ПОНЕДЕЛЬНИК, октябрь 6

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».
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», т/с.
20.00 «Монтекристо», т/с.
21.00 ВРЕМЯ.
21.30 «Тяжелый песок».
22.30 «Светлана». 1-я серия.
23.20 Ночные новости.
23.40 Теория невероятности. «Волчья стая».
00.30 «Гении и злодеи».
01.00 «НЛО. Подводные пришельцы».
01.40 «Че!», фильм.
03.10 – 04.55 «Короли Догтауна».

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 "Профессия – следователь".
11.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

11.20 Местное время. ВЕСТИ–ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

11.40 «Приключения капитана Врунгеля», м/ф.
11.50 «Профессия – следователь». Продолжение.
14.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

14.20 Местное время. ВЕСТИ–Сибирь.

РОССИЯ

14.40 «Профессия – следователь». Окончание.
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".
19.00 "Родные люди", т/с.
20.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

20.35 Местное время. ВЕСТИ–ТЫВА.

РОССИЯ

20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 "Я телохранитель", т/с.
22.50 "Дежурный по стране". Михаил Жванецкий.
23.50 ВЕСТИ+.
00.10 «Честный детектив».
00.40 Синемания.
01.10 – 01.23 Дорожный патруль.

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 «Кто в доме хозяин?»
11.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
12.00 «Не может быть!»
13.00 «Смешарики», м/ф.
13.30 «Приключения карманных дракончиков», м/ф.
14.00 «Зорро. Поколение Зет», м/ф.
14.30 «Трансформеры», м/с.
15.00 «Скуби и Скрэппи», м/ф.
15.30 «Клуб Винкс – «Школа волшебниц», м/ф.
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.
21.00 «Ранетки», т/с.
21.58 Скажи!
22.00 «Пьяный мастер-2».
00.00 Истории в деталях.
00.30 Кино в деталях.
01.30 «Не может быть!»
02.30 – 02.45 Музыка на СТС.

НТВ

06.00 СЕГОДНЯ утром.
09.00 «Следствие вели...»
10.00 СЕГОДНЯ.
10.20 «Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю».
10.55 Кулинарный поединок.
11.55 Квартирный вопрос.
13.00 СЕГОДНЯ.
13.35 «Молодая жена», фильм.
15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.35 «Возвращение Мухтара», т/с.
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
19.00 СЕГОДНЯ.
19.40 «Улицы разбитых фонарей-9».
20.40 «Час Волкова», сериал.
21.40 «Закон и порядок», т/с.
22.40 СЕГОДНЯ.
23.00 «Проклятый рай-2», сериал.
23.55 «Школа злословия».
00.50 Футбольная ночь.
01.25 «Огарева, 6».
03.05 «Возвращение Мухтара».
04.05 «Без следа-5», сериал.
05.00 – 06.00 «Аэропорт», сериал.

ТНТ

06.00 «Мое второе «Я», т/с.
06.55 Глобальные новости.
07.00 Такси.
07.30 «Детки подросли», м/с.
08.00 Москва: инструкция по применению.
08.30 «Интуиция».
09.30 «Счастливы вместе», т/с.
10.00 «Гуманоиды в Королёве».
10.30 «Саша + Маша».
11.00 «Ох, уж эти детки!», м/с.
11.30 «Каппа Майки», м/с.
12.00 «Жизнь и приключения робота-подростка», м/с.
12.30 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения», м/с.
13.00 «Цап-Царап», м/с.
13.30 «Счастливы вместе».
14.00 «Москва: инструкция по применению».
14.30 «Дом-2. Live».
15.15 «Ярмарка тщеславия».
18.00 «Счастливы вместе», т/с.
18.30 «Универ».
19.00 НОВОСТИ. Гороскоп. Патруль.
20.00 «Счастливы вместе», т/с.
20.30 «Универ».
21.00 «Дом-2. Город любви».
22.00 «Сердцеедки».
00.20 «Дом-2. После заката». Спецвключение.
00.55 НОВОСТИ. Гороскоп. Патруль.
01.25 «Убойная лига».
02.30 «Дом-2. Новая любовь!»
03.25 «Необъяснимо, но факт». «Бессмертие».
04.20 «Толстая девчонка».
05.15 – 05.45 «Толстая девчонка».

ДОМАШНИЙ

06.30 Всемирная картинная галерея.
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Моя жена меня приворожила».
08.00 Судебные страсти.
09.00 «Дела семейные».
10.00 «Мачеха».
11.00 «Городское путешествие».
11.30 «Незвездное детство». Марина Могилевская.
12.00 «День на «Домашнем». Вся правда о здоровье.
13.00 «Блондинка за углом».
14.35 ИноСтранная кухня.
15.00 Судебные страсти.
16.00 «Дела семейные».
17.00 «Бедная Настя».
18.00 «Незвездное детство». Игорь Тальков-младший.
18.30 «Ты – моя жизнь».
19.30 «Клон», т/с.
20.30 Домашние сказки.
21.00 «Две судьбы».
22.00 «Она написала убийство».
23.00 «Моя жена меня приворожила».
23.30 «Русский сувенир».
01.35 – 02.35 «День на «Домашнем». Вся правда о здоровье.

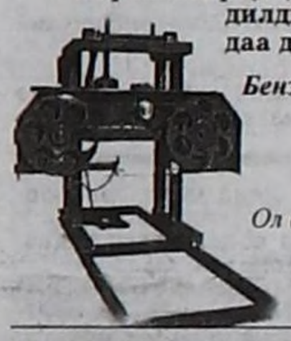
5 КАНАЛ

07.00 – 10.30 «Утро на ПЯТОМ».
10.30 «Сейчас».
10.40 «Гиганты из Этоши».
11.40 «Смерть на Кутузовском».
12.35 «Моя планета».
13.30 «Сейчас».
14.30 «Битлз: 60-е годы».
15.30 «Убойный отдел».
16.30 «Сейчас».
16.50 «Мир природы. Гаваи. Храм пернатых богов».
17.55 «Экстренный вызов 112».
18.00 «Открытая студия».
19.00 «Экстренный вызов 112».
19.30 «Сейчас».
20.00 «Спартанцы».
21.00 «Последняя тайна Дзержинского».
22.00 «Экстренный вызов 112».
22.30 «Сейчас».
23.05 «Сейчас о спорте».
23.15 «Живая история. «Певцы соц. стран».
00.15 «Монти Пайтон. А теперь кое-что совсем другое».
02.05 «Каин и Авель».
03.00 – 04.55 «Блант».

КУЛЬТУРА

07.00 «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.20 В главной роли...
10.50 «Второй хор».
12.15 «Живое дерево ремесел».
12.30 Линия жизни. Людмила Сараскина.
13.25 «Мой Эрмитаж».
13.50 «Хозяка детского дома».
15.30 Засадный полк.
16.00 «Вилли Фог-2», м/ф.
16.25 «Скиппи».
16.50 «Наедине с природой».
17.20 Плоды просвещения.
17.50 «Королева Виктория».
18.00 «Авиньон. Место папской ссылки».
18.15 Достояние республики. Свияжск.
18.30 «БлокНОТ».
19.00 Ночной полет.
19.30 Новости культуры.
19.55 «Гуге – забытое царство Тибета».
20.50 «Лица и даты самиздата».
21.20 Острова. Вячеслав Овчинников.
22.05 «Наследники престола: уроки царствования».
22.35 «Тем временем».
23.30 Новости культуры.
23.55 «Стул в искусстве».
00.35 Легенды мирового кино. Ольга Жизнева.
01.05 «Скрипач».
01.40 «Гуге – забытое царство Тибета».
02.35 – 02.55 «Авиньон. Место папской ссылки».

Борбактаар (оцилиндровщик), хөй бистиг, ленталыг ыяш дилдирер станоктар, кромкорезтер болгаш өскедаа дериглерни ЗАВОДТУҢ ӨРТЕКТЕРИ-БИЛЕ



Бензин-биле (Honda), электри-биле хирээ бистерин чидидери, солуур станоктар, артык кезектер.

