



Кадров

ПРИБОРОСТРОЕНИЮ

Орган парткома, комитета ВЛКСМ, профсоюзной организации и ректората Ленинградского института точной механики и оптики

№ 23 (635)

Среда, 25 июня 1969 г.

Выходит с 1931 года

Цена 2 коп.

**ФАКУЛЬТЕТ
ТОЧНОЙ
МЕХАНИКИ**

УЧИТЬ

ТЕХ,

КТО

ДОСТОИН

ПРИБЛИЖАЕТСЯ к концу временное предупреждение возможности отставания студентов. Оно нередко «смерти подобно». Под «смертью» я понимаю студенческую смерть — отчисление из института.

Но, к сожалению, не все это смогут сделать. Будут и такие, которые уже не смогут даже называть себя студентами. Они появляются после каждой сессии. Их немного, но могло бы и не быть совсем. По конкурсу в институт проходят только сильные, а теперь оказалось, что сильные стали слабыми. В чем дело?

Причина в подавляющем большинстве случаев кроется в неумении правильно распределить свое время, в неумении или нежелании упорно работать в течение всего семестра. А ведь стоит лишь немного упустить и уже догнать трудно, уже попал в отстающие.

Одной из главных задач и деканата, и кафедр является свое-

временное предупреждение возможности отставания студентов. Оно нередко «смерти подобно». Под «смертью» я понимаю студенческую смерть — отчисление из института.

Для того, чтобы студент знал, как ему надо работать в течение семестра, деканат составляет и

Трибуна Декана

вывешивает график учебного процесса. Из этого графика видно, какие виды занятий и какой текущий контроль ожидают студента в семестре.

Своевременное выполнение этого графика — залог успеха. Если студент активно работает в семестре, — ему не страшна экзаменационная сессия.

В Одесском политехническом институте был сделан такой эксперимент: студентов предупредили, что экзаменационная сессия будет сокращена до полутора недель, на подготовку к каждому экзамену будет отведено всего 1—2 дня (вместо обычных 4—5). Это обязывало студентов работать в течение семестра, и результат, как говорят одеситы, превзошел все ожидания. Неудовлетворительных оценок оказалось меньше, чем было раньше, успеваемость повысилась.

СЕЙЧАС в ректорате готовятся два важных решения.

Первое — активизация внутрисеместрового контроля. График учебного процесса на будущий год будет составляться с учетом обязательного внутрисеместрового контроля по каждой дисциплине.

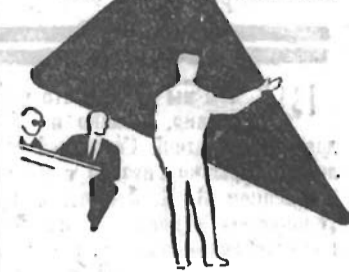
Второе — о недопущении многократных сдач одного экзамена. Намечено установить порядок, при котором повторный прием экзамена будет осуществляться тем же преподавателем, который принимал в первый раз, но совместно с заведующим кафедрой. Вторичная оценка будет являться окончательной. Если это двойка — студент отчисляется из института.

Его место займут способные студенты, проверенные за 1—2 года занятий на вечернем и заочном факультетах, которые мечтают и достойны учиться на дневном отделении.

Высокая успеваемость — это главный долг студента, это основное, чем студент может и должен ответить на заботу партии.

Г. ГЛАЗОВ,
профессор, декан факультета точной механики

Вести с сессии



На «отлично» и «хорошо»

ПОДХОДЯТ к концу экзамены по иностранному языку. Радует, что большинство экзаменуемых получили отличные и хорошие оценки.

Некоторых студентов все же хочется отметить особо. Это — Бошман (206-я группа), Компанец (226-я группа), Королева (232-я группа), Федорова (228-я группа), Московских (245-я группа), Шмепнова (245-я группа), Романенко (ЗРК-6), Василенков (222-я группа), Орлов (222-я группа), Калинин (227-я группа), Захаров (248-я группа).

Многие студенты изъявили желание факультативно заниматься иностранным языком на старших курсах. Занятия для них будут организованы с 15 сентября 1969 года.

Е. ЛИСИХИНА,
заведующая кафедрой иностранных языков

На вечернем факультете института полным ходом идет защита дипломных работ. Отрадно отметить, что строгие и придирчивые члены государственных экзаменационных комиссий очень часто с удовлетворением отмечают возросший уровень подготовки молодых специалистов, реальную ценность представленных к защите работ, тщательность их выполнения. На «отлично», например, была оценена на вечернем отделении радиотехнического факультета работа, выполненная студентом 60-й группы Анатолием Пожаровым. Учебу на вечернем факультете ЛИТМО Анатолий успешно сочетал с работой в научно-исследовательском институте.

