

Идет месячник благоустройства сел

Станица Троицкая всегда с ранней весны и до поздней осени утопала в зелени фруктовых садов и декоративных насаждений, благоуходила цветами палисадников. Станичники во все времена с любовью заботились о садах, ревностно ухаживали за уличными насаждениями, следили за чистотой и порядком на своих улицах.

ную технику, другие — административную станицы, не выделяющую средства налогоплательщиков на общие нужды станицы.

И тем не менее. Помним же ленинские субботники, когда всем миром — причем с большим и искренним энтузиазмом выходили на предприятия, а пенсионеры — на улицы, чтобы по первой весне очиститься от накопившегося за зиму под снегом хлама, чтобы было самим же уютнее жить в своем большом доме — будь это страна, будь это станица, и даже предприятие с маленьким коллективом.

валя в бюджет местной (как теперь принято называть сельсовет на нижегородско-английском) мэрии. И с этим проблем не было, Техникой и средствами хорошо помогал бывший тогда колхоз, ведь практически вся станица состояла из колхозников.

Я бы не стал отвлекать вышеназванных лиц этим письмом, но сами понимаете, в наше пока еще несколько нелегкое время без домашнего хозяйства обходиться с кучей внуков довольно затруднительно. А в этом деле нам без воды, как в известной песне «и ни туды, и ни сюды». Тем более, что эта проблема не только Троицкой, но и многих других сельских обществ республики.

А к жителям любого села, аула, любой станицы обращение: давайте решать эти проблемы самостоятельно — вспомним наши старые добрые субботники и воскресники, скажем: белхи — для самих себя. А в наших краях известно вайнахское слово «Белхи» и всем русским, не говоря уже об исконных жителях Ингушетии — то есть помочь ближним, сделать общее доброе дело. К чему всех вас, дорогие мои, близкие, соотечественники и призываю: поможем себе хотя бы сами.

Х. ЛАТЫРОВ,
ст. Троицкая.

Советы на каждый день

Лечит пища

Многие годы тибетская медицина занимается проблемой и рецептурой питания. Вот что предлагают специалисты к нашему столу, чтобы быть здоровым.

Парное молоко 0,4 стакана ежедневно (излечивает одышку). Манная каша. Тибетцы говорят: «Вы начали с молока и манной каши, заканчивайте тем же». Ежедневно хотя бы несколько ложек каши должен есть каждый, кому за 40 лет. Хорошо действует на кости, мышцы и желудочно-кишечный тракт.

Курага питает физическую силу, особенно мужчин.

Уха, тем более из щуки, полезна всем слабым людям. В рыбе много натрия, фосфора.

Орехи, изюм, сыр. Ежедневное употребление их тонизирует нервную систему, снимает переутомление, головные боли, укрепляет нервную систему, сердечную мышцу, полезны при заболеваниях печени. За один прием 30 граммов грецких орехов (можно кедровых), 20 граммов изюма, 20 граммов сыра.

Творог — превосходное средство. Съедать в день по

100 граммов при атеросклерозе, заболеваниях сердца, печени.

Лимоны и апельсины полезны при начальных формах гипертонии, женских заболеваниях и увеличении цитовидной железы. Полынью натереть с кожурой, смешать с сахаром. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Клюква лечит гастриты. Земляника — камни в печени. Полстакана ягод 6 раз в день.

Яблоки полезны при подагре, склерозе сосудов.

Петрушка способствует свертыванию крови, рекомендуется при заболеваниях крови. Принимать круглый год. Использовать при приготовлении пищи.

Черноплодная рябина.

Нет ни одной ягоды с таким большим содержанием йода. Рекомендуется при склерозе и зобе. Килограмм рябины и килограмм сахара, по чайной ложке три раза в день.

Конечно, в наши дни все это стоит больших расходов. Но, как известно, здоровье дороже всего.

БЕЛХИ — для самих себя

Но тогда по всем улицам в канавах-арыках постоянно журчала вода, позволявшая поливать сады и огороды, а следовательно постоянно сохранять зеленое богатство станицы. Однако в последнее время все каналы засыпаны мусором, центральный канал совершенно разрушен. Воды, естественно не стало, что превратилось в большую проблему: ни полить, ни скотину напоить. Если не принять срочных мер, все может просто-напросто погибнуть, за чем ухаживали, как за браться.