Bi-Metal (Швеция), REZ (Германия) фирмаларның хирээлери

Ол ышкаш ленталыг бистерни чидидип, солуп турар

Тел.: 8 (923) 394-80-28; 8 (906) 997-28-90; 5-46-79, 5-06-83

ВТОРНИК, октябрь 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.
19.10 «След», т/с.
20.00 «Монтекристо», т/с.
21.00 ВРЕМЯ.
21.30 «Тяжелый песок».
22.30 «Светлана». 2-я серия.
23.20 Ночные новости.
23.40 Ударная сила. «Громовержцы Посейдона».
00.30 Искатели. «Таинственный город».
01.20 «Рожденный четвертого июля», фильм.
03.50 – 04.40 «Атлас: Китай».

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!

«ТЫВА»

06.35, 08.30 Местное время. ВЕСТИ–ТЫВА ЧЕРДЕ.
07.35 Местное время. ВЕСТИ–ТЫВА.

РОССИЯ

07.25 Доброе утро, Россия!

«ТЫВА»

08.55 Амыдыралдың айтырыглары.
09.40 Хөгжүмнүг байыр.

РОССИЯ

09.50 «Срочно в номер».
10.45 ВЕСТИ. Дежурная часть.
11.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

11.20 Местное время. ВЕСТИ–ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

11.40 «Приключения капитана Врунгеля», м/ф.
11.50 «Застава».
12.50 «Улицы разбитых фонарей».
14.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

14.20 Местное время. ВЕСТИ–СИБИРЬ.

РОССИЯ

14.40 «Улицы разбитых фонарей».
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 "Я телохранитель".
22.50 "Личный враг Сталина".
23.50 ВЕСТИ+.
00.10 «Крупная ставка», фильм.
02.15 – 02.28 «Дорожный патруль».

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», т/с.
12.00 «Не может быть!»
13.00 «Смешарики», м/ф.
13.30 «Приключения карманных дракончиков», м/с.
14.00 «Зорро. Поколение Зет», м/с.
14.30 «Трансформеры», м/ф.
15.00 «Скуби и Скрэппи», м/ф.
15.30 «Клуб Винкс – «Школа волшебниц», м/с.
16.00 «Ханна Монтана», т/с.
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.
21.00 «Ранетки», т/с.
21.58 Скажи!
22.00 «Парень из пузыря».
23.30 «6 кадров».
00.00 Истории в деталях.
00.30 «Слава богу, ты пришел!»
01.45 «Танцы под звездами», т/с.
03.45 «Не может быть!»
04.40 – 05.20 Музыка на СТС.

НТВ

06.00 СЕГОДНЯ утром.
09.00 «Наше все!»
10.00 СЕГОДНЯ.
10.25 Чистосердечное признание.
11.00 «Кодекс чести», сериал.
13.00 СЕГОДНЯ.
13.35 «Синдикат», сериал.
14.30 Суд присяжных.
15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.35 «Возвращение Мухтара».
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
19.00 СЕГОДНЯ.
19.40 «Улицы разбитых фонарей-9».
20.40 «Час Волкова», сериал.
21.40 «Закон и порядок», т/с.
22.40 СЕГОДНЯ.
23.00 «Проклятый рай-2», т/с.
00.00 Главная дорога.
00.35 «Забегаловка».
03.05 «Контора».
04.05 «Без следа-5», сериал.
04.55 – 06.00 «Аэропорт», сериал.

ТНТ

06.00 «Мое второе «Я», т/с.
06.55 Глобальные новости.
07.00 Новости. Гороскоп. Патруль.
07.30 «Детки подросли», м/с.
08.00 Москва: инструкция по применению.
08.30 «Интуиция».
09.30 «Счастливы вместе», т/с.
10.00 «Гуманоиды в Королёве».
10.30 «Саша + Маша», т/с.
11.00 «Ох, уж эти детки!»
11.30 «Каппа Майки», м/с.
12.00 «Жизнь и приключения робота-подростка», м/с.
12.30 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения», м/с.
13.00 «Цап-Царап», м/с.
13.30 «Счастливы вместе».
14.00 Развлекательно-познавательная программа «Саквояж» (повтор).
14.30 «Дом-2. Live».
15.35 «Сердцеедки».
18.00 «Счастливы вместе», т/с.
18.30 «Универ».
19.00 НОВОСТИ. Гороскоп.
19.30 «Счастливы вместе», т/с.
20.30 «Универ».
21.00 «Дом -2. Город любви».
22.00 «Карнавал», комедия.
00.55 «Дом-2. После заката». Спецвключение.
01.25 НОВОСТИ. Гороскоп.
01.55 «Убойная лига».
03.05 «Дом-2. Новая любовь!»
04.00 «Необъяснимо, но факт». «Атака клонов».
04.55 – 05.45 «Неизвестная планета».

ДОМАШНИЙ

14.00 Декоративные страсти.
15.00 Судебные страсти.
16.00 «Дела семейные».
17.00 «Бедная Настя».
18.00 «Незвездное детство». Юлия Ковальчук.
18.30 «Ты – моя жизнь».
19.30 «Клон», т/с.
20.30 Домашние сказки.
21.00 «Две судьбы».
22.00 «Она написала убийство».
23.00 «Моя жена меня приворожила».
23.30 «Выйти замуж за капитана», комедия.
01.15 Декоративные страсти.
02.15 «Два лица страсти».
03.10 «Мачеха».
03.55 «Бедная Настя».
04.40 «Две судьбы».
05.30-05.55 Музыка на «Домашнем».

5 КАНАЛ

07.00 – 10.30 «Утро на ПЯТОМ».
10.30 «Сейчас».
10.40 «Шимпанзе: возвращение в лес».
11.40 «Последняя тайна Дзержинского».
12.35 «Моя планета».
13.30 «Сейчас».
14.30 «Тайная жизнь Ричарда Никсона».
15.25 «Убойный отдел».
16.30 «Сейчас».
16.50 «Мир природы. Поющее дерево».
17.55 «Экстренный вызов 112».
18.00 «Открытая студия» с Никой Стрижак.
19.00 «Экстренный вызов 112».
19.30 «Сейчас».
20.00 «Кладоискатели».
21.00 «Тайна гибели самолета «Максим Горький».
22.00 «Экстренный вызов 112».
22.30 «Сейчас».
23.05 «Сейчас о спорте».
23.15 «Живая история: «Имена на все времена».
00.15 «Танцуй, танцуй».
03.05 «Комнаты этажом выше».

КУЛЬТУРА

06.30 «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.20 В главной роли... у Юлиана Макарова.
10.50 «Дорога на Бали».
12.25 «Красивейшие достопримечательности мира».
12.30 «Тем временем».
13.25 Academia.
13.55 «Хозяйка детского дома».
15.30 «БлокНОТ».
16.00 «Вилли Фог-2», м/ф.
16.25 «Скиппи».
16.50 «Наедине с природой».
17.20 Плоды просвещения.
17.50 «Жан Кальвин».
18.00 «Бухта Котора. Фьорд Адриатики».
18.15 Концерт для скрипки с оркестром.
19.00 Ночной полет.
19.30 Новости культуры.
19.55 «Люди Солнца».
20.50 «Лица и даты самиздата».
21.20 Больше, чем любовь. Евгений Урбанский.
22.00 «Бухта Котора. Фьорд Адриатики».
22.15 Кто мы?
22.45 «Апокриф».
23.30 Новости культуры.
23.55 «Мой друг Иван Лапшин».
01.30 Вальсы Д. Шостаковича из музыки к кинофильмам.
01.55 «Люди Солнца».
02.45 – 02.55 «Красивейшие достопримечательности мира».

Кадыкшыл төвү «ВОДОЛЕЙ»

Аарыгның тыптып келгенин тодарадыр, экиртир эмнээри, чурук-биле ажылдап эмнээри.

Бажың-балгатты, офистерни, машина-балгатты арыглаар.

Өг-бүлеге, бизнеске, өөредилгеге дузалаар.

Семинарлар: кижиниң энергоинформастыг байдалдарының дугайында

Тел: 8-9232612671; 8-9095282820
5-66-44.; 9-12-47.

