



# Партийная жизнь

## Опираясь на актив

Сотрудники экспериментально-механических мастерских Лаборатории высоких энергий, где начальником Д. Уральский, с неослабевающим вниманием следят за работой XXII съезда Коммунистической партии Советского Союза, живо интересуются вопросами, обсуждаемыми на съезде. В эти дни в мастерских чувствуется трудовой подъем, каждый рабочий старается выполнить свое задание, сознавая, что отличной работой он приближает коммунизм.

Наш коллектив встретил XXII съезд КПСС хорошими показателями. Социалистические обязательства выполнены досрочно, повысилась трудовая дисциплина. Во всем этом сказались мобилизующая роль партийной организации.

Работа нашей партийной организации была направлена на выполнение предсъездовских обязательств, на повышение производительности труда, на укрепление дисциплины.

Парторганизация закрепила коммунистов за ответственными участками. Личным примером они сумели повести за собой рабочих. Всегда идут впереди, увлекают за собой остальных, коммунисты тт. В. Рубцов, М. Сер-

геев, А. Бычков, Д. Симонов, Н. Бовин, Н. Попов, А. Кирьянов, А. Гришин, В. Кондратьев и другие.

На фоне определенных успехов в работе нашей партийной организации имеются и недостатки. Мы еще не изжили нарушения производственной дисциплины. Некоторые коммунисты не служат примером для беспартийных. В цехе много хороших производственников: Б. Курятников, Ю. Тятюшкин, И. Егоров, И. Козлов, В. Бычков, В. Узлова, В. Городков, Е. Мельников и многие другие. Однако за последнее время партийная организация мало выросла.

Сейчас перед коммунистами нашей партийной организации стоят большие задачи — воспитывать коллектив в духе морального кодекса строителя коммунизма, в духе коммунистического отношения к труду, глубже изучить Программу и Устав партии.

Опираясь на передовой отряд рабочих-коммунистов, наша партийная организация выполнит и эти задачи.

**В. Коншаров,**  
секретарь цеховой парторганизации.

### Из жизни бригад коммунистического труда

## Немного о своих товарищах

Больше года соревновалась наша бригада за право называться коллективом коммунистического труда. Полгода назад ей присвоили это почетное звание. Теперь уже можно оглянуться на пройденный путь.

Помню наше первое собрание, когда коммунист Петр Рыбаков предложил нам жить и трудиться по-новому, по-ленински. Ввели все — мы согласились. Организовали и возглавили бригаду, Рыбаков сумел доказать, что и в условиях группы новых ускорителей Лаборатории ядерных проблем можно соревноваться за коммунистический труд.

Члены нашей бригады — люди с солидным жизненным опытом. У каждого есть семья, дети. У каждого разный характер, свои вкусы, привычки, заботы. Разные люди, и вместе с тем чем-то похожи друг на друга. Бескорыстная взаимопомощь, сплоченность, выручка, единая воля и сознательная дисциплина — стали неотъемлемыми качествами каждого из членов дружной бригады.

Времени как будто прошло немного, а бригаду не узнать. Ее словно подменили, хотя люди — те же. Мои товарищи овладели двумя-тремя смежными профессиями, стали рационализаторами, повышают свою квалификацию, творчески подходят к делу, ищут новые возможности для того, чтобы повысить производительность труда, всегда и во всем поддерживают друг друга, делаются своими званями.

Изменился в лучшую сторону их моральный облик, поднялся культурный уровень. Достаточно сказать, что у нас нет нарушений трудовой дисциплины, прогулов. Члены бригады находят время и на то, чтобы участвовать в общественной жизни лаборатории.

Рассказывая о том, чего мы достигли, я не хочу сказать, что мы идеальны. У нас есть еще и недостатки. И вот тут-то и хотелось, чтобы профсоюзная и партийная организации больше уделяли внимания бригадам коммунистического труда и тем, кто еще борется за это почетное звание. И где надо подсказали, а может и поправили. Между бригадами нет регулярного обмена опытом. Мало мы еще встречаемся друг с другом.

Кое-где хозяйственные и профсоюзные организации подразделений Института при подведении итогов учитывают только производственные показатели участников соревнования. О том, как учатся и повышают свою квалификацию, как живут, в какой помощи нуждаются разведчики будущего — этим пока не интересуются.

Нелегкие задачи ставят перед собой ударники коммунистического труда. И они вправе рассчитывать на дружескую поддержку своих коллективов, профсоюзных, партийных и комсомольских организаций.