Фоторепортаж
З. САНИНОЙ
и **В. СОЛОВЬЕВОЙ**



Введение в специальность

ПОЗНАНИЕ явлений в природе и обществе в настоящее время представляет очень сложную задачу — вследствие очень большого объема и сложности необходимой информации. Теперь нельзя изучать явления, объекты, системы «с нуля», то есть с «ещи в себе», с полного незнания, ибо явления, объекты, системы в настоящее время (вследствие обширности знаний) обладают большим разнообразием.

На помощь философии, устанавливающей общие законы познания, пришли такие науки, как бионика и кибернетика, науки, которые облекли семантическую (содержательную) и прагматическую (ценностную) стороны получения информации в определенную математическую форму (например, вероятностную); это дало возможность начинать процесс познания не с «ещи в себе», а с какого-то уровня начальных знаний о явлениях, объектах, системах. Бионика дает

начальные знания о живой природе, а кибернетика (в частности, техническая кибернетика) обслуживает мир машин, механизмов и устройств.

Очень сильно возросла информация о взаимных связях явлений, объектов и систем. Это затрудняет определение последовательности изучения различных дисциплин учебного плана любой инженерной (и иной другой) специальности в вузе. Так, при обучении специалистов по «Конструированию и производству радиоаппаратуры» затруднительно изучать курс «Электронная, ионная и полупроводниковая техника» без каких-то начальных знаний об устройствах, где эта техника используется, то есть без общих сведений из курсов «Основы радиотехники» и «Радиотехнические устройства».

С другой стороны, эти два последние курса совершенно невозможно изучать без знания дисциплины «Электронная, ионная и

полупроводниковая техника». Далее, изучение таких дисциплин, как «Технология радиоаппаратостроения», «Радиодетали и узлы» и ряда других, повисает в воздухе без предварительного ознакомления с общими представлени-

РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ



ями о радиотехнических и радиоэлектронных устройствах, которые можно получить при изучении выше названных трех дисциплин общерадиотехнического цикла. С другой стороны, эти последние дисциплины нельзя изучать с конструкторско-технологиче-

ской целенаправленностью без начальных представлений о конструировании и производстве радио- и радиоэлектронных устройств. Наконец, в учебном плане сильно взаимосвязаны также все дисциплины конструкторского и технологического циклов.

Возникает законный вопрос, как, в какой последовательности следует изучать дисциплины учебного плана, если трудно установить, какая дисциплина (и в какой мере) какую обеспечивает, если взаимная (обратная) связь между дисциплинами очень сильна. Очевидно, единственным выходом из создавшегося положения является внесение в учебный план обобщающей (начальной) дисциплины, которую можно назвать, например, «Введение в специальность».

Если на эту дисциплину отвести 100—120 часов учебного времени и рассматривать в ней семантические и прагматические основы устройств, изучаемых по

Совершенствовать учебный процесс!

профилю специальности (в популярном изложении), то «потеря» этих 100—120 часов будет с лихвой компенсирована большей эффективностью и осмысленностью изучения многих других дисциплин учебного плана. Такая дисциплина обеспечит все внутренние взаимосвязи дисциплин, даст возможность изучать любой курс не «с нуля», а с какого-то начального уровня, явится своего рода базисным мостом, связывающим семантическую, прагматическую и количественную стороны переработки сообщаемой студентам информации, расширит глубину и широту изучения всех специальных дисциплин учебного плана специальности.

И. СОЛДАТОВ,
председатель методической комиссии радиотехнического факультета

ЗДЕСЬ КАЖДЫЙ КАМЕНЬ ЛЕНИНА ЗНАЕТ

Навстречу 100-летию со дня рождения В. И. Ленина

ВСЕ, чем мы живем, что нами завоевано, создано и создается на родной Советской земле, неразрывно связано с именем и учением В. И. Ленина, с деятельностью основанной им Коммунистической партии. Все великие свершения нашей партии и народа одухотворены ленинской мыслью, устремленной вперед, в будущее.

Ленинград. Город трех революций. Город-герой. Город-памятник.