СРЕДА, октябрь 8

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.
19.10 «След», т/с.
20.00 «Монтекристо», т/с.
21.00 ВРЕМЯ.
21.30 «Тяжелый песок».
22.30 «Невероятные истории про жизнь»
23.30 Ночные новости.
23.50 «Где моя душа летает...».
00.50 «Молодожены», комедия.
02.40 Латиноамериканские страсти в комедии «Ни то ни се».
04.30 – 04.55 «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 «Советский монах. Алипий-воин».
09.50 «Срочно в номер».
10.45 ВЕСТИ. Дежурная часть.
11.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

11.20 Местное время. ВЕСТИ–ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

11.40 «Приключения капитана Врунгеля», м/ф.
11.50 «Застава».
12.50 «Улицы разбитых фонарей».
14.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

14.20 Местное время. ВЕСТИ–Сибирь.

РОССИЯ

14.40 «Улицы разбитых фонарей».
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».
19.00 «Родные люди», т/с.
20.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

20.35 Местное время. ВЕСТИ–ТЫВА.

РОССИЯ

20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 «Я телохранитель».
22.50 «Тихая война Василия Пушкарева».
23.50 ВЕСТИ+.
00.10 «Алмазы для Марии», фильм.
01.35 – 01.48 «Дорожный патруль».

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», т/с.
12.00 «Не может быть!»
13.00 «Смешарики», м/ф.
13.30 «Приключения карманных дракончиков», м/с.
14.00 «Зорро. Поколение Зет», м/с.
14.30 «Трансформеры», м/с.
15.00 «Скуби и Скрэппи», м/с.
15.30 «Клуб Винкс – «Школа волшебниц», м/с.
16.00 «Ханна Монтана», т/с.
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.
21.00 «Ранетки», т/с.
21.58 Скажи!
22.00 «Дум».
00.00 Истории в дателях.
00.30 Слава богу, ты пришел!
01.45 «Танцы под звездами», т/с.
03.45 «Не может быть!»
04.40 – 05.20 Музыка на СТС.

НТВ

06.00 СЕГОДНЯ утром.
09.00 «Наше все!»
10.00 СЕГОДНЯ.
10.20 Комната отдыха.
11.00 «Кодекс чести», т/с.
13.00 СЕГОДНЯ.
13.35 «Синдикат», сериал.
14.30 Суд присяжных.
15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.35 «Возвращение Мухтара».
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
19.00 СЕГОДНЯ.
19.40 «Улицы разбитых фонарей-9».
20.40 «Час Волкова», т/с.
21.40 «Закон и порядок», т/с.
22.40 СЕГОДНЯ.
23.00 «Проклятый рай-2», т/с.
00.00 «Борьба за собственность».
00.30 «Авиаторы».
01.00 «Уиллард», остросюжетный фильм.
03.00 «Контора», остросюжетный фильм.
04.05 «Без следа-5», комедия.
04.55 – 06.00 «Аэропорт».

ТНТ

06.00 «Мое второе «Я», т/с.
06.55 Глобальные новости.
07.00 НОВОСТИ. Гороскоп.
07.30 «Детки подросли», м/с.
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 «Каппа Майки», м/с.
12.00 «Жизнь и приключения робота-подростка», м/с.
12.30 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения», м/с.
13.00 «Цап-Царап», м/с.
13.30 «Счастливы вместе».
14.00 «Молодежная программа «Про...+»
14.30 «Дом-2. Live».
15.00 «Карнавал».
18.00 «Счастливы вместе», т/с.
18.30 «Универ», т/с.
19.00 НОВОСТИ. Гороскоп.
19.30 «Счастливы вместе», т/с.
20.30 «Универ».
21.00 «Дом-2. Город любви».
22.00 «Я никогда не буду твоей», комедия.
23.55 «Дом-2. После заката».
00.25 НОВОСТИ. Гороскоп.
00.55 «Убойная лига».
02.05 «Дом-2. Новая любовь!»
03.00 «Необъяснимо, но факт» – «Буйство духов».
03.55 – 05.45 «Толстая девчонка».

ДОМАШНИЙ

06.30 Всемирная картинная галерея.
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Моя жена меня приворожила».
08.00 Судебные страсти.
09.00 Дела семейные.
10.00 «Мачеха».
11.00 «Городское путешествие».
11.30 «Незвездное детство». Юлия Ковальчук.
12.00 «Мир в твоей тарелке».
13.00 «Выйти замуж за капитана».
14.45 Вкусы мира.
15.00 Судебные страсти.
16.00 Дела семейные.
17.00 «Бедная Настя».
18.00 «Незвездное детство». Михаил Муромов.
18.30 «Ты – моя жизнь».
19.30 «Клон», т/с.
20.30 Домашние сказки.
21.00 «Две судьбы».
22.00 «Она написала убийство».
23.00 «Моя жена меня приворожила».
23.30 «Ист-сайд, Вест-сайд».
01.45 «Мир в твоей тарелке».
02.45 «Два лица страсти», т/с.
03.30 «Мачеха».
04.15 «Бедная Настя».
05.00 – 05.55 «Две судьбы».

5 КАНАЛ

07.00 – 10.30 «Утро на ПЯТОМ».
10.30 «Сейчас».
10.40 «Птицы: крылья природы».
11.40 «Тайна гибели самолета «Максим Горький».
12.35 «Моя планета».
13.30 «Сейчас».
14.30 «Тайная жизнь Ричарда Никсона».
15.30 «Убойный отдел».
16.30 «Сейчас».
16.50 «Мир природы. Тигры изумрудного леса».
17.55 «Экстренный вызов 112».
18.00 «Открытая студия» с Никой Стрижак.
19.00 «Экстренный вызов 112».
19.30 «Сейчас».
20.00 «Форма жизни. Первый охотник».
21.00 «Балтийский мятеж. Саблин против Брежнева».
22.00 «Экстренный вызов 112».
22.30 «Сейчас».
23.05 «Сейчас о спорте».
23.15 «Живая история. «Заокеанские соловьи».
00.15 «Клара и симпатяги».
02.30 «Розовый бутон».
05.05 - 06.20 «Следы сибирской язвы».

КУЛЬТУРА

06.30 «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.20 В главной роли... у Юлиана Макарова.
10.50 «Тревожная кнопка».
12.25 «Необходимая случайность».
13.30 Странствия музыканта.
14.00 «Каждый день доктора Калинниковой».
15.30 «Наследники престола: уроки царствования».
16.00 «Вилли Фог-2», м/ф.
16.25 «Скиппи».
16.50 «Наедине с природой».
17.20 Плоды просвещения.
17.50 «Софокл».
16.00 «Ладанный путь в Дофаре. Слезы богов».
18.15 Увертюры и хоры из опер Дж. Верди.
19.00 Ночной полет.
19.30 Новости культуры.
19.55 «Люди Солнца».
20.50 «Лица и даты самиздата».
21.20 Власть факта.
22.00 «Фридрих Эрмлер перед судом времени».
22.45 «Наследник по прямой». Радий Илькаев.
23.10 «Ладанный путь в Дофаре. Слезы богов».
23.30 Новости культуры.
23.55 «Последний поезд».
01.15 «В плену у ангелов. Письмо в бутылке».
01.40 И.С. Бах. Бранденбургский концерт № 3.
01.55 «Люди Солнца».
02.45 – 02.55 «Красивейшие достопримечательности мира».

ЧЕТВЕРГ, октябрь 9

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».
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.
19.10 «След», т/с.
20.00 «Монтекристо», т/с.
21.00 ВРЕМЯ.
21.30 «Тяжелый песок».
22.30 Человек и закон.
23.30 Ночные НОВОСТИ.
23.50 «Судите сами».
00.50 «Мужчина по вызову: Европейский жиголо».
02.20 «Дневник безумной черной женщины», комедия.
04.20 – 04.50 «Детективы».

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!

«ТЫВА»

06.35, 08.36 Местное время. ВЕСТИ–ТЫВА ЧЕРДЕ.
07.35 Местное время. ВЕСТИ–ТЫВА.