**Х. Салахатдинов,**  
член бригады коммунистического труда.

КОГДА-ТО лишь в сказках люди мечтали вы-

лететь сквозь землю, взором проникать в толщу металла, дерева... И вот сказка превратилась в быль. Человек становится всемогущим, он замечает трещины внутри металла, видит процессы, происходящие в его расплавленных толщах, заглядывает в глубь веков, легко определяя возраст самой Земли, с большой точностью устанавливая время разведения костра в пещере первобытных людей. И еще многое-многое стало доступно человеческому уму благодаря использованию радиоактивных изотопов.

Ядерная физика как наука начала свое существование с открытия Беккерелем и супругами Кюри радиоактивности — способности одних химических веществ самопроизвольно превращаться в другие. С тех пор прошло более полувека, круг яв-

лений, изучаемый физиками-ядерщиками, неизмеримо расширился.

Громадный прогресс в экспериментальной технике позволяет ученым проникать далеко в глубь вещества. Общеизвестно, что главным направлением в ядерной физике в настоящее время является исследование взаимодействия между элементарными частицами, исследование их строения. Большой вклад в научные исследования этого направления дадут ученые Объединенного института, — располагающие уникальными ускорителями протонов.

Однако и на том участке ядерной физики, где научные исследования были начаты Марией и Пьером Кюри, еще не все ясно. Наука пока не может детально объяснить и предсказать свойства радиоактивных ядер (изотопов) и закономерности их образования. Это — задача большой важности как с точки зрения создания общей теории строения атомного ядра, так и с точки зрения практического применения радиоактивных изотопов.

Широкие возможности для проведения научных исследований в этом направлении дает синхротрон. Лаборатории ядерных проблем. Большая энергия протонов, получаемых с помощью этого ускорителя, позволяет нашим ученым получать новые или плохо изученные радиоактивные изотопы. Исследование свойств этих изотопов является главной задачей группы ядерной спектроскопии Лаборатории ядерных проблем, которой руководит К. Я. Громов. Эти исследования привлекают большой интерес ученых из стран-участниц Объединенного института. Поэтому эта группа, пожалуй, самая интернациональная. Здесь трудятся ученые Советского Союза, ГДР, Китая, Кореи, Болгарии, Чехословакии, Венгрии.

Для получения радиоактивных изотопов мишень из вещества сравнительно большого атомного веса облучается протонами на синхротроне. В результате в мишени образуются изотопы других химических элементов. Радиохимикам следует извлечь необходимые радиоактивные изотопы и передать их физикам для проведения физических исследований. В связи с тем, что исследуются главным образом короткоживущие изотопы, «продолжительность жизни» которых измеряется несколькими часами, в проведении опытов необходима большая слаженность коллектива и четкость в работе.

Как сообщил редакция начальник производственно-технического отдела СМУ-2 тов. Мертешев, статья правильно отражает бывшее в то время положение с заделом жилых домов на 1962 год.

## „Люди бессмертного подвига“

Книгу с таким названием, выпущенную в свет Государственным издательством политической литературы, нельзя читать без волнения. Она рассказывает о тех незабываемых днях Великой Отечественной войны, в которые родилась целая плеяда героев, самоотверженно, не щадя своей жизни, защищавших нашу священную Родину от нападения фашистских захватчиков.

В этом двухтомном издании собраны очерки о 104 наиболее прославленных воинах — дважды Героев Советского Союза, удостоенных высокого звания в период 1941—1945 годов. Читатель может найти здесь очерки о боевых буднях таких прославленных полководцев, как Р. Я. Малиновский, А. М. Василевский, И. С. Конев, К. К. Рокоссовский, В. И. Чуйков, И. Д. Черняховский, Н. С. Рыбалко, И. А. Плиев, А. И. Родимцев, С. А. Копылов, А. Ф. Федоров и других видных военачальников, о летчиках, моряках, артиллеристах, танкистах, пехотинцах, партизанах.

В составлении книги приняли участие писатели и журналисты — Б. Полевой, П. Вершигора, Б. Галин, С. Борзенко, Е. Кригер, К. Сараданкин, Л. Кудряватых, Т. Гайдар и другие.

# Для мира и прогресса

Сложив задачу радиоактивных изотопов решает группа китайских ученых: Ван Фу-цзинь, Ли Юань и Чжоу Мо-тунь. Это благодаря помощи товарищей, главное необычайному трудолюбию, они быстро освоили дело.

Хорошо работают в Дубне из Болгарии и Грузии Звольские, Иркин и Визин, Чехословакии. Все три университета Ленинградского университета проходили практику в Дубне. Сейчас это уже опытные работники.

