

Галгай кичаш

Хи висте пачаоа хин дахад	* * *	Дага латтар дига лелх.
гечо дайзад.	* * *	Даяна тайча ворда етта.
Лакхача хена мух ийшабац, дикача сага алар ийшадац.	* * *	Айлаюкье дайкхача ко-чъргах хачиярг хиннадац.
Хургдола хъанлг бенара цайзад.	* * *	Дог доахача рузкбал сатийнна къел тол.
Дог доахача Iatто цог доацаш Iасилг дайд.	* * *	Сабрг тлабда боллаш соттабе.
Да ца вийлхача дакхъах нах бийлхабац.	* * *	Бегаш цимхий юхыгаш я.
Виро вир аьлча вир ахка	* * *	Габнара зурма хожа хетт.

Овлан тара мара ялац буц.
* * *
Оахаш аьннар оардаш ко-радаад.
* * *
Кха доаге а малх тол, ца доаге а цин тол.
* * *
Цкъа Дакхийтта ког ийс-саза д'акхийттаб.
* * *
Хабарал худар тол,
* * *
Ахкан дено Iан бутт кхоаб.
* * *
Пхьегла тара белам — кхуврчара белхам.
* * *
Кепатохара кийчдаьр,
Абу МАЛЬСАГОВ.

ТЕЛЕВИДЕНИЕ

- ВОСКРЕСЕНЬЕ
20 ОКТЯБРЯ
I ПРОГРАММА**
- 8 00 Обыкновенное чудо Х. ф.
 - 9 15 «Заколдованный мальчик». Мультфильм
 - 10 15 Непутевые заметки
 - 10 30 Пока все дома
 - 11 10 Утренняя звезда
 - 12 00 Служу России!
 - 12 30 Играй, гармонь!
 - 13 00 Провинциальные исто-ри.
 - 13 30 Одиссея Кусто.
 - 14 25 Смехопанорама
 - 15 20 Большой театр
 - 16 05 Клу путешественников,
 - 16 50 Как-то раз
 - 17 00 Мультфейерверк.
 - 17 45 Один на один
 - 18 15 Счастливый случай
 - 20 00 Время
 - 20 40 «Леон» Х. ф.
 - 22 50 Футбол
 - 23 30 «Враг внизу» Х. ф.
- II ПРОГРАММА**
- 8 00 Лукоморье
 - 8 30 Ограбление по...
 - 8 50 Спортлото
 - 9 00 Мак и Матли
 - 9 30 Пилигрим
 - 10 00 Устами младенца
 - 10 30 Присяга
 - 11 00 Вести в 11
 - 11 15 Русское лото
 - 11 55 Савва
 - 12 00 Человек на земле
 - 12 30 Книжная лавка
 - 13 00 Актургончий пес
 - 13 25 Проще простого
 - 14 00, 23 35 Вести
 - 14 20 Тайна Сахарт. Х. ф.
 - 15 15 Ничего, кроме.
 - 15 30 В мире животных
 - 16 00 Караоке по-русски
 - 16 25 Футбол
 - 16 55 Репортер
 - 17 10 Поют артисты
 - 17 40 «У всех на устах»
 - 18 00 Дисней
 - 19 00 Королева Марго. Х. ф.
 - 20 00 Зеркало
 - 21 00 Репортаж ни о чем
 - 21 15 Ашлаг и К
 - 22 10 А. Пачино, Н. Михалков и Е. Миронов в програм-ме «Абзац»
 - 23 05 У Ксюши
 - 23 50 «Тень» Х. ф.
- ПОНЕДЕЛЬНИК
21 ОКТЯБРЯ
I ПРОГРАММА**
- 16 40 Элен и ребята.
 - 17 30 Вокруг света
 - 18 20 Новая жертва
 - 19 10 Час пик
 - 19 35 Угадай мелодию
 - 20 00 Мы
 - 21 40 «Багз».
 - 22 45 Лавровский
 - 23 20 «В четверг и больше никогда» Х. ф.