РОССИЯ

07.25 Доброе утро, Россия!

«ТЫВА»

08.55 Ажыы-биле... С.А. Сарыг-оолдуң 100 харлаанынга. Чогаалчылар-биле төгерик стол.
09.40 Хөгжүмнүг байыр.

РОССИЯ

09.50 «Срочно в номер».
10.45 ВЕСТИ. Дежурная часть.
11.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

11.20 Местное время. ВЕСТИ–ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

11.40 «Приключения капитана Врунгеля», м/ф.
11.50 «Застава».
12.50 «Улицы разбитых фонарей».
14.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

14.20 Местное время. ВЕСТИ–Сибирь.

РОССИЯ

14.40 «Улицы разбитых фонарей».
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».
19.00 «Родные люди».
20.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

20.35 Местное время. ВЕСТИ–ТЫВА.

РОССИЯ

20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 «Я телохранитель», т/с.
22.50 «2012. Сбудутся ли пророчества майя?»
23.50 ВЕСТИ+.
00.10 «Глава 27», фильм.
01.40 – 02.42 «Горячая десятка».

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», т/с.
11.00 «Моя прекрасная няня», т/с.
12.00 «Не может быть!»
13.00 «Смешарики», м/ф.
13.30 «Приключения карманных дракончиков», м/с.
14.00 «Зорро. Поколение Зет», м/с.
14.30 «Трансформеры», м/ф.
15.00 «Скуби и Скрэппи», м/с.
15.30 «Клуб Винкс – «Школа волшебниц», м/с.
16.00 «Ханна Монтана», т/с.
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.
21.00 «Ранетки», т/с.
21.58 Скажи!
22.00 «Миссия «Серенити».
00.00 Истории в деталях.
00.30 Слава богу, ты пришел!
01.45 «Танцы под звездами», т/с.
03.45 «Не может быть!»
04.40 – 05.20 Музыка на СТС.

НТВ

06.00 СЕГОДНЯ утром.
09.00 «Наше все!»
10.00 СЕГОДНЯ.
10.20 Один день. Новая версия.
11.00 «Кодекс чести», т/с.
13.00 СЕГОДНЯ.
13.35 «Синдикат», сериал.
14.30 Суд присяжных.
15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.35 «Возвращение Мухтара».
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
19.00 СЕГОДНЯ.
19.40 «Улицы разбитых фонарей-9».
20.40 «Час Волкова», т/с.
21.40 «Закон и порядок», т/с.
22.40 СЕГОДНЯ.
23.00 «К барьеру!»
00.15 Профессия — репортер.
01.20 «Почти герои», комедия.
03.05 «Контора», сериал.
04.05 «Без следа-5», сериал.
04.55 – 06.00 «Аэропорт», сериал.

ТНТ

06.00 «Мое второе «Я», т/с.
06.55 Глобальные новости.
07.00 НОВОСТИ. Гороскоп.
07.30 «Детки подросли», м/с.
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 «Каппа Майки», м/с.
12.00 «Жизнь и приключения робота-подростка», м/с.
12.30 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения», м/с.
13.00 «Цап-Царап», м/с.
13.30 «Счастливы вместе».
14.00 «Москва: инструкция по применению».
14.30 «Дом-2. Live».
16.00 «Я никогда не буду твоей».
18.00 «Счастливы вместе», т/с.
18.30 «Универ», т/с.
19.00 НОВОСТИ. Гороскоп.
19.30 Наш город.
20.00 «Счастливы вместе», т/с.
20.30 «Универ», т/с.
21.00 «Дом-2. Город любви».
22.00 «Шары ярости», комедия.
23.40 «Дом-2. После заката».
00.15 НОВОСТИ. Гороскоп. Молодежная программа «Про...+» (повтор.)
00.45 «Убойная лига».
01.50 «Дом-2. Новая любовь!»
02.45 «Необъяснимо, но факт». – «Черные дыры Земли».
03.40 – 05.45 «Толстая девчонка».

ДОМАШНИЙ

06.30 Всемирная картинная галерея.
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Моя жена меня приворожила».
08.00 Судебные страсти.
09.00 Дела семейные.
10.00 «Мачеха».
11.00 Городское путешествие.
11.30 «Незвездное детство». Михаил Муромов.
12.00 «День на «Домашнем». Время красоты.
13.00 «Служили два товарища».
15.00 Судебные страсти.
16.00 Дела семейные.
17.00 «Бедная Настя».
18.00 «Незвездное детство». Владимир Винокур.
18.30 «Ты – моя жизнь».
19.30 «Клон», т/с.
20.30 Домашние сказки.
21.00 «Две судьбы».
22.00 «Она написала убийство».
23.00 «Моя жена меня приворожила».
23.30 «Когда встречаются леди», лирическая комедия.
01.40 «День на «Домашнем». Время красоты.
02.40 «Два лица страсти», т/с.
03.30 «Мачеха».
04.15 «Бедная Настя».
05.00 - 05.55 Музыка на «Домашнем».

5 КАНАЛ

07.00 – 10.30 «Утро на ПЯТОМ».
10.30 «Сейчас».
10.40 «Птицы: крылья природы».
11.40 «Балтийский мятеж. Саблин против Брежнева».
12.35 «Моя планета».
13.30 «Сейчас».
14.30 «Лауреаты Киноакадемии: Гэри Купер, Одри Хепберн и другие».
15.30 «Убойный отдел».
16.30 «Сейчас».
16.50 «Мир природы. Путешествие к темному сердцу Африки».
17.55 «Экстренный вызов 112».
18.00 «Открытая студия» с Никой Стрижак.
19.00 «Экстренный вызов 112».
19.30 «Сейчас».
20.00 «Построено на века».
21.00 «Роковой круиз. Тайна катастрофы на Волге».
22.00 «Экстренный вызов 112».
22.30 «Сейчас».
23.05 «Сейчас о спорте».
23.15 «Живая история. «Из Парижа с любовью».
00.15 «Земля Чато».
02.20 «Юные дикари».
04.30 – 06.35 «Эхо», триллер.

КУЛЬТУРА

06.30 «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.20 В главной роли...
10.50 «Королевская свадьба».
12.30 «Наследник по прямой».
12.55 «Фридрих Эрмлер перед судом времени».
13.35 Письма из провинции. Новоржев.
14.05 «Наследники Ники».
15.30 Кто мы?
16.00 «Вилли Фог-2», м/ф.
16.25 «Скиппи».
16.50 «Наедине с природой».
17.20 Плоды просвещения.
17.50 «Генрих Шлиман».
18.00 «Амбохимангаю Холм королей».
18.15 «Билет в Большой».
19.00 Ночной полет.
19.30 Новости культуры.
19.55 «Люди Солнца».
20.50 «Лица и даты самиздата».
21.20 Черные дыры. Белые пятна.
22.05 Засадный полк.
22.35 Культурная революция.
23.30 Новости культуры.
23.55 «Garpastum».
01.55 «Люди Солнца».
02.45 – 02.55 «Красивейшие достопримечательности мира».

ПЯТНИЦА, октябрь 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 «Убойная сила», 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 Пусть говорят.
19.00 Поле чудес.
20.00 «Монтекристо», т/с.
21.00 ВРЕМЯ.
21.30 «Большая разница».
23.30 «Гордон Кихот».
23.30 Что? Где? Когда?
00.50 «Призраки Гойи», фильм.
02.50 «В лучах славы», фильм.
04.40 – 05.30 «Спасти планету Земля», сериал.

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!

«ТЫВА»

06.35, 08.30 Местное время. ВЕСТИ–ТЫВА ЧЕРДЕ.
07.35 Местное время. ВЕСТИ–ТЫВА.

РОССИЯ

08.55 «Мусульмане».
09.05 «Мой серебряный шар». Элина Быстрицкая.
10.05 «Срочно в номер».
11.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

11.20 Местное время. ВЕСТИ–ТЫВА ЧЕРДЕ.

РОССИЯ

11.40 «Приключения капитана Врунгеля», м/ф.
11.50 «Застава».
12.50 "Улицы разбитых фонарей".
14.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

14.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ–СИБИРЬ.