Научные сотрудники из народной демократии с большой теплотой отзываются о коллективе советских товарищей. Благодарностью говорят К. Я. Громов, очень внимательно и чутком руководителем В. А. Халкине и В. Г. Чуровых, больших и знающих специалистов, о всех советских товарищах, всегда готовых прийти на помощь.

За сравнительно короткое время группой К. Я. Громова проведена большая работа, опубликовано много статей по ядерной спектроскопии нейтроннодефицитных изотопов. Ведутся совместные работы с другими учеными-исследователями Института Советского Союза: радиевыми институтом, Ленинградским и Московским университетами, Институтом геологии. Большую помощь оказывает Дубна иностранным ученым (Польша, Чехословакия, Венгрия), а также ученым Ташкента, Алматы, Гити.

Ежегодно по теме «Ядерная спектроскопия нейтроннодефицитных изотопов» в Дубне проводятся рабочие совещания, в которых принимают участие трудящиеся всех институтов, работающих по этой теме. Активное участие принимают в этих совещаниях ученые из стран народной демократии. Здесь обобщаются новые работы, подводятся итоги, составляются планы совместных работ.

С каждым днем все шире применяются радиоактивные изотопы в различных областях народного хозяйства и в других социалистических странах. Все больше мирный атом приносит пользу человечеству. И ученые Объединенного института ядерных исследований, проникая глубже в тайны атома, стремятся использовать энергию атомного ядра на службу мира и прогресса.

## Нам отвечают

### „Пора подумать о заделе“

В настоящее время задел фундаментов и ведется работа по 64-квартирного дома, наут 1962 года. В ближайшее время будет заложено фундамент одного дома на 64 квартиры.

### „О ложках, ножах и жалобной книге“

Статья обсуждалась на общем собрании работников столовой № 1. — пишет в редакцию начальник орс тов. Морозов. — Ошибки, допущенные в работе

столовой, были немедленно исправлены. Книга жалоб и предложений висит на видном месте. Дополнительно получены столовые приборы.

С каждым днем все шире применяются радиоактивные изотопы в различных областях народного хозяйства и в других социалистических странах. Все больше мирный атом приносит пользу человечеству. И ученые Объединенного института ядерных исследований, проникая глубже в тайны атома, стремятся использовать энергию атомного ядра на службу мира и прогресса.

С каждым днем все шире применяются радиоактивные изотопы в различных областях народного хозяйства и в других социалистических странах. Все больше мирный атом приносит пользу человечеству. И ученые Объединенного института ядерных исследований, проникая глубже в тайны атома, стремятся использовать энергию атомного ядра на службу мира и прогресса.

С каждым днем все шире применяются радиоактивные изотопы в различных областях народного хозяйства и в других социалистических странах. Все больше мирный атом приносит пользу человечеству. И ученые Объединенного института ядерных исследований, проникая глубже в тайны атома, стремятся использовать энергию атомного ядра на службу мира и прогресса.

С каждым днем все шире применяются радиоактивные изотопы в различных областях народного хозяйства и в других социалистических странах. Все больше мирный атом приносит пользу человечеству. И ученые Объединенного института ядерных исследований, проникая глубже в тайны атома, стремятся использовать энергию атомного ядра на службу мира и прогресса.

С каждым днем все шире применяются радиоактивные изотопы в различных областях народного хозяйства и в других социалистических странах. Все больше мирный атом приносит пользу человечеству. И ученые Объединенного института ядерных исследований, проникая глубже в тайны атома, стремятся использовать энергию атомного ядра на службу мира и прогресса.

С каждым днем все шире применяются радиоактивные изотопы в различных областях народного хозяйства и в других социалистических странах. Все больше мирный атом приносит пользу человечеству. И ученые Объединенного института ядерных исследований, проникая глубже в тайны атома, стремятся использовать энергию атомного ядра на службу мира и прогресса.

КОММУНИСТИЧЕСКИЙ СОЮЗ МОЛОДЕЖИ И ДЕВУШЕК НАЦИОНАЛЬНО-РЕВОЛЮЦИОННОЙ БОРЬБЫ ПРОЛЕТАРИАТА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЕНЦИИ, НА ВЕЛИКОМ ПУТИ К СОЦИАЛИЗМУ.