При этом невольно напрашивается вопрос: кто же в этом виноват? Одни склонны обвинить местный госхоз, не выделяющий очист-

А уж тем более решение насущных хозяйственных проблем.

Это я как раз имею в виду: подготовку арыков к бесперебойной летней эксплуатации. Так вот, раньше станичники без всяких призывов к субботникам выходили от каждого дома кто с лопатой, кто с вилами или тяпкой, а владелец ишаков-осликов (был одно время очень в ходу такой транспорт) — с кузовами для вывоза всякого охлудья. Все очищали сами, не дожидаясь дотаций от всегда бедствующего сельсовета. Конечно, ремонт центрального водоканала, поскольку он требует капитальных ремонтных работ, всегда заклады-



ПОНЕДЕЛЬНИК, 15 АПРЕЛЯ, I ПРОГРАММА

- 9 00, 12 00, 15 00, 18 00, 23 20 Новости.
- 9 15 Секрет Тропиканки.
- 10 05 Поле чудес.
- 11 05 Человек и закон.
- 11 30 Угадай мелодию.
- 12 10 МТРК «Мир».
- 12 50 КВН-96.
- 14 40 «Лень». М. ф.
- 15 40 Марафон-15.
- 16 00 Звездный час.
- 16 35 «Элен и ребята».
- 18 20 Секрет Тропиканки.
- 19 10 Час пик.
- 19 35 Угадай мелодию.
- 20 00 Мы.
- 21 00 Время.
- 21 40 «Виртуальная реальность». Сернал.
- 22 30 Татьяна Лаврова.
- 23 35 «Африканская охота». Х. ф.
- II ПРОГРАММА
- 8 00, 11 00, 14 00, 17 00, 20 00, 23 00, 0 00 Вести.
- 8 20 В этот день.
- 8 30 Время деловых людей.
- 9 00 Мультфильм.
- 9 20 Своя игра.
- 9 50 Крестьянский вопрос.
- 10 05 Санта-Барбара.
- 11 20 Телеспектакль.
- 13 35 Мультфильм.
- 14 20 Деловая Россия.
- 15 45 Колесо истории.
- 16 45 Там-там новости.
- 17 20 Россия в лицах.
- 20 35 Санта-Барбара.
- 21 30 «Домино».
- 22 05 «Инспектор Морс».
- 0 15 Миллион хроника.
- 0 25 Хоккей.

ВТОРНИК, 16 АПРЕЛЯ, I ПРОГРАММА

- 9 00, 12 00, 15 00, 18 00, 23 05 Новости.
- 9 15 Секрет Тропиканки.
- 10 05 Мы.
- 11 30, 19 35 «Угадай мелодию».
- 12 10 МТРК «Мир».
- 12 50 М. Ломоносов.
- 14 10 «ТСН». Телефильм.
- 15 20 Мультсернал.
- 15 40 «Веселая квампания».
- 15 50 Мультитроллия.
- 16 10 Волшебный мир, или Синема.
- 16 35 Элен и ребята.
- 17 05 До 16 и старше.
- 18 20 Секрет Тропиканки.
- 19 10 Час пик.
- 20 05 Рязанов Эльдар?
- 21 00 Время.
- 21 40 «Карнавал в ая ночь».
- 23 10 Ю. Шевчук и «ДДТ».
- 1 15 «Профессия — следователь». I серия.
- II ПРОГРАММА
- 8 00, 11 00, 14 00, 17 00, 20 00, 23 00, 0 50 Вести.
- 8 20 В этот день...
- 9 20 Устами младенца.
- 9 50 Крестьянский вопрос.
- 10 05 Санта-Барбара.
- 13 00 Денеша.
- 13 30 Арт-обстрел.
- 14 20 Деловая Россия.
- 16 30 Студия «Рост».
- 16 45 Там-там новости.
- 17 20 Россия в лицах.
- 20 35 Санта-Барбара.
- 21 30 «Городок».
- 22 05 «Человек из мрамора». Х. ф.
- 1 05 ЭКС.
- СРЕДА, 17 АПРЕЛЯ, I ПРОГРАММА
- 9 00, 12 00, 15 00, 18 00, 0 20 Новости.
- 9 15 Секрет Тропиканки.
- 10 05 Тема.
- 10 50 В мире животных.
- 11 30 Угадай мелодию.
- 12 10 МТРК «Мир».
- 12 50 М. Ломоносов. Х. ф.
- 14 10 «Сестры». Теле-