РОССИЯ

14.40 «Улицы разбитых фонарей».
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».
19.00 «Родные люди».
20.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

20.35 Местное время. ВЕСТИ–ТЫВА.

РОССИЯ

20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 «Юрмала-2008».
22.50 «Феномен».
00.20 «Матрица: перезагрузка», фильм.
02.55 – 04.49 «Внезапное пробуждение», фильм.

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 «Зорро. Поколение Зет», м/с.
14.30 «Трансформеры», 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 «Двое: я и моя тень».
23.00 «Роб Рой».
01.40 «Танцы под звездами».
03.40 «Не может быть!»
04.35 – 05.20 Музыка на СТС.

НТВ

06.00 СЕГОДНЯ утром.
09.00 «Наше все!»
10.00 СЕГОДНЯ.
10.25 «Окопная жизнь».
11.00 «Кодекс чести», сериал.
13.00 СЕГОДНЯ.
13.35 «Синдикат», сериал.
14.30 Суд присяжных.
15.30 Обзор. Спасатели.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.35 «Возвращение Мухтара».
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
19.00 СЕГОДНЯ.
19.40 «Суперстар-2008. Команда мечты».
22.10 «Все могут короли», фильм.
00.10 «НТВ. Дни творения».
01.20 «Все сразу!»
01.50 Преступление в стиле модерн.
02.35 «Контора».
03.35 «Без следа-5», комедия.
04.30 – 05.35 «Аэропорт», сериал.

ТНТ

06.00 «Мое второе «Я».
06.55 Глобальные новости.
07.00 НОВОСТИ. Гороскоп.
07.30 «Детки подросли», м/с.
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 «Каппа Майки», м/с.
12.00 «Жизнь и приключения робота-подростка», м/с.
12.30 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения», м/с.
13.00 «Цап-Царап», м/с.
13.30 «Счастливы вместе».
14.00 «Москва: инструкция по применению».
14.30 «Дом-2. Live».
16.15 «Шары ярости».
18.00 «Счастливы вместе», т/с.
18.30 «Универ», т/с.
19.00 НОВОСТИ. Гороскоп. 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». Спецвключение.
00.30 НОВОСТИ. Гороскоп. Расклад недели.
01.00 «Убойная лига».
02.05 «Дом-2. Новая любовь!»
03.00 «Необъяснимо, но факт». «Круги: скрытая угроза».
03.55 – 05.45 «Толстая девчонка».

ДОМАШНИЙ

06.30 Всемирная картинная галерея.
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Моя жена меня приворожила».
08.00 Судебные страсти.
09.00 Дела семейные.
10.00 «Мачеха».
11.00 Городское путешествие.
11.30 «Незвездное детство». Владимир Винокур.
12.00 «Мир в твоей тарелке». «Мир в твоей тарелке».
13.00 «Странные взрослые», мелодрама.
14.35 ИноСтранная кухня.
15.00 Судебные страсти.
16.00 Дела семейные.
17.00 «Бедная Настя».
18.00 «Незвездное детство». Братья Эдгард и Аскольд Запашные.
18.30 «Ты – моя жизнь».
19.30 «Клон», т/с.
20.30 Домашние сказки.
21.00 «Две судьбы».
22.00 «Она написала убийство».
23.00 «Моя жена меня приворожила».
23.30 «Раджа», мелодрама.
03.00 «День на «Домашнем». «Мир в твоей тарелке».
03.50 «Два лица страсти», т/с.
04.35 «Мачеха».
05.20 – 06.05 «Бедная Настя».

5 КАНАЛ

07.00 – 10.30 «Утро на ПЯТОМ».
10.30 «Сейчас».
10.40 «Птицы: крылья природы».
11.40 «Роковой круиз. Тайна катастрофы на Волге».
12.35 «Моя планета».
13.30 «Сейчас».
14.30 «Многоликий Дракула».
15.30 «Убойный отдел».
16.30 «Сейчас».
16.50 «Мир природы. Крокодилы фараонов».
17.55 «Экстренный вызов 112».
18.00 «Открытая студия».
19.00 «Экстренный вызов 112».
19.30 «Сейчас».
20.00 «Горбатые киты. Пламя и лед».
21.00 «Тайна летчика Хрущева».
22.00 «Экстренный вызов 112».
22.30 «Сейчас».
23.05 «Сейчас о спорте».
23.15 «О, счастливчик!»
02.55 «Поруганная честь Катарины Блюм», фильм.
05.05 – 06.10 «Лучшее из Голливуда вместе с Табом Хантером».

КУЛЬТУРА

06.30 «Евроньюс».
10.00 Новости культуры.
10.30 «Сокровища прошлого».
11.00 «Поцелуй Мэри Пик-форд».
12.15 Культурная революция.
13.10 «Сарафан».
13.35 «Строится мост».
15.20 «Осколки разбитого вдребезги».
16.00 В музей – без поводка.
16.10 «Кот в колпаке», м/ф.
16.20 За семью печатями.
16.50 «Наедине с природой».
17.20 Плоды просвещения.
17.50 «Ференц Лист».
18.00 Разночтения.
18.30 Партитуры не горят.
19.00 «Смехоностальгия».
19.30 Новости культуры.
19.55 «Сферы».
20.35 «Большие маневры».
22.20 «Афинский Акрополь».
22.35 Линия жизни. Александра Пахмутова.
23.30 Новости культуры.
23.50 «Париж, Техас».
02.10 – 02.55 «Сферы».

Байырлалыңар-биле

Күстүң эң чараш, эргим байырлалы – Башкылар хүнү. Бистиң хүндүлүг кырган-ававыс Бии-Хем кожуунның Тарлаг сумузунуң ортумак школазының эге класстар башкызы Людмила Монгушовна Балбакини Башкылар хүнү-биле байыр чедирип ор бис.

Людмила Монгушовнаның хөй чылдарда ажылдап келген күжү хилис барбаан, ооң чымыштыг ажылын чазак үнелеп, «Күш-ажылдың хоочуну» деп бедик атты тывыскан. Ол чедиишкини база байырлалы-биле эргим кырган-ававыска байыр чедирип, кадыкшылды, өөрүшкүнү күзеп ор бис.

Оглу Айдың, керни Юлиана, уйнуу Нурланчик.

СУББОТА, сктябрь 11

1 КАНАЛ

05.30 «Лорд вор», фильм.
06.00 НОВОСТИ.
06.10 «Лорд вор», фильм. Продолжение.
07.30 Играй, гармонь любимая!
08.10 «Дисней-клуб: «Мои друзья Тигруля и Винни», «Дональд Дак представляет».
09.00 Слово пастыря.
09.20 Здоровье.
10.00 НОВОСТИ.
10.10 «Смак».
10.50 «Вечный Ромео».
12.00 НОВОСТИ.
12.20 «Убойная сила», фильм.
13.20 Чемпионы КВН. «Вне игры».
15.00 НОВОСТИ (с субтитрами).
15.10 «Люди в черном-2», приключенческая комедия.
17.00 «Общая терапия».
18.00 «Ледниковый период».
21.00 ВРЕМЯ.
21.20 «Ледниковый период», продолжение.
22.40 «Враг государства», фильм.
00.40 «Развод», комедия.
02.35 Футбол. Отборочный матч чемпионата мира.
04.45 – 06.00 Бой за звание чемпиона мира в супертяжелом весе. Кличко – Питер.

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 «Три толстяка», фильм.
11.00 ВЕСТИ.

«ТЫВА»

11.10 Местное время.ВЕСТИ – ТЫВА ЧЕРДЕ.
11.20 Каргының малчыннары.
11.50 Коллаж.
12.10 Хөгжүмнүг байыр.

РОССИЯ

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

«ТЫВА»

14.20 Местное время. ВЕСТИ–ТЫВА.

РОССИЯ

14.30 «Жизнь вопреки. Михаил Танич».
15.30 «Субботний вечер».
17.50 «Звездный лед».
20.00 ВЕСТИ в субботу.
20.45 «Кривое зеркало».
22.45 «Когда не хватает любви».
00.30 – 02.22 «Придурки из Хаззарда», фильм.