## Задачи

Каждый из нас представляет по-разному, но никто не сомневается, что это будет великая наука. Но если нам сумеем увидеть науку при коммунизме, то нам и нужно создавать. Перед физиками стоят большие задачи, и научный сотрудник и инженер должны знать физику, тем больше нужно студентам. У нас не должно быть никаких жалоб, никакого самообвинения, нужно работать и учиться. И многие молодые физики — теоретики и экспериментаторы — именно так и работают.

Каждый из нас представляет по-разному, но никто не сомневается, что это будет великая наука. Но если нам сумеем увидеть науку при коммунизме, то нам и нужно создавать. Перед физиками стоят большие задачи, и научный сотрудник и инженер должны знать физику, тем больше нужно студентам. У нас не должно быть никаких жалоб, никакого самообвинения, нужно работать и учиться. И многие молодые физики — теоретики и экспериментаторы — именно так и работают.

Каждый из нас представляет по-разному, но никто не сомневается, что это будет великая наука. Но если нам сумеем увидеть науку при коммунизме, то нам и нужно создавать. Перед физиками стоят большие задачи, и научный сотрудник и инженер должны знать физику, тем больше нужно студентам. У нас не должно быть никаких жалоб, никакого самообвинения, нужно работать и учиться. И многие молодые физики — теоретики и экспериментаторы — именно так и работают.

Каждый из нас представляет по-разному, но никто не сомневается, что это будет великая наука. Но если нам сумеем увидеть науку при коммунизме, то нам и нужно создавать. Перед физиками стоят большие задачи, и научный сотрудник и инженер должны знать физику, тем больше нужно студентам. У нас не должно быть никаких жалоб, никакого самообвинения, нужно работать и учиться. И многие молодые физики — теоретики и экспериментаторы — именно так и работают.

Каждый из нас представляет по-разному, но никто не сомневается, что это будет великая наука. Но если нам сумеем увидеть науку при коммунизме, то нам и нужно создавать. Перед физиками стоят большие задачи, и научный сотрудник и инженер должны знать физику, тем больше нужно студентам. У нас не должно быть никаких жалоб, никакого самообвинения, нужно работать и учиться. И многие молодые физики — теоретики и экспериментаторы — именно так и работают.



# Комсомольская СТРАНИЦА

## КОММУНИЗМ—ЭТО МОЛОДОСТЬ МИРА

### Важное поручение партии

«Партия, народ вырастили замечательное поколение самоотверженных строителей социализма и героических защитников Родины, прославивших себя в веках, — сказал Н. С. Хрущев на XXII съезде КПСС. — Теперь мы готовим людей к жизни в коммунистическом обществе. Поколение коммунизма надо формировать с детства лет, беречь и закалять его в юности, внимательно следить за тем, чтобы у нас не было моральных калек — жертв неправильного воспитания и дурного примера».

Речь идет о мальчишках и девчонках в пионерских галстуках. Партия поручила комсомолу большое дело — руководство пионерской организацией им. В. И. Ленина. На тех, кого направили в школу работать пионерскими вожатыми, лежит большая ответственность.

От нас зависит, будут ли ребята трудолюбивы, искренни, требовательны к себе и товарищам. Мы еще мало работаем в школе, но знакомы со всеми ребятами. И они встречают нас

всегда с радостью, ждут от нас интересного и нового. Они смотрят на нас, как на старших товарищей, верят нам и за все наши дела платят неподдельной любовью. Мы всегда открытвенны друг с другом. Они часто рассказывают о своих успехах и неудачах, ошибках. Ну, и у кого же из нас хватит смелости сказать неправду вот этим десяткам глаз, которые молча говорят: «А мы уже все знаем».

Часто проходят между нами дружеские беседы. Восьмые классы готовятся к встрече с бригадами, борющимися за звание коммунистических, где они примут совместные обязательства, одни хорошо работать — другие отлично учиться, что, несомненно, пойдет на пользу общему делу.

А как радушно встречают ребята наших товарищей по работе! Так, шахматисты остались очень довольны сеансом игры с Виктором Хохловым, подружился с ним и просили чаще бывать в школе. Очень хочется, чтобы такие встречи в школе не были редкими, и наши комсомольцы проявляли бы в этом отношении больше инициативы.

Г. Шутова, отрядная вожатая школы № 1.

### Дети — наше будущее

Воспитанникам наших детских садов выпало великое счастье жить при коммунизме. Какая светлая, замечательная жизнь ждет их! Думаешь об этом — и дух захватывает.

Люди коммунистического Загвара — это честные труженики, всесторонне развитые, всем сердцем любящие свою Родину, свой народ.

Каждый воспитатель знает, какал важная и почетная задача стоит перед ним. Его долг — вселить в сердце маленького человека самые лучшие, самые благородные чувства.