Много замечательных страниц истории города на Неве связано с именами великих людей — полководцев и архитекторов, писателей и скульпторов, артистов. Но самые замечательные из этих страниц запечатлели пребывание в нашем городе самого человеческого человека на земле — Владимира Ильича Ленина. В Ленинграде поистине «каждый камень Ленина знает».

236 памятных мест в Ленинграде связаны с жизнью и деятельностью вождя мирового пролетариата. Из них 26 расположены в Октябрьском районе.

Зайдите в районный комитет партии, и первое, что бросится вам в глаза, — это огромный карта-стенд «Ленинские места в нашем районе». Если бы мы задумали совершить экскурсию по этим местам в хронологическом порядке, то маршрут этот выглядел бы так:

1. Проспект Римского-Корсакова, дом 3, квартира 8 (этот дом не сохранился, на его месте в 1914 году построен другой, под тем же номером).
2. Гражданская (б. Мещанская) улица, дом 26.
3. Гражданская улица, дом 14.
4. Садовая улица, дом 49, квартира 33.
5. Улица Герцена (б. Большая Морская), дом 33.
6. Угол Садовой улицы и переулка Бривко (б. Таиров), дом 44/6, кв. 30.
7. Гражданская улица, дом 6.
8. Проспект Майорова (б. Вознесенский), дом 32.
9. Гривцов переулок (б. Демилов), дом 5, квартира 34.
10. Улица Союза печатников (б. Торговая), дом 25-а, квартира 2.
11. Улица Гоголя, дом 14.

12. Проспект Маклина (б. Английский), дом 45/26.
13. Улица Герцена, дом 56.
14. Проспект Маклина, дом 32 (институт им. Лесгафта).
15. Проспект Маклина, угол улицы Союза печатников, дом 27/27.
16. Улица Степана Разина, дом 2, квартира 9.
17. Проспект Маклина, дом 41/105 (угол Садовой улицы).
18. Садовая улица, дом 50.
19. Набережная реки Фонтанки, дом 109. (Адмиралтейский завод).
20. Набережная реки Мойки, дом 103.
21. Переулок Пирогова (б. Максимилиановский), дом 18.
22. Московский проспект (б. Забалканский), дом 9. (ЛНИИЖТ).
23. Набережная реки Мойки, дом 68 (Марининский дворец, где расположен сейчас Ленгосисполком).
24. Красная улица, дом 29, квартира 1.
25. Дворец труда.
26. Гостиница «Астория».

ИТАК, с Октябрьским районом связаны многие важнейшие моменты жизни и деятельности В. И. Ленина. Здесь Ильич работал, встречался с членами Центрального Комитета партии, с рабочими и крестьянами, красногвардейцами и матросами, с друзьями и близкими, писал свои замечательные статьи.

Трудящиеся района бережно и свято хранят память о пребывании Владимира Ильича в Октябрьском районе. Более чем 50-летняя история партийной организации Октябрьского района, которая с первых дней своего создания твердо стояла на большевистских позициях, настойчиво и последовательно проводила в жизнь ленинские идеи, свидетельствуют о том, что она была, остается и будет верной опорой Коммунистической партии Советского Союза и ее ленинского Центрального Комитета в борьбе за построение коммунизма в нашей стране.

Сегодня мы расскажем лишь о нескольких местах, где жил и работал Владимир Ильич Ленин в Октябрьском районе.

Пр. Маклина, дом 41/105



К КОНЦУ декабря 1905 года Владимиру Ильичу Ленину изготовили вполне надежный паспорт, и он поселился на углу Надеждинской и Бассейной улиц (ныне улиц Маяковского и Некрасова). Сюда могла приходить и Надежда Константиновна. Однако шпики скоро выследили Владимира Ильича и здесь. Надо было уходить.

Вместе с Надеждой Константиновной они поехали к Витмерам — старым знакомым Надежды Константиновны, которые проживали в то время на проспекте Маклина, дом 27/27. Здесь находилась гимназия О. К. Витмер. В классных помещениях проводились партийные собрания и совещания под руководством В. И. Ленина. Работал Ильич, когда приходил сюда, в кабинете директора гимназии. Иногда он и ночевать оставался здесь. В конце февраля 1906 года в помещении гимназии В. И. Ленин руководил работой второй петербургской общегородской конференции РСДРП, а в марте 1906 года проводил совещание петербургских большевиков, посвященное обсуждению резолюций о тактической платформе большевиков к IV съезду РСДРП. 26 марта 1906 года Владимир Ильич на заключительном собрании выборщиков был избран делегатом на IV съезд партии.