СТС

06.00 «Доктор Детройт».
07.45 «Русалочка», м/ф.
08.20 «Смешарики», м/с.
08.30 «Капитан Фламинго», м/ф.
09.00 «Детские шалости».
10.45 «Том и Джерри», м/ф.
11.00 «Двое: я и моя тень».
13.00 «Кряк-Бряк», м/с.
14.00 «Чародейки», м/с.
15.00 «Аладдин», м/с.
16.00 «6 кадров». Скетч-шоу.
17.00 «Самый умный». Озорник».
19.05 «Данди по прозвищу Крокодил».
20.58 Скажи!
21.00 «Крокодил Данди-2», комедия.
23.05 «6 кадров»». Скетч-шоу.
00.05 «Матч Пойнт».
02.55 «И море раскроет тайну».
04.45 – 05.30 Музыка на СТС.

НТВ

05.35 «Все могут короли».
07.30 Сказки Баженова.
08.00 СЕГОДНЯ.
08.15 Лотерея «Золотой ключ».
08.45 «Без рецепта».
09.20 Смотр.
10.00 СЕГОДНЯ.
10.20 Главная дорога.
10.50 Кулинарный поединок.
12.00 Квартирный вопрос.
13.00 СЕГОДНЯ.
13.25 Особо опасен!
14.05 «Кремлевские похороны. Сергей Киров».
15.05 Своя игра.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.20 «Женский взгляд».
17.00 «Ментовские войны-3».
19.00 СЕГОДНЯ.
19.25 Профессия – репортер.
19.55 «Программа максимум».
20.50 «Русские сенсации».
21.45 «Ты не поверишь!»
22.30 «Последний Самурай», фильм.
01.25 «Дас ист фантастиш».
02.00 «Голод», фильм.
03.55 – 04.50 «Без следа-5».

ТНТ

06.00 «Ной знает все», сериал.
06.30 «Дрейк и Джош», сериал.
07.00 «Ох, уж эти детки!», м/с.
08.00 НОВОСТИ. Гороскоп. Расклад недели.
09.00 «Дом-2. Город любви».
10.00 «Школа ремонта».
11.00 «Эпидемия», д/ф.
12.00 «Битва экстрасенсов».
13.00 Клуб бывших жен.
14.00 «Cosmopolitan». Видеоверсия». Развлекательное шоу.
15.00 Большое кино по выходным. «Бэтмен и Робин».
17.30 «Саша + Маша», т/с.
18.00 Танцы без правил.
19.00 Развлекательно-познавательная программа «Саквояж». «ПроСвет».
19.30 «Такси» в Питере.
20.00 «Кто не хочет стать миллионером».
21.00 Реалити-шоу «Дом-2. Город любви».
22.00 Комеди Клаб.
23.00 «Наша Russia».
23.30 Убойная лига.
00.35 «Секс» с Анфисой Чеховой.
01.10 «Дом-2. После заката».
01.40 «Дом-2. Новая любовь!»
02.30 «Необъяснимо, но факт». «Русалки».
03.30 «Толстая девчонка».
05.20 – 05.45 «Неизвестная планета».

ДОМАШНИЙ

06.30 Всемирная картинная галерея.
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Голубой щенок», м/ф.
07.55 «Странные взрослые».
09.30 В мире животных.
10.30 Декоративные страсти.
11.00 Друзья моего хозяина.
11.30 «Раджа», мелодрама.
15.00 Охотники за рецептами.
15.30 «Мать и дочь».
16.30 «Сёгун». 1 серия.
18.30 «Ты – моя жизнь».
19.30 «Пуаро Агаты Кристи».
20.30 Домашние сказки.
21.00 «Она написала убийство».
23.00 «Моя жена меня приворожила».
23.30 «Нежданно-негаданно», лирическая комедия.
01.10 «Всё о свадьбах».
02.10 «Сёгун». 1 серия.
03.50 «Пуаро Агаты Кристи».
04.40 - 05.55 Музыка на «Домашнем».

5 КАНАЛ

07.00 «Киномания».
07.30 «Абсолютно дикие».
08.00 «Попай – приключения продолжаются», м/ф.
08.35 «Клевый МакКул», м/ф.
09.00 «Фантомаска».
09.25 «Незнайка в Солнечном городе».
09.45 «Пик и Амадеус».
11.20 «Старшеклассники-3».
12.25 «Против течения».
13.15 «Белая птица с черной отметиной».
15.20 Живая история: «Последний фильм Шукшина «Калина красная».
16.20 «Человек-оркестр».
18.05 «Встречи на Моховой».
18.55 «Культурный слой».
19.30 «Сейчас».
19.50 «Полицейская история».
22.05 «Шоколад».
00.35 «Четыре комнаты».
02.35 «Свидетель обвинения».
04.55 – 06.45 «Коянискаци».

КУЛЬТУРА

06.30 «Евроньюс».
10.10 Библейский сюжет.
10.40 «Дело № 306».
12.00 «Монастыри северной Молдавии. Оплот веры».
12.20 «Кто в доме хозяин».
12.50 «Живой лес», м/ф.
14.20 «Путешествия натуралиста».
14.50 «Старатель».
15.30 «Поездки на старом автомобиле».
16.50 «Последние воины».
17.45 IV музыкальный фестиваль «Crescendo». Закрытие.
19.35 «Магия кино».
20.15 «Ва-банк», спектакль.
22.00 Новости культуры.
22.20 «Природе вопреки».
00.10 «История моды».
01.00 Все это джаз. Концерт трио Брэда Мелдау.
01.40 Мультфильм для взрослых.
01.55 – 02.55 «Последние воины».

Чемивис амданныг

БАЛЫКТАН САЛАТ

Кандыг-бир балыктың 200 гр чымчак эздин, 3 картошканы, 3 чуурганы хайындырып алыр. Балык эздин бичиileди, картошканы болгаш дустуг 3 огурецти кубиктей кезер. Чуурганы чууруп алыр. Ооң соонда ол бүгү чүүлдерни холуштур былгаптар. Салаты таарыштыр дузааш, амданын көрүп тургаш, бичии перецтептер. Майонез-биле холуптар, майонезти 1 улуг шопулак ишти томат чулуунга холуп ап болур. Салаты укроп, петрушка-биле каастаптарга, дыка аянныг көстүр.

ОЛАДЬИ «ЦЫП-ЦЫП»

300 гр мөөгү хайындырып алыр. Шампиньоннар болза дыка тааржыр. 500 гр дагаа эздин база хайындырып каан мөөгүлерни эзт тырттар машинага тыртыптар. Ол холуксаага 2-3 чиг дагаа чуургазын кезип каан каш кезек чеснокту, 100 гр майонезти, 5 улуг шопулак ишти далганны немептер, дусту, кара перецти амданын көрүп тура, салыр. Ол бүгү холуксааны 2 шак тургузуптар. Дагаа эздинден ол оладьини үске быжыптар.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, октябрь 12

1 КАНАЛ

06.00 НОВОСТИ.
06.10 Комедия «Орел и решка».
07.50 «Служу Отчизне!».
08.20 Дисней-клуб: «Умелец Менни», «С добрым утром, Микки!»
09.10 «Умники и умницы».
10.00 НОВОСТИ.
10.10 «Непутевые заметки».
10.30 Пока все дома.
11.20 Фазенда.
12.00 НОВОСТИ.
12.10 Бой за звание чемпиона мира в супертяжелом весе. Кличко - Питер.
13.10 Новые выпуски программы «Ералаш».
13.20 «Дурнушка».
15.00 НОВОСТИ (с субтитрами).
15.20 «Спасите наши души». «Смертельный перекресток».
16.20 Праздничный концерт к Дню работника сельского хозяйства».
18.00 «Большие гонки».
19.10 «Минута славы».
21.00 Воскресное ВРЕМЯ.
22.00 Лирическая комедия «Маша и море».
23.50 Комедия «Отчаянный».
01.50 «Последняя фантазия», х/ф.
03.30 «Атлас: Китай». 2-я серия.
04.20 – 04.50 «Детективы».