Наша цель учить детей подражать героям, прививать любовь к труду, уважение к людям, раскрывать перед ребятами душу тех, кто своими поступками украшает нашу жизнь. Водопьянов и Мересьев, Матросов и Космодемьянская, Гагарин и Титов — вот чудо-богатыри, которым должны подражать наши дети.

Великая цель — воспитание подрастающего поколения. Ради нее хочется от всего сердца работать, отдавать свои знания и умение.

Р. Савельева, воспитательница детского сада № 7.



С каким увлечением занимаются девятиклассники радиотехникой! Этот предмет в школе № 8 ведут специалисты из Института В. П. Торохов и Г. И. Лебедев по программе пятого разряда. На снимке: учащиеся 9 «Б» класса на уроке радиотехники. Фото Ю. ТУМАНОВА.

### Комсомол отвечает: есть!

К XXII съезду партии, к этому большому политическому событию в жизни страны, готовились и молодые строители. Были приняты повышенные социалистические обязательства, которые в настоящее время выполнены, а отдельными коллективами строителей перевыполнены.

Замечательный подарок преподнес съезду родной партии коллектив, руководимый коммунистом Сафаром Алишеровым. К 1 октября они выполнили сверх задания 5 месячных норм, а бригада комсомольца Баймурзы Авдудева уже в августе трудилась в счет марта 1962 года.

Передовые бригады Ивана Бригиды, Григория Ефремова, бригады коммунистического труда Николая Дзюбы и многих других в день открытия XXII съезда КПСС выполнили годовую программу и уже трудятся в счет 1962 года.

В эти знаменательные дни работы съезда и в канун 44-й годовщины Великого Октября в коллективах, руководимых коммунистами тов. Гребенюком, чувствуется большой трудовой подъем. Люди горят желанием еще лучше трудиться на благо нашей любимой Родины, внести свою лепту в строительство коммунизма в нашей стране.

А. Шевчин, секретарь комитета ВЛКСМ.

### Задачи науки — грандиозны

упорно работать, но и учить других. Только от нас зависит, насколько хорошими физиками станут студенты филиала МГУ в Дубне. Мы должны быть достойны того, чтобы учить других, не жалея сил для этого.

К нам, сотрудникам Объединенного института, в первую очередь относятся слова Программы о том, что советский патриотизм означает преданность своей Родине и всему социалистическому содружеству. Мы несем ответственность за развитие физики не только у нас, но и во всех странах народной демократии. В этих странах физикам работать сейчас гораздо труднее, чем нам.

Вместе с группой товарищей я недавно ездил в Монгольскую Народную Республику. Мы своими глазами увидели, как нужна там наша помощь. Среди монголов много людей с громадной тягой к науке и большими способностями. Недалеко то время, когда они станут ведущими физиками. Наш долг — передать друзьям свои знания.

Партия ставит перед нами громадные и почетные задачи. Не успокаиваться, всегда быть передовым собой — только так можно двигаться вперед.

Л. Соловьев, научный сотрудник Лаборатории теоретической физики.

### Современник, тебе жить при коммунизме

еще неизведанные силы природы на службу человеку, на службу коммунизму. Людям, работающим на коммунизм, нужны хорошие жилища. Это твоя задача, молодой строитель, обеспечить в ближайшие годы всех трудящихся светлыми, благоустроенными квартирами, а для детей построить детские ясли, сады и школы. Но помни, что строить надо хорошо, ведь в домах, построенных твоими руками, будут жить советские люди — строители коммунизма.

А ты, молодой рабочий, стоящий у станка, помни, что тебе работать на новой технике коммунизма. Чoke, технике коммунизма. Чoke, управлять сложнейшими станками и автоматами, нужны знания. Не теряй времени, овладевай знаниями в вечерней школе, техникуме, вузе. Тебе, наш юный друг — пионер, жить при коммунизме. Помни всегда об этом. Отлично

учись, готовь себя к труду — труду радостному, труду по имени человека. Член коммунистического общества — это человек высокой морали и сознательности, в нем сочетаются все качества людей, о которых мечтали лучшие умы человечества. Живи, руководствуясь моральным кодексом строителя коммунизма.

Мы строим коммунизм не одиноками. Вместе с нами к этой великой цели идут народы социалистических стран. Так будем же крепить международную дружбу — залог наших дальнейших успехов.

Партия вооружила тебя, наш современник, программой построения коммунизма. Так пусть все твои мысли, дела будут направлены к тому, чтобы выполнять ее. Ведь тебе жить при коммунизме!