- II ПРОГРАММА**
- 16 00 За околицей
 - 16 45 Там-там новости
 - 20 30 Санта-Барбара
 - 21 30 Джентельмен-шоу
 - 22 05 На острие ножа
 - 23 00 Телескоп
 - 23 30 АРТ-обстрел
- ВТОРНИК
22 ОКТЯБРЯ
I ПРОГРАММА**
- 9 15 Новая жертва
 - 10 55 Смехопанорама
 - 11 30 Угадай мелодию
 - 12 10 Мир
 - 12 55 Тасс уполномочен зая-вить...» 9-я серия
 - 14 00 Желтый анст
 - 14 10 Брейи-ринг
 - 15 20 Город собак
 - 16 10 Снема
 - 16 40 Элен и ребята
 - 17 05 «...До 16-ти и старше»
 - 17 30 Вокруг света
 - 18 20 Новая жертва
 - 19 10 Час пик
 - 19 35 Угадай мелодию
 - 20 00 Тема
 - 21 40 Большая жизнь
 - 1 00 Пятница, 13.
- II ПРОГРАММА**
- 7 35 Мак и Матли
 - 8 20 Утренний экспресс-2
 - 9 00 Ретро-шлягер
 - 9 25 Дорогая редакция...
 - 9 55 Санта-Барбара
 - 11 20 Санта-Барбара
 - 12 15 Совершенно секретно
 - 14 20 Иванов, Петров...
 - 15 00 Проще простого
 - 15 30 Собеседники
 - 16 35 Там-там новости
 - 17 35 Челленджерс
 - 20 30 Санта-Барбара
 - 21 30 Раз в неделю
 - 22 05 От форте до пьяно
 - 22 30 «Вскрытие пришьельца-факт или вымысел» Док ф.
 - 23 30 «Эх, дороги!»
 - 0 35 Музыка
 - 0 50 Кто во что горазд
 - 1 00 Звуковая дорожка
- СРЕДА
23 ОКТЯБРЯ
I ПРОГРАММА**
- 9 15 Новая жертва
 - 10 05 Тема
 - 10 50 В мире животных
 - 11 30 Угадай мелодию
 - 12 10 «Мир»
 - 12 55 «Тасс уполномочен зая-вить...» 10-я серия
 - 14 10 Брейи-ринг
 - 15 20 Город собак
 - 16 10 Зов джунглей
 - 16 40 Элен и ребята
 - 17 05 Тет-а-тет
 - 17 30 Вокруг света
 - 18 20 Новая жертва
 - 19 10 Час пик
 - 19 35 Угадай мелодию
 - 20 05 Парижские тайны
 - 21 40 «Тасс» Х. ф.
 - 0 55 «Пятница, 13» Т. ф.

- II ПРОГРАММА**
- 7 35 Мак и Матли
 - 9 25 Дорогая редакция...
 - 9 55 Санта-Барбара
 - 11 20 Люди и манекены. 1-я серия. Х. ф.
 - 12 40 «Врача вызывали?»
 - 13 05 «Смех смехом»
 - 14 20 Иванов, Петров...
 - 15 00 Проще простого.
 - 15 40 От форте до пьяно
 - 16 45 Там-там новости
 - 17 35 Челленджерс
 - 20 30 Санта-Барбара
 - 22 05 Боб Робертс. Х. ф.
 - 0 35 Музыка
 - 0 50 Кто во что горазд
 - 1 00 Не спи и смотри
- ЧЕТВЕРГ
24 ОКТЯБРЯ
I ПРОГРАММА**
- 9 15 Новая жертва
 - 10 00 Парижские тайны
 - 10 40 Клуб путешественников
 - 11 35 Смак
 - 12 10 «Мир»
 - 12 55 Русский транзит
 - 14 05 Брейи-ринг
 - 15 20 Город собак
 - 16 40 Элен и ребята
 - 17 05 Рок-урок
 - 17 30 Вокруг света
 - 18 20 Новая жертва
 - 19 05 Час пик
 - 19 30 Играй, гармонь!
 - 20 00 Моя семья
 - 21 40 Марафонец Х. ф.
 - 0 20 Обоз
 - 1 10 Пятница, 13 Х. ф.
- II ПРОГРАММА**
- 7 35 Мак и Матли
 - 9 00 Ретро-шлягер
 - 9 25 Дорогая редакция...
 - 9 55 Санта-Барбара
 - 11 20 «Люди и манекены». 2-я серия
 - 12 40 «Дети Чечни»
 - 13 05 Телефонная линия
 - 14 20 Иванов, Петров...
 - 15 05 «Люди и манекены». 3-я серия
 - 16 10 Лукоморье.
 - 16 35 « Там-там новости»
 - 20 30 Санта-Барбара
 - 21 45 Рек-тайм
 - 22 05 «Луна-парк» Х. ф.
 - 0 35 Музыка
 - 0 50 Кто во что горазд
 - 1 00 Не спи и смотри
- ПЯТНИЦА
25 ОКТЯБРЯ
I ПРОГРАММА**
- 9 15 Новая жертва
 - 10 10 Моя семья
 - 10 50 Пока все дома
 - 11 30 Утренняя почта
 - 12 10 «Мир»
 - 12 55 «Русский транзит» Х. ф.
 - 14 05 Брейи-ринг
 - 15 20 Город собак
 - 16 00 Мечтать не вредно
 - 16 40 Элен и ребята
 - 17 05 Действующие лица
 - 17 30 Вокруг света
 - 18 20 Новая жертва