РОССИЯ

05.40 «Криминальный отдел», фильм.
07.00 Вокруг света.
07.55 «Сам себе режиссер».
08.45 Утренняя почта.
09.20 «Винни-Пух и день забот», фильм.
09.40 «Правдивая история Красной Шапки», м/ф.
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.
15.10 «Честный детектив».
15.40 «Отцы и дети», х/ф.
19.30 Специальный корреспондент.
20.00 ВЕСТИ недели.
21.00 «Эгоист», х/ф.
22.50 «Имя Россия».
23.50 «Сто причин для смеха». Семен Альтов.
00.20 – 02.12 «Смертельный номер», фильм.

СТС

06.00 «Вирус любви».
07.35 «Гадкий утенок», «Сказка о попе и работнике его Балде», м/ф.
08.20 «Смешарики», м/с.
08.30 «Капитан Фламинго», м/с.
09.00 «Том и Джерри», м/с.
09.15 Самый умный.
11.00 Галилео.
12.00 Снимите это немедленно!
13.00 «Ясон и герои Олимпа», м/ф.
13.30 «Том и Джерри. Комедийное шоу», м/с.
15.00 «Легенда о Тарзане», м/с.
16.00 «6 кадров». Скетч-шоу.
17.00 СТС зажигает суперзвезду. «Ранетки-mania».
19.00 «Ранетки», т/с.
20.58 Скажи!
21.00 «К-9. Собачья работа 3», комедия.
22.50 Хорошие шутки.
00.50 «Техасская резня бензопилой».
02.40 - 05.30 «Новая Франция».

НТВ

04.50 «Последний самурай», фильм.
07.30 Дикий мир.
08.00 СЕГОДНЯ.
08.15 Лотерея «Русское лото».
08.45 Их нравы.
09.25 Едим дома!
10.00 СЕГОДНЯ.
10.20 Чрезвычайная происшествие.
10.55 «Quattroruote».
11.25 Авиаторы.
11.55 «Дачный ответ».
13.00 СЕГОДНЯ.
13.20 Комедия «Медовый месяц».
15.05 Своя игра.
16.00 СЕГОДНЯ.
16.20 Борьба за собственность.
17.00 «Ментовские войны-3», т/с.
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», сериал.
23.25 «Quattroruote». Программа про автомобили.
23.55 Детектив «Полночь в саду добра и зла».
02.55 «Книга любви», комедия.
04.40 «Без следа-5», т/с.
05.35 - 06.00 Профессия - репортер.

ТНТ

06.00 «Дрейк и Джош», сериал.
07.00 «Ох, уж эти детки!», м/с.
08.00 Развлекательно-познавательная программа «Саквояж» (повтор).
08.45 «Наши песни».
09.00 «Дом-2. Город любви».
10.00 «Школа ремонта».
11.00 «Четыре комнаты».
12.00 «Необъяснимо, но факт. Лучшее» - «Призраки».
13.10 «Бэтмен и Робин».
15.40 Большое кино по выходным: «Бэтмен навсегда».
18.00 «Жизнь после славы-3», д/ф.
19.00 «Женская лига».
19.30 Молодежная программа «Про...+»
20.00 «Битва экстрасенсов».
21.00 «Дом-2. Город любви».
22.00 Комеди Клаб.
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!»
02.20 «Необъяснимо, но факт» - «Звезды и судьбы».
03.15 «Толстая девчонка».
05.10 – 05.45 «Неизвестная планета».

ДОМАШНИЙ

06.30 Всемирная картинная галерея.
07.00 Домашние сказки.
07.30 «Малыш и Карлсон», м/ф.
07.50 «Нежданно-негаданно», лирическая комедия.
09.30 Городское путешествие.
10.30 Знакомые вещи.
11.00 Сладкие истории.
11.30 Цветочные истории.
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». Режиссеры Тодоровские.
16.30 «Сегун», т/с.
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 «Доживем до понедельника», фильм.
01.35 Все о свадьбах.
02.35 «Сегун».
04.10 «Пуаро Агаты Кристи», т/с.
05.00 - 05.55 Музыка на «Домашнем».

5 КАНАЛ

07.00 «Откуда мы родом?»
08.00 «Попай – приключения продолжаются», м/ф.
08.35 «Аренда привидений», м/ф.
09.00 «Ангус и Черил», м/ф.
09.05 «Свинопас», м/ф.
09.25 «Кошкин дом», м/ф
09.40 «Великолепный Гоша», м/ф.
09.45 «Клуб знаменитых хулиганов».
10.25 «Наболевший вопрос».
11.20 «Старшеклассники-3», т/с.
12.25 «В нашу гавань заходили корабли...»
13.30 «Личные вещи».
14.25 «К доске».
15.15 «Жизнь как жизнь».
16.05 «Петля Нестерова», х/ф.
17.55 «Прогресс».
18.55 «История с биографией».
19.30 «Главное».
20.30 «Слабое звено».
21.20 «Леон».
23.40 «оПять о футболе».
00.45 «5 песен на Пятом».
01.35 «За десять минут до полуночи».
03.40 «Фрагмент ужаса», триллер.
05.40 – 06.15 «Анатомия катастроф».

КУЛЬТУРА

06.30 «Евроньюс».
10.10 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
10.40 «Седьмое небо». Режиссер Э.Бочаров.
12.15 Легенды мирового кино. Николай Рыбников.
12.45 «Музыкальный киоск».
13.00 Мультфильмы.
14.00 «Поместье сурикат».
14.45 «Старый город Иерусалима и христианство».
15.00 «Что делать?»
15.50 «Формула счастья Саулюса Сондецкиса».
16.30 «Прогулки по Бродвею».
17.00 Дом актера. «Михайлов день».
17.40 В.А. Моцарт. Опера «Дон Жуан».
21.15 «Доводы рассудка». Режиссер Э. Шерголд.
22.50 «Рим: рассвет и закат империи».
23.35 «Красивейшие достопримечательности мира».
23.45 «977». Режиссер Н.Хомерики.
01.20 Джем-5. Холли Коул
01.45 «Эксперимент», м/ф.
01.55 «Поместье сурикат»
02.45 - 02.55 «Сафо».

УЙГУНУҢ КҮЖҮ

Эртенги шактарда кандыг байдалдыг оттуп келир ийик бис. Дыштанмаан, аар, сергек эвес болурувус чажыт эвес-ле болгай. Ам ындыг байдалывысты анализтеп көрээлиңер. Кандыг бодалдарбиле удуп чыдып алырыңарны боданып көрүңер даан. Бир эвес ол-ла амыдырал-чурттала, ажыл айтырыглары, ажылга, өг-бүлеге аас-дыл, маргыш дугайын бодап турар болзуңарза, силерниң мээңер уйгу үезинде ол бодалдардан адырлып, дыш албас. Удуп чыдыптарының бетинде бодалдарыңар — организмни эртеден кырыдып азы аныяксыдып болур күштүг чепсек дээрзин сактып алыылыңар. Аныяксыдар чорудуг дугайында. Иштики органнар кижиниң ниити байдалын, баш дүгүн, хол салаазының дыргактарын байдал экижидер. Аныяк, омак-сергек кылдыр оттуп кээр дизе... Удуур бетинде бодуңарны 10-15 хар аныяк кылдыр бодап алыңар. Дыка онза үелериңер кылдыр санап чоруурувуңар чылдарның чуруун өрээлге салып ап-даа болур. Ынчалзажок чеден харлыг кижи бодун он беш харлыг элээди кылдыр канчап бодаар боор, ынчангаш күзээн үезин ыяк бодап алыр. Чараш-чаагай, аас-кежиктиг чылдар бодур ийин. Ону сагыыры кончуг чугула, чүге дизе кижи бодунуң бодалдарын эки чүүлдерге эккээр ужурлуг. Аныяк болгаш чараш турган ол үелерде чүнү кылып, канчаар чурттап турганыңарны сактып келири артык эвес болгу дег, чаагай сактыышкын кижиге херек болгай. Удугужеге чедир ол дугайын бодаарын сүмелеп турар. Эрткен үеже ындыг бодал, күзел-биле эглип келири доктаамал апаар болза, ында багай чүве чок. Ол чурумну сагыыр болза, аныяксып, сергеп, эки көстүр апарганыңарны чоок, таныыр улузуңар эскерип, ол дугайын чугаалай бээрлер. Айлар, чылдар эртсе-даа, аныяксыг, омак-сергек бооп болур-дур.