Г. Иванов.

### НЕ ВЫСОХЛА

типичная красная на страницах, в которых собраны статьи, речи, выступления на Всемирном форуме коммунистического Загвара, проходившего в Дубне. Читайшь страничку и еще раз убеждаешься в силе коммунистического Загвара. Читайшь страничку и еще раз убеждаешься в силе коммунистического Загвара.

### С. Писемский

В настоящее время в Дубне строится 64-квартирный дом. Это дом коммунистического Загвара. В нем будут жить 64 коммуниста. Это дом коммунистического Загвара. В нем будут жить 64 коммуниста.

Хорошо работают Жель Лев из Болгарии и Страны Звольские, Иржи и Вацлав из Чехословакии. Все трое еще пионерами Ленинградского университета проходили практику в Дубне. Сейчас это уже опытные работники.

Научные сотрудники из стран народной демократии с большой теплотой отзываются о коллективе советских товарищей. Благодарностью говорят о помощи, которую оказали им Б. Я. Громова, очень внимательном и чутком руководителем. В. А. Халкине и В. Г. Чумаченко. Почетная задача — на всех советских товарищах, всегда готовых прийти на помощь.

За сравнительно короткое время группой Б. Я. Громова ведена большая работа, опубликовано много статей по спектроскопии нейтронами. Перед физиками стоят задачи, и научный сотрудник должен знать физику при комнатных температурах. У нас не должно быть ничего, что не было бы сделано в Дубне. Мы должны работать и учиться вместе с товарищами из Венгрии, а также из Ташкента, Алма-Аты, Риги.

Ежегодно по теме «Достижения спектроскопии нейтронами» в Дубне собираются рабочие совещания, на которых принимают участие специалисты всех институтов, работающих по этой теме. Активное участие принимают в этих совещаниях ученые из стран народной демократии. Здесь даются новые работы, подводятся итоги, составляются планы совместных работ.

С каждым днем все шире применяются радиоактивные изотопы в различных отраслях народного хозяйства и других социалистических стран. Все больше мирной атомной энергии используется в интересах жизни человека. И ученые продолжают исследования, стремясь раскрыть тайны атома, атомной энергии, атомной энергии, атомной энергии.

### думать о заделе

В настоящее время в Дубне строится 64-квартирный дом. Это дом коммунистического Загвара. В нем будут жить 64 коммуниста. Это дом коммунистического Загвара. В нем будут жить 64 коммуниста.

### ножах и жалобной книге

на общем собрании столовой. Книга жалоб и предложений висит на видном месте. В работе приборов.



Указом Президиума Верховного Совета СССР Тувинская автономная область преобразована в Тувинскую Автономную Советскую Социалистическую Республику.

На снимке: здание обкома КПСС в Кызыле—столице республики. Фото В. Луткова. Фотохроника ТАСС

### Пионерские новости из школы № 2

**В** СВОБОДНОЕ время пионеры работают на строительстве детского сада района гидросооружений. На последнем воскреснике каждый класс отработал по два часа. Семиклассник Володя Варенцов, Миша Раяк, пятиклассники Саша Сергуния, Витя Ярцев, Михайловы и третьеклассник Саша Колпаков по своей инициативе разгрузили кирпич уже после воскресника. Совет дружины вынес им благодарность.

★ ★ ★  
**Б**ОЛЬШЕ других собрали металлолома учащиеся 5 «А», 6 «Г» и 7 «А» классов. Сдано 26 тонн металлолома. Очень хо-

рошо помогали пионерам ребята начальных классов.

★ ★ ★  
**Ш**КОЛА приобрела новую аппаратуру для радиопула. Теперь регулярно передается школьная радиогазета.

★ ★ ★  
**В** КРУЖКЕ «Юный киномеханик» с увлечением занимаются восьмиклассники. Руководит кружком киномеханик Эма Ерусалимцева.

Младшие ребята — активные участники кружка «Умелые руки». Они готовят куклы для школьного кукольного театра. Первыми зрителями спектакля будут малыши подшефного детского сада.

### Активисты-досаафовцы

Большую работу проделала в этом году первичная организация ДОСААФ левобережья. Члены добровольного общества активно участвуют в овладении техническими специальностями, различными видами спорта. Так, только в текущем году организация ДОСААФ подготовила 13 шоферов, 86 мотоциклистов, 117 общественных инструкторов по различным техническим видам спорта и т. д. Это далеко не полный перечень добрых дел, которые посвящают досаафовцы левобережья XXII съезду КПСС.