Летом 1906 года гимназия О. К. Витмер переехала в дом номер 41/105 (на снимке) по Садовой улице (угол проспекта Маклина). Одним из фасадов этот дом выходил на Канонерскую улицу. Здесь, в квартире номер восемь, также бывал Ленин, приезжая сюда из Куоккалы. Между восьмым и пятнадцатым февраля 1907 года В. И. Ленин участвовал в проходившей здесь третьей сессии Петербургской (городской и окружной) организации РСДРП.

Однажды осенью 1906 года Владимира Ильича выследили полицейские, когда он входил в здание гимназии, и заняли подъезды со стороны Садовой улицы и проспекта Маклина. Свободным остался только выход на Канонерскую улицу. О. К. Витмер в своих воспоминаниях указывает, что о грозившей Ленину опасности их предупредил дворник. Тогда она провела Владимира Ильича через весь этаж на лестницу, ведущую на Канонерскую улицу, и Ленин скрылся.

На протяжении 1906—1907 годов, когда В. И. Ленину грозила неотвратимая опасность попасть в лапы охраны, он укрылся в «ближайшей эмиграции» — на территории Финляндского княжества, где было сравнительно безопасно. Однако полиция получила приказ разыскать Ленина. Надо было снова уходить за границу. Так началась самая длительная и самая трудная эмиграция, продолжавшаяся десять лет.

В. И. ЛЕНИН

НА

АДМИРАЛТЕЙСКОМ

И СКЛЮЧИТЕЛЬНУЮ роль в подъеме революционного сознания питерского пролетариата, в завоевании масс на сторону большевиков и развенчании мелкобуржуазных иллюзий сыграли выступления В. И. Ленина на крупнейших заводах страны.

Важное место, в частности, занимает выступление Владимира Ильича 12 мая 1917 года перед рабочими Путиловского завода и, во второй половине того же дня, во II Городском (ныне Октябрьском) районе.

Накануне, 11 мая, газета «Правда» сообщила: «В пятницу, 12 мая, в шесть часов вечера митинг протеста против осуждения австрийскими палачами нашего т. Фридриха Адлера и смертной казни. Митинг устраивается районным комитетом РСДРП (б) II Городского района. Адрес: Галерный островок. Железобетонная площадка. Вход — один рубль. Весь сбор будет отослан австрийским и германским интернационалистам, сторонникам Фридриха Адлера и Карла Либнехта».

Доклад В. И. Ленина на этом двадцатитысячном митинге о текущем моменте длился полтора часа. Долгая овация Владимиру Ильичу, огромное внимание, с каким было выслушано его выступление, свидетельствовали о том, что каждое слово вождя было понято и дошло до ума и сердца всех присутствовавших.

Памятник на заводском дворе, мемориальная доска на стене железобетонного плаза всегда будут напоминать адмиралтейцам о незабываемом дне 12 мая 1917 года.

Это были дни, когда большевистская партия, направляемая волей и гением Ленина, сплачивала рабочих, крестьян и солдат на борьбу за победу пролетарской революции, на борьбу за социализм.

ТРИНАДЦАТОГО декабря 1917 года Владимир Ильич Ленин приехал в Институт инженеров путей сообщения — ЛНИИЖТ (на снимке), где прошло заседание Всероссийского чрезвычайного съезда железнодорожных рабочих и мастеровых. В. И. Ленин обратился к присутствующим с приветственной речью от имени Совнаркома и выразил надежду, что железнодорожники поддержат политику Советской власти и партии большевиков. Съезд единодушно избрал Ленина своим почетным председателем и встал на платформу второго Всероссийского съезда Советов.

А вскоре, третьего января 1918 года, В. И. Ленин вновь встретился с активом железнодорожников в этом же здании. Он призвал железнодорожных рабочих взять власть на транспорте в свои руки и при помощи вооруженной организации сломить саботаж и спекуляцию, преследовать всех, кто занимается подкупом и нарушает правильное железнодорожное сообщение.



Московский пр., дом 9

На высоком научном уровне



Исполнилось 60 лет со дня рождения старшего преподавателя кафедры автоматики и телемеханики Владимира Георгиевича Новикова. Из них более двадцати двух лет Владимир Георгиевич отдал нашему институту.

Педагогическую деятельность В. Г. Новиков начал в семнадцатилетнем возрасте, когда, по окончании педагогического техникума, он был направлен учителем в сельскую школу для преподавания обществоведения и физики. Вскоре он был назначен директором этой школы. В 1930 году Владимира Георгиевича командировали для продолжения образования в Ленинградский университет, на физико-математический факультет, который он окончил с отличием в 1937 году.