фيلم. II ПРОГРАММА

- 15 50 До-ми-соль.
- 16 35 Элен и ребята.
- 17 05 Тет-а-тет.
- 18 20 Секрет Тропиканки.
- 19 10 Час пик.
- 19 35 Угадай мелодию.
- 20 05 Тема.
- 21 00 Время.
- 21 40 КВН-ассорти.
- 22 15 Футбол.
- 1 15 «Профессия — следователь».
- II ПРОГРАММА
- 8 00, 11 00, 14 00, 17 00, 20 00, 23 00 0 05 Вести.
- 8 20 В этот день...
- 9 50 Крестьянский вопрос.
- 10 05 Санта-Барбара.
- 11 20 «Россия молодая».
- 13 00 Чрезв. канал.
- 13 30 Ретро-шлягер.
- 15 50 «Девушки на воде».
- 16 45 Там-там новости.
- 20 35 Санта-Барбара.
- 21 30 Сам себе режиссер.
- 22 05 Футбол.
- 0 20 Миллион хроника.
- 0 30 Горячая десятка.
- ЧЕТВЕРГ, 18 АПРЕЛЯ, I ПРОГРАММА
- 9 00, 12 00, 15 00, 18 00, 0 00 Новости.
- 9 15 Секрет Тропиканки.
- 10 05 Футбол.
- 12 10 МТРК «Мир».
- 12 50 Хадж.
- 13 05 «М. Ломоносов».
- 15 40 Лего-го!
- 16 05 Тин-тоник.
- 16 35 Элен и ребята.
- 17 00 Рок-урок.
- 18 20 Секрет Тропиканки.
- 19 10 Час пик.
- 19 35 Лотто-Миллион.
- 20 00 Один на один.
- 21 40 «34-й скорый». Х. ф.
- 23 05 «Обоз».
- 0 15 «Анюта». Балет.
- 1 15 «Профессия — следователь».
- II ПРОГРАММА
- 8 00, 11 00, 14 00, 17 00, 20 00, 23 00, 23 45 Вести.
- 8 20 В этот день.
- 9 00 Твои возможности.
- 9 35 Сам себе режиссер.
- 10 05 Санта-Барбара.
- 11 20 «Россия молодая».

12 35 До Москвы — да-леко.

- 13 05 Горячая десятка.
- 14 20 Деловая Россия.
- 16 00 Волшебный чемодан.
- 16 15 Кенгуру.
- 16 45 Там-там новости.
- 20 35 Санта-Барбара.
- 21 30 Маски-шоу.
- 22 10 «Мачеха». Х. ф.
- 0 00 ЭКС.
- 0 10 Адамово яблоко.
- 0 55 Хроно.
- ПЯТНИЦА, 19 АПРЕЛЯ, I ПРОГРАММА
- 9 00, 12 00, 15 00, 18 00, 23 30 Новости.
- 9 15 Секрет Тропиканки.
- 10 10 Один на один.
- 10 55 Играй, гармонь!
- 11 25 Пока все дома.
- 12 10 МТРК «Мир».
- 12 50 «Вариант «Омега»». Худ. фильм.
- 14 15 «А. Чехов». Телефильм».
- 15 40 «Веселый трамвай». Худ. фильм.
- 16 05 «Сказка о царе Салтане».
- 18 20 Секрет Тропиканки.
- 19 20 Человек и закон.
- 19 45 Поле чудес.
- 21 40 «Лунный свет».
- 23 35 «Настоящая любовь». Боевик.
- 1 45 Оперетта.
- 2 25 «Профессия — следователь».
- II ПРОГРАММА
- 8 00, 11 00, 14 00, 17 00, 20 00, 23 00, 0 00 Вести.
- 8 20 В этот день.
- 9 35 Проще простого.
- 10 05 Санта-Барбара.
- 11 35 В. Высоцкий и фильме «Интервенция».
- 13 20 Мультфильм.
- 13 30 Книжная лавка.
- 14 20 Деловая Россия.
- 16 00 Месяцеслов.
- 16 15 Волшебный чемодан.
- 16 25 Чья сторона?
- 16 45 Там-там новости.
- 17 20 Россия в лицах.
- 20 35 Санта-Барбара.
- 21 30 Джентльмен-шоу.
- 22 05 «Хорошая мать». Худ. фильм.

