **Кадык кижиге кандыг болуру?**

— Бодун ол херек кырында кандыгыл, шак-ла ынчаар хүлээп алып.
— Тиелеге чедир демисежир.
— Кижилер-биле чугаалажыг, харылзаа тудуп билер.

ХҮЛҮМЗҮРҮГ

Хүлүмзүрүг хүнү база бар болгай, ону чагай кадыкшылдың хүнү деп турары таварылга эвес.

Чамдык эртем ажылдакчыларының ажылдарының түннелдери-биле алырга, организмнің ажылын экижидер сорулга-биле кижиге бодунуң иштиги органнарынга оларны сагыш-биле бодап, боду хүлүмзүрүп каап турар болза эки дээр. Ол талазы-биле методиканың чурумун езугаар хүлүмзүрүгнү кижиге бүгү мага-бодун дамчыштыр, карактардан эгелээш, ижин-шөйүндүге чедир ээлчештир бадырар. Хүлүмзүрүгнү аарып турар органнар чымчап, чырык (кижиге ону сагыш-биле бодаар ужурулуг) апаргыжеге чедир тудары чугула. Бир эвес силер ам хүлүмзүрүп олурар болзунарза, бодунарның чуртталганын он беш минута узадып алганыңар ол болур. Хүлүмзүрүп чоруур кижиниң иммунитетиде быжыг болур, хан эргилдизи экижиңир, баш аарыры намдаар, арынның шыңганнары быжыгар. Шоолуг хүлүмзүрүгүс, шириин арынның көстүр кижилер кезээде бир-ле чүведен сестип чоруур, кор-

• Аравыста чугаа болзун

—Өске улуска дузалажыр.
—Тодаргай сорулгалыг, ону чедип алып дээш бурунгаарлап олурар.
—Бүзүрээр болгаш идегээр.
—Чараш чүүлдерни үнелеп, магадап билер.
—Өскерлишкуннерден кортпас.

Стресстиң салдары: хан базышкынын улгаттырар; баш аарыыр, хөлүн эрттир чеменири; ханда холестериннің денгели бедик болур; ижин-хырын баксыраары.

Стресстен чайлаар дизе: хүнде чүнү кылырын эртенги шактарда планнап алып; күш-культуру шимчээшкуннерни доктаамал кылыр; хей кофе, кока-колалар ишкен херээ чок; оожургал бээр эмнерге, алкогольга улуг-ла идегээр херээ чок — олар стрессти улам хөөктүрер.

Чамдык улус бажыңдан үнүп келгеш, чырыын, илирин өжүрген-өжүрбээнин бодап келгеш, дүвүрел-биле катап эеп келир ужурга таваржыр. Нервиленип, аргажок уттуучал аларган мен дээр кижилер база турар. Бо таварылгада угаанда буруу чок. Ындыг байдал — дүвүрел чоруурунун херечизидир. Стресстиң баштайгы медээзи ол-дур, ынчангаш психика талазы-биле аарыгларже шилчип болурунун барымдаазы тургустунган деп болур. Мындыг байдал тургустунуп келгенде, дүвүрел чоруурунун чылдагаанын тодарадырын кызыдар болгаш коргунчуг чүү-даа болу бербээр дээр бодап, күзел-биле дүвүрелди базып, оожургалды алып.

гуушкун, хорадаачал, адааргаачал, аарычал болур, кезээде турупкан байдалдыг көстүр, ындыг кижиниң кежи шоолуг чем албас.

Хүлүмзүрүгнү уттупкан кижилерге

Мергежил. Хүлүмзүрүп алыңар. Ону черле салбаңар. Бо мергежилгени номчуп олурар, хүлүмзүрүңерни салбаңар, черле салып болбас. Номчуп олурар чүүлүңерниң утказын бодаарын кызыдыңар... Ооң ажык, чазык хүлүмзүрүгү. Кижиниң настыры тулган. Бодунга бүзүрелдиг кижиниң хүлүмзүрүгү. Аас-кежиктиг кижиге. Силерниң чоок кижилер. Хүлүмзүрүңерни тудуңар-ла. «Кулакка чедир» хүлүмзүрүңер, онза-дыр.

Кадыкшылга хоралыг

«Дежурный» хүлүмзүрүг. Ол кадыкшылга хоралыг дээр түннелге эртемденнер келген. Ындыг байдал, ажыл-албанының аайы-биле анаа ужуру эдерип хүлүмзүрүгүс чорук чүрек аарыгларынга чедирип болур.

• Психологтун дузазы

ХАРЫЛЗАА КАТАП ТУРГУСТУНМАС

Мооң мурнунда кады чоруп, таныжып турганым кижиге-биле чаңгыс черде ажылдап турар мен. Ашаам ол дугайын билипкен. Ындыг-даа болза бистиң аравыста харылзаа, хамаарылга шагдала үзүлген дээрзин ол билер. Ол дугайында бистиң аравыска улуг чугаа-даа турбаан. А демги кижиге сөөлгү чедер ол меңээ хамаарылгазын өскертип, катап кичээңгейлиг апар чыдарын эскерип турар апардым. Болдунар-ла аргазы-биле удурланып турзумзажок, бодунуу-биле туруп турар. Кезээде сезилгиз, дидим эвес байдалга турары дыка берге-дир, хөңүм калган, ынчангаш менден салдынар кылдыр аңаа канчаар, чүү деп чугаалажымза эжил?
Психолог:—Силерниң ашаанарның күзели

билдингир болбайн аан, силерден база хамык байдал хамааржыр. Ону канчаар кылып болурул? Эрги кижилер хамаарылганы катап тургузуп болбас, эрткен чүүл эртер ужурулуг деп чүвени амдыгаа дээр чедир билбейн турары дыка-ла хомуданчыг-дыр. Ынчангаш анаа-ла удурланып турбайн, силер ийиниң араңарда харылзаа шагдала үзүлген болгаш ам ону катап тургузар күзел, бодап силерде чок дээрзин дорт чугаалаар ужурулуг силер. Ону дидим болгаш бүзүрелдиг үн-биле шыңгыы кылдыр чугаалаар, чигзинниг турбас ужурулуг. Кижиге бүзүрү сеткилин чаалап ап, күш четтинмес херээжен улусту сонуургаар эр улус база туруп болур, оларның хей кезини кажан-бир черле оожургап, боданы бээрлер. Ол кайы-даа талага ажыктыг болур дээрзин уттуп болбас ужурулуг силер. **Өг-бүле айтырларының дугайында сеткүүлден белеткээр.**

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

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

Кандыг-даа картриджтерни долдуурар

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