- 19 15 Человек и закон
- 19 45 Поле чудес
- 21 40 Великие сыщики Х. ф.
- 23 25 Взгляд
- 0 20 «За десять минут до по-луночи». Триллер
- II ПРОГРАММА**
- 7 35 Мак и Матли
 - 9 00 Ретро-шлягер
 - 9 25 Дорогая редакция
 - 9 55 Санта-Барбара
 - 11 35 Люди и манекены
 - 12 55 Трое на острове
 - 14 20 Иванов, Петров...
 - 15 25 Момент истины
 - 16 20 Лукоморье
 - 16 45 Там-там новости
 - 17 45 Империя игр
 - 18 45 Вертикаль
 - 19 10 Путешествие
 - 19 40 А. Белявский, К. Орбакайте
 - 20 30 Санта-Барбара
 - 21 30 Сам себе режиссер
 - 22 05 Футбол
 - 0 35 Музыка
 - 0 50 Адамово яблоко
- СУББОТА
26 ОКТЯБРЯ
I ПРОГРАММА**
- 8 00 «Груз без маркировки» Х. ф.
 - 9 30 Слово пастыря
 - 10 15 «Не зевай!»
 - 10 45 Утренняя почта
 - 11 20 Смак
 - 11 45 Третьяковка
 - 12 10 Пиковая дама. Х. ф.
 - 13 45 Умники и умницы
 - 14 30 Под знаком «Пи»
 - 15 20 «Возвращение на ост-ров сокровищ». Телесериал
 - 16 10 Окно в Европу
 - 16 40 В мире животных
 - 17 15 Колесо истории
 - 18 20 Ералаш
 - 18 45 «Верные друзья» Х. ф.
 - 21 00 Время
 - 21 50 «Вьетнам. До востре-бования». Х. ф.
 - 22 45 Каламбур.
 - 23 15 Жюль и Джим. Х. ф.
- II ПРОГРАММА**
- 9 05 Мак и Матли
 - 9 30 По вашим письмам
 - 10 00 Экспортлес
 - 10 15 Парламентская неделя
 - 11 00 Вести в 11
 - 11 15 Книжная лавка
 - 11 30 Доброе утро
 - 12 00 21 кабинет
 - 12 25 Поэт в России
 - 13 25 Проще простого
 - 14 20 Тайна Сахары. Х. ф.
 - 15 15 Ничего, кроме...
 - 15 30 Де-факто
 - 15 55 Сад культуры
 - 16 25 Своя игра
 - 16 50 Песня России
 - 17 45 Старая квартира
 - 19 00 Королева Марго.
 - 20 35 Зиповий Гердт.
 - 22 10 Двойной портрет
 - 23 05 «Гарри Трейси» Х. ф.
 - 1 10 Программа «А»

СПОРТ

В конце сентября воспитанники Насиркорской средней школы, обучающиеся дзюдо и самбо у тренера Юсуфа Оздоева вернулись из Рязани, где проходил Всероссийский турнир по самбо. Ребята вернулись оттуда с такими вот результатами: 1-е место за-воевал Рустам Кодзоев, трое ребят Ахмед Гетагазов, Магомед Гетагазов и Исмаил Цечоев завоевали вторые места и с дипломами третьих призеров приехали Михаил Султыгов и Хасан Зязиков. Ребята прибыли туда с закончив-шегося буквально за день этого первенства Юга России по дзюдо среди юношей. В активе коман-ды были все категории призовых мест по различ-ным весовым категориям: 1-е место — Исмаил Цече-ев, 2-е место — Рустам Кодзоев, 3-е место — Ха-сан Зязиков. Воспитанники этого же клуба добились отличных результатов на состоявших-