24 октября активисты первичной организации собрались в своем клубе, чтобы чествовать лучших общественников. По поручению Президиума ЦК ДОСААФ на торжество прибыл председатель областного комитета Н. Я. Гулидов. Он вручает первичной

организации левобережья высшую награду добровольного патристического общества — «Знак почета». За умелое руководство оборонно-массовой работой Президиум ЦК ДОСААФ СССР награждает «Знаком почета» К. И. Рябцева — председателя первичной организации.

Лучших общественников областной комитет награждает знаком «За активную работу». Среди награжденных тт. Матвеев, Андрейко, чемпион области по авиамодельному спорту тов. Смирнов и другие.

Выступившие товарищи тепло поздравили награжденных и призвали членов ДОСААФ активнее участвовать в оборонно-массовой работе.

И. Клушин,  
инструктор ГК ДОСААФ.

### К нам на спортивный праздник

В конце ноября в Доме культуры состоится большой спортивный праздник.

В гости к дубенцам приедут рекордсмены мира: по прыжкам в высоту Валерий Брумель, призер Олимпийских игр по прыжкам в длину Игорь Тер-Ованесян, чемпион Олимпийских игр и чемпион мира по тяжелой атлетике Юрий Власов.

В. Ермолаев,  
председатель Союза спортивных обществ и организаций города.

### Советы врача

## Режим питания при гипертонической болезни

Для больных гипертонической болезнью большое значение имеет питание.

Белки рекомендуется употреблять в умеренном количестве — 70—80 г, причем половину этого количества составляют белки животного происхождения: творог, молоко, мясо, рыба. Не следует употреблять более 100—150 г мяса или рыбы в сутки, в 100 г мяса содержится от 12 до 20 г белка.

Творог и другие молочные продукты, а также бобовые содержат близкие к витаминным вещества — холин, метионин, обладающие способностью задерживать отложения холестерина в стенках кровеносных сосудов, предупреждая развитие атеросклероза.

Следует ограничить употребление продуктов с большим содержанием холестерина — яичных желтков, мозгов, печени, трудноусваиваемых животных жиров — сала и т. п., шоколада, жирного мяса, жирной рыбы. Количество коровьего масла ограничить до 30—35 г в сутки.

Так как при перегрузке желудка создается усиленный приток крови к желудку и кишечнику и затрудняется дыхание вследствие поднятия диафрагмы, пищу рекомендуется принимать через определенные промежутки времени. При появлении признаков сердечной недостаточности не надо пить чай после обеда и ужина, ограничить к обеду количество хлеба до 100 г, супа до 200 г, мяса или рыбы до 100 г, сладкого до 100 г. Количество жидкостей должно быть до 1,5 литра в сутки, включая суп, кисель, компот, чай. Однако количество жидкости не должно быть меньше четырех стаканов во избежание слабости, чувства жажды, запоров.

Меньше употребляйте напитки, вызывающие обильное газообразование (пиво, газированные воды), так как это вызывает неприятное ощущение в подложечной области, чувство тяжести, иногда боли в области сердца.

Не рекомендуется пить крепкий чай или кофе перед сном. Избегайте крепких мясных, рыбных бульонов и острых закусок, приправ из-за их возбуждающего действия на нервную систему. Некрепкие мясные бульоны можно давать больным один-два раза в неделю. Мясо и рыбу употреблять в вареном виде.

Пища должна быть богата витаминами. Установлено, что витамин «С» резко уменьшает накопление холестерина в крови и степень отложения его в кровеносных сосудах и таким образом тормозит развитие атеросклероза. Другие же витамины, как например, витамин «Д», усиливают наклонность к атеросклерозу.

Витамин «С» содержится в капусте, картофеле, помидорах, зеленом луке, салате, в ягодах (черная смородина, земляника), лимонах, апельсинах, мандаринах, яблоках, большое количество — в плодах шиповника.

Для лучшего сохранения витамина «С» в овощах и фруктах их следует варить либо на пару, либо в закрытой посуде, в полной доверху кастрюле. Овощи класть в кипяток, а при приговлении супа — в кипящий бульон. Блюда из сырых овощей и фруктов надо готовить непосредственно перед употреблением.

Употребление витамина «Д» лучше ограничить. Он содержится в рыбьем жире, икре, печени, сливочном масле, яичных жел-

ках. Поваренная соль вводится в умеренном количестве — 5—6 г в сутки. Это способствует понижению артериального давления.