БЫЖЫГ-ЛА ТООРУКТАР

— **Тайга тооруу** нерв системазын быжыглаар, сеткил-хөөн көдүрер, кешти өң киирер.

— **Арахис.** Хүнде чигген 4-5 тоорук кичээнгейни идепкейжидер болгаш мээ-медерелди экижидер. Арахис оон ыңай чүрек-дамыр системазының ажылын чогумчудар шынарлыг, клеткаларны чаартырынга салдарлыг. Чем хайындырар органыңар багай болза, арахиске хамаарыштыр кичээнгейлиг болур.

— **Грек тоорук,** чууруп каан 3-4 тоорукту хүнде чиирин сүмелеп турар, ынчан ары-чигири база ажыглап болур. Ол иммунная системаны быжыглаар, шлактар, токсиннер чыылдырбас шынарлыг, мээниң болгаш чүректиң дамырларының ажылын экижидер, клеткаларны катап тургузар. Анемияны эмнээринге дузалыг, херээжен организмни аныяксыдар, уруг эмзирер авага дээштиг.

— **Миндаль,** ону неделяда 2-3 катап 5-6-ны чиирин сүмелеп турар. Ол дамырларның ханаларын быжыглаар, кижиниң аныяк байдалын тудар болгаш амыдыралга идепкейлиг болурунга салдарлыг.

— **Фундук,** аңаа хамаарыштыр чүнү чугаалап болурул, неделяда 3-5 тоорук чип турар болза, нерв системазын быжыглап, организмни стресске болгаш аарыгларга удур туржур аргалыын хандырар. Аллергиялаар болзуңза, фундукбиле оваарымчалыг болур.

— **Фисташки,** 5-7 тоорукту неделяда 2-3 катап чиирин сүмелеп турар. Ол тоорук сагыш-сеткилдиң психологтуг турум болур байдалын тудар, суставтарның шимченгир чоруунга, шыңганнарга дузалаар.

Кадыкшылдың рецептизи

КҮС БОДУНУҢ ЭРГЕЗИНДЕ

Чылдың сезоннар аразы — кижиниң кадыынга дээр үе азы хоочу аарыглар каданаар.

Агаар-бойдустуң өскерлип турарын кижи организминге билип, эскерер. Чырык үе кызырлыр, агаарның температуразы бадар, базыышкын өскерлир... Чамдык кижилер шаг чок апаар, депрессияга алзыптар улус база турар. Хоочураан аарыгларның ол үеде кирер чылдагааны — организмниң чайгы үеде турупкан болуру. Сезоннар солчулгазының аразында кижиниң бодунуң байдалын кончуг эки билип аптып болур. Күскү стресстен чамдык улус орта удуп албас апаар. Ынчангаш кофеинден, алкогольдан, никотинден үнер болза эки, стресске алыспайн, суларап өөренир. Агаар медээзин дыннап, бойдустуң «настроениезинге» дүүштүр кеттинери чугула. Күскү үеге канчаар чаңчыгып ап болурул?

● Күскү ажыл-херек чыглы берген болбас ужурлуг.

● Стресс нерв системазынга дээр чүве болганда, аар бодалдардан башты арыглаар, уйгуну экижидип алырынга оожургадыр оттар, эмнер дузалаар.

● Дүшкүүрлүг байдалдарда суларарының аргаларын көөр, ажыглаар.

Дараазында арганы психологтар сүмелеп турар: эптиг кылдыр олуруп алгаш, карактарны шиип алыр. Ол аразында оожургалды, аас-кежиктиг байдалды бодаар, чүзүн-баазын чечектерни сагышбиле чуруп бодаар. Бо мергежилди кылып тура, оң талакы хол-биле солагай билекти тудуп алыр. Ол арга эки настроениениң көргүзүү болгай-ла. Мергежилди неделя дургузунда оода бир удаа кылырын сүмелеп турар. Ооң соонда сулараары чугула апарган байдалда билээн холу-биле тудуп алырга, рефлекс ажылдай бээр.

Күзүн аарып эрттиргеш, кыжын кижини камгалаар иммунитет тургустунар деп билиишкин бар. Организм кышкы соокка белеткенип, мага-боттуң камгалал аргаларын белеткеп турары ол-дур.

● Организмниң арыг болурун (гигиена, шлактан арыгланыр) специалистер сүмелеп турар.

● Шимчээшкинниг ажылхеректен оспаксыраан херээ чок. Маңнаары иммунитетти быжыглаарынга салдарлыг. Ол ханның химиктиг составын өскертир аргалыг.

● Кижи бодун дадыктырар ужурлуг.

● Организмге витаминнер, макро болгаш микроэлементилер эргежок чугула.

Улусчу медицина

ХУУРАКТАРНЫҢ ЧАЖЫДЫ

Тибеттиң хуурактарының чем талазы-биле чажыттары онзагай болбайн аан. Организмни шлактардан арыглаар база арып алырынга хамаарыштыр оларның чажыт аргалары база бар. Оларныы-биле алырга, эртениң-не аш ижинге элээн каш чиг ристи чип алыр. Ону он ристен эгелеп алыр, оон ону назы-харыңар чежел, ынча санга чедирер. Ол аразында бир шак иштинде чем чивес, суксун ишпес ужурлуг.

СОГУНА БИЛЕ ЧИГИР

1 килограмм көк өңнүг согуныны тыртыпкаш, 800-900 гр чигирбиле холуштур былгаптар. Ооң соонда сериин черге 1,5 неделя тургузар, чыыра сы туткаш, аарыгның хирезин өөренип көрүп тургаш, хүнде 3-8 улуг шопулак иштин ижер. Чугула херек деп санап турар болзуңарза. Ону белеткээш, үш хонган соонда безин ижип болур.

Бо рецепт баар аарыынга көрдүнген.

Психологтуң дузазы

ШУПТУ ЧҮВЕ – БАШТА

Шупту чүве башта дижир: бүгү-ле шиитпир оон үнүп турар болгай. Ындыг болганда, баш иштинден херекчок бодалдарны уштуп, башты чиигедири чугула. Бо таварылгада чүнү канчаарыл?

Психолог: Чурттала ның энергиязының тарай бээрин болдурбас, доктаадыры күзенчиг. Ол сорулга-биле, бирээде, эрткен-барган чүүлдерге хомудавас. Ийиде, келир үеде тургустунуп кээп болур берге айтырыглардан сезинген херээ чок. Ындыг чүүлдерге чеже хире це, күш үнүп турарын санаары берге. Ынчангаш «мында, ам» дээр принцип-биле чурттаары чугула. Шак ынчаар амгы үеде чурттала ңарга күш кирип келгениңерни бодуңар безин эскербейн баар силер.

Чалгааранчыг байдал, аар бодалдар, күзелдер – эки настроениениң дайзыннары болур. Кофеден ижиңер, бодун ажаттынып, алдынып, будуттунар, аяк-сава чуурун безин бир янзы-биле көөр. Бо чүүлдер безин чурттала ны чаа көрүш-биле көөрүнге дузалаар.

Дээштиг болдурары-биле кижи бодунга шенелде база кылып болур. Чижээ, бир хүн азы неделя дургузунда пат-ла чаңчыгып калганыңар бир чүүлүңерден адырлырын бодап көрүңер даан. Чижээ, бир хүн телевизор салбайн барыңар, өске бир хүнде мобильный телефонну өжүрүп каап болгай, үште, чигир, далгандан чүүлдер чивейн барып болур. Амыдыралдың өске-даа адырларынга ындыг шенелделер чорудуп, «ооң-биле, ол чүүл чокта» дээн чижектиг байдалдарны деңнеп болур.

Өг-бүле айтырыгларының дугайында сеткүүлден белеткээн.