0 15 «Тихий дом». СУББОТА, 20 АПРЕЛЯ, I ПРОГРАММА

- 7 45, 9 10 Телеканал «Подъем!».
- 9 00, 15 00, Новости.
- 10 00 Все звезды.
- 10 30 Не зевай!
- 11 00 Утренняя почта.
- 11 55 Эрмитаж.
- 12 25 «Девушка без адреса». Худ. фильм.
- 14 00 А. Рыбников.
- 14 40 Автомобиль и я.
- 15 20 В мире животных.
- 15 55 Как-то раз.
- 16 05 Окно в Европу.
- 16 35 Бомонд.
- 16 55 Футбол.
- 19 05 «Полосатый рейс». Худ. фильм.
- 21 40 «Лунный свет».
- 22 40 Дни.
- 23 25 Брайн ринг.
- 0 10 «Короли Мамбо». Худ. фильм.
- 2 05 «Профессия — следователь».
- 2 55 Это было... было.
- II ПРОГРАММА
- 8 00, 14 00, 20 00, 23 00, 0 55 Вести.
- 8 20 В этот день.
- 8 30 Всего понемногу.
- 9 20 Вовкудакия.
- 9 35 Золотой ключик.
- 9 50 Продленка.
- 10 30 Устами младенца.
- 11 00 Вести в 11.
- 11 15 Завтрак для чемпионов.
- 11 45 Парламент.
- 12 25 Тел. гуманитарная программа.
- 13 30 Е. Евтушенко.
- 14 20 Де-факто.
- 14 40 «Бланш».
- 15 30 Игра всерьез.
- 16 00 Пилигрим.
- 16 30 Кто мы?
- 17 15 «Канювь дым». Док. фильм.
- 18 10 Концерт.
- 19 05 «Вашука принцесса африканская». Фильм-спектакль.
- 20 25 К. Райкин.
- 22 05 Совершенно секретно.

23 05 «Пятый мушкетер». Худ. фильм.

- 1 10 Программа «А».
- ВОСКРЕСЕНЬЕ, 21 АПРЕЛЯ, I ПРОГРАММА
- 7 50 Тираж «Спортлото».
- 8 00, 9 10 Телеканал «Подъем!».
- 9 00, 15 00 Новости.
- 10 25 Пока все дома.
- 11 00 Утренняя звезда.
- 11 50 Из первых рук.
- 12 00 Служу России!
- 12 30 Играй, гармонь!
- 13 00 Провинц. истории.
- 13 25 Под знаком Пи.
- 13 55 Смехопанорама.
- 14 25 «Мера за меру».
- 15 20 «Портрет скрипача».
- 16 25 Хоккей.
- 19 15 Счастливый случай.
- 19 50 Информ. программа.
- 20 55 Комедия «Беглецы».
- 22 35 Футбол.
- 23 05 Хоккей.
- 0 35 Любовь с первого взгляда.
- 1 25 Bravo, Паваротти!
- II ПРОГРАММА
- 8 00 В этот день...
- 8 10 Всего понемногу.
- 9 00 Не вырубить.
- 9 15 Приглашает газета.
- 9 45 Первый дубль.
- 10 00 Футбол.
- 10 30 Аты-баты.
- 11 00 Вести в 11.
- 11 15 Русское лото.
- 11 55 В мире животных.
- 12 50 «Древо животворящее».
- 13 15 А. Пугачева.
- 13 20 21-й кабинет.
- 14 00, 20 00, 0 05 Вести.
- 14 20 «Бланш».
- 15 30 Мультфильм.
- 15 40 «Гладнаторы».
- 16 30 Петербургские сезоны.
- 17 00 Колесо истории.
- 18 00 Мипр Дисней.
- 18 55 «Театр кула Елизавета». Фильм-спектакль.
- 19 40 Репортер.
- 20 00 Зеркало.
- 20 50 «Мимидо». Х. ф.
- 22 30 «К 2».
- 23 20 У Ксюши.
- 23 50 Рек-тайм.