Для улучшения деятельности кишечника надо употреблять овощные и фруктовые соки, кисели, компот, мед, протертую пищу, хлеб из пшеничной муки, фрукты, овощи, салаты.

Больным, расположенным к полноте, а также больным с значительными явлениями отека, сердцебиения, рекомендуется разгрузочные дни — один раз в неделю или раз в пять дней под контролем врача. Они оказывают благоприятное действие на обмен веществ, усиливая выведение из организма холестерина, поваренной соли, облегчают работу сердца.

Разгрузочные яблочные дни: 1,5 кг яблок в течение одной-трех дней. В первый день только яблоки по 300 г пять раз в день, на второй и третий дни вместе с овощной или бессолевой диетой.

Огуречные дни: 1,5—2,5 свежих огурцов. Молочный день по стакану молока четыре-пять раз в день. Творожный день: 200 г 5 раз. Рисово-компотный дни: 1,2 кг свежих или 230 г сушеных фруктов с 50 г риса, 100 г сахара (всего приготовляется 1,5 литра компота, которые делятся на 5—6 приемов).

Соблюдение правильного режима питания в комплексе с соответствующим лечением поможет в ранних стадиях гипертонической болезни полностью выздороветь, а в более поздних стадиях предупредит дальнейшее распространение заболевания и тяжелых осложнений.

Г. Выгина,  
врач.

### ТЕЛЕВИДЕНИЕ

#### СУББОТА, 28 ОКТЯБРЯ

Первая программа  
12.00 — Дневник XXII съезда КПСС. 12.30 — Телевизионные новости. 12.40 — Новый хроникально-документальный киноочерк «Когда кончается рабочий день». 16.00 — «Юный пионер». № 10. Телевизионный журнал. 17.00 — «Рабочий день Ленина». Фрагмент из нового телевизионного фильма. 18.00 — Дневник XXII съезда КПСС. 18.30 — Г. Николаева и С. Радзинский «Битва в пути». Спектакль Московского театра имени Моссовета. Передача из Телетеатра. В антрактах — Телевизионные новости и конкурс песни. 21.30 — Киножурнал «Новости дня». 21.40 — Журнал «Искусство». Передача из Риги. 22.30 — Дневник XXII

съезда КПСС. 23.00 — Телевизионные новости.

#### ВОСКРЕСЕНЬЕ, 29 ОКТЯБРЯ

Первая программа  
11.50 — Урок английского языка. 12.30 — Для воинов Советской Армии и Флота. Коммунистическая песня и пляска Чукотского флота. 14.55 — Флаг кубка СССР по футболу. 18.00 — Дневник XXII съезда КПСС. 18.30 — Телевизионный журнал. 18.40 — Телевизионный журнал «Молодость». 19.40 — Выступление членов редколлегии журналов «Новый мир». 20.00 — Конкурс песни. По окончании — Конкурс песни и Телевизионные новости.

РЕДАКТОР А. М. ЛЕОНТЬЕВА

### В КЛУБАХ

#### КЛУБ РАЙОНА ГИДРООБОРУЖЕНИЙ

28 октября  
Новый художественный кинофильм «Эзоп». Начало сеансов в 17, 19 и 21 час.

29 октября  
Литературный утренник по книге А. Гайдара. Начало в 12 часов.

Новый художественный кинофильм «Перевал». Начало сеансов в 15, 17, 19 и 21 час.

30 октября  
Воспоминания старого коммуниста Ф. В. Чумакова об октябрьских событиях в Москве. Начало в 19 часов. По окончании художественный кинофильм «Человек с ружьем».

#### КЛУБ «ДРУЖБА»

28 и 29 октября  
Французский художественный кинофильм «Набережная утренней зари». Дети до 16 лет не допускаются. Начало сеансов в 16.30, 18.30 и 22.30. (29 октября сеанса в 22.30 не будет).

28 октября  
Для детей. «Чук и Гек». Начало сеанса в 14.30.

29 октября  
Для детей. «На берегах одной реки». Начало сеансов в 12.30 и 14.30.

30 октября  
Очередное занятие в университете здоровья. Начало в 18 часов.

29 октября на колхозном рынке Дубненский торг проводит ярмарку по продаже товаров. На ярмарке будут большой ассортимент тканей, в т. ч. ситцевой группы, обувь, швейные, трикотажные изделия, радиотовары, хозяйвары.

#### АДМИНИСТРАЦИЯ

Шульга Лев Михайлович, проживающий по адресу: Дубна, ул. Ярмаочная, д. 2, кв. 4. Дело будет рассматриваться в Дубненском городском народном суде, Московской области.