ся в середине лета этого года в Голландии между-народного турнира по дзю-до. Там отличились Аска-Дидигов и Михаил Султы-гов, занявшие 1-е место в своих весовых категориях. Махмуд Мальсагов приехал с дипломом за 2-е место и Акрамант Болбоев занял третье место. Думаю вы согласитесь, что для нача-ла результаты прекрасные. Ну, как вы сами понимаете существование подобных спортивных объединений невозможно без спонсорской поддержки людей, которым небезразличен престиж спор-та республики. И было бы пе-верно не упомянуть здесь их имена. Для этого клуба таковыми явились Мурад Доскиев, начальник «Росин-кас», Аюп Галаев предпри-ниматель, Закри Султыгов, мэр г. Назрани, являющий-ся к тому же президентом федерации дзюдо и самбо республики и другие. Руководители клуба выражают всем глубокую благо-дарность за их доброе участие в развитии спорта в Ингушетии.

А. АЛИХАНОВ.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА МЕДА

Мед без преувеличения можно назвать сладким ле-карством. Уже тысячелетия мед используется как ле-чебное средство при различных заболеваниях.

Превосходен мед в сочетании с лимонным соком (сок 1 лимона на 100 г. меда). Благоприятно мед действо-вал на организм с теплым дождевой чаем (на чашку такого чая берется столовая ложка меда). Хорош мед с соком хрена в соотношении 1:1.

Длительное употребление меда значительно улучшает общее состояние сердечно-сосудистого тонуса. Он бла-готворно действует на сердечную мышцу, полезен при гипертонической болезни, кардиосклерозе и т. д. Мно-гие врачи лечат медом язвенную болезнь, гастрит.

Очень полезны косметические медовые маски с раз-личными добавками. Стакан молока с ложкой меда, выпитый на ночь, помогает избежать бессонницы.

Мед вырабатывает вещества, которые оказывают огромное влияние на здоровье и долголетие человека.

ПОЧЕМУ ВЫ ПОТЕЕТЕ?

Как бороться с чрезмерной потливостью? Прежде всего надо обратиться к врачу, чтобы выяснить здоро-вы ли вы. Если вы не больны, то тогда остается вы-полнить гигиенические требования.

Основным средством борьбы с потливостью является частое мытье подмышек теплой водой с туалетным мылом и другими ароматическими средствами. В на-стоящее время очень много специальных дезодорант-уничтожающих неприятный запах.

Эти средства надо всегда применять после мытья, но никогда — вместо него.

При чрезмерной потливости подмышки лучше всего брить, это способствует более полному дыханию кожи.

При потливости всего тела хорошо пить отвар шал-фея по полстакана утром и вечером (2 ч ложки травы на 1/4 л воды). Если у вас потеют ладони, рекомен-дуется давать попеременно очень горячие и очень хо-лодные ванночки, а затем втирать в ладони обычный одеколон.

Главный редактор Х. С. ШАДИЕВ

Сунженскому ПУЖКХ срочно **ТРЕБУЮТСЯ** **ДВОРНИКИ** — оклад 349600 руб.

Производится **РЕМОНТ** и обивка мягкой **МЕБЕЛИ**. Продаются двери двухстворчатые. Обр.: ст. Орджики-кизевская, ул. Р. Люксембург, 84.

Коллектив Сунженского маслозавода глубоко соболезнует С. Е. Мержоевой по поводу смерти ее мужа **МЕРЖОЕВА Захира Туровича**

Авторы публикаций несут ответственность за достоверность приводимых фактов. Мнение авторов публикаций не всегда выражает точку зрения редакции.

ИНГУШЕТИЯ

Газета зарегистрирована региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации в г. Ростов-на Дону. Рег. номер РО751.

Отпечатана в Сунженской районной типографии ст. Орджикизевская, ул. Комсомольская, 75.

ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 2-14-00, заместитель редактора — 2-15-01, ответственный секретарь — 2-17-01, 2-27-39, отдел культуры — 2-17-05.

НАШ АДРЕС: 398700, Республика Ингушетия, ст. Орджикизевская, ул. Османова, № 41.

Учредитель — Правительство Республики Ингушетия
Газета принимает рекламу и объявления от предприятий и частных лиц.

Подписано в печать в 1.00