По окончании университета В. Г. Новиков был направлен в Центральную лабораторию проводной связи, где под руководством профессора А. Ф. Шорина принимал участие в создании зву-

козаписывающего устройства — «Шоринфона» — и фототелеграфной аппаратуры. В годы войны Владимир Георгиевич работал старшим инженером на заводе, изготовлявшем приборы автоматики и телемеханики. С 1947 года Владимир Георгиевич — старший преподаватель кафедры автоматики и телемеханики ЛИТМО. Работа в промышленности дала В. Г. Новикову те практические навыки и опыт, которые необходимы для чтения лекций на высоком научном и техническом уровне.

Владимиру Георгиевичу принадлежит большая заслуга в деле развития кафедры автоматики и телемеханики. Он принимал деятельное участие в создании лаборатории элементов автоматики и телемеханики и синхронной свя-

зи. Много времени и сил Владимир Георгиевич уделяет СНО. Под его руководством студентами ЛИТМО проведено немало интересных научно-исследовательских работ. Владимир Георгиевич является также опытным руководителем дипломного проектирования.

Научная деятельность В. Г. Новикова многогранна. Он принимал участие в целом ряде новых работ, выполненных учеными института. Много труда вложил Владимир Георгиевич в разработку аппаратуры автоматического управления камерами высокоскоростной киносъемки, за которую он удостоен двух медалей Выставки достижений народного хозяйства СССР.

Нельзя не отметить большую общественную работу Владимира

Георгиевича. Много лет он состоял председателем префбюро радиотехнического факультета, возглавлял сектор месткома по охране труда. В настоящее время В. Г. Новиков с успехом возглавляет комиссию народного контроля радиотехнического факультета. Будучи бессменным партгрупоргом кафедры, Владимир Георгиевич не щадил сил для создания дружного, творчески настроенного коллектива. Доброжелательный к людям, добросовестный в работе, он снискал большую любовь со стороны всех работников кафедры, факультета и всех, кто его знает.

Желаем Владимиру Георгиевичу Новикову доброго здоровья, долгих лет творческого труда.

ГРУППА ТОВАРИЩЕЙ

ЕЖЕГОДНО в высших учебных заведениях СССР проводится всесоюзный конкурс на лучшую научную работу студентов. На конкурсе могут быть представлены работы, выполненные в течение двух лет, предшествующих конкурсу, опубликованные в печати, или одобренные советом высшего учебного заведения.

Для награждения студентов-лауреатов конкурса учреждено до 300 медалей. Конкурсные комиссии могут также выносить рекомендации о награждении части студентов грамотами Министерства и об объявлении им благодарности.

Ежегодно Министерство устанавливает перечень отраслей науки и техники, по которым проводится конкурс вузов, которым поручено руководство конкурсом, количество медалей и грамот, присуждаемых по каждому разделу.

Медали и грамоты выдаются за законченные научно-исследовательские и опытно-конструкторские работы, содержащие элементы оригинальности и новизны, имеющие возможные перспективы внедрения результатов исследования с определенным экономическим эффектом.

Медалью и грамотой награждаются авторы работы и авторские коллективы. В тех случаях, когда авторский коллектив превышает пять человек, медалью награждаются студенты, внесшие наибольший вклад в данную работу, но не больше пяти первых в списке студентов авторского коллектива; остальные награждаются грамотами.

Грамотами могут награждаться также профессоры и преподаватели, под руководством которых выполнены работы, отмеченные на конкурсе медалями.

Научные работы студентов, индивидуальные и коллективные, представляются на конкурс ректорами высших учебных заведений в двух экземплярах, отпеча-

НАУЧНОЕ
ТВОРЧЕСТВО
СТУДЕНТОВ

Всесоюзный конкурс

таные на пишущей машинке или типографским способом. Работы на конкурс представляются под девизом:

В отдельном пакете под тем же девизом представляются сведения об авторе (или о коллективе авторов) работы (фамилия, имя, отчество, высшее учебное заведение, в котором он обучается, специальность, домашний адрес), научном руководителе работы, а также решение совета вуза о выдвижении работы на конкурс.

Дипломные курсовые работы и проекты могут быть представлены на конкурс только в исключительных случаях, если они представляют собой оригинальные законченные разработки или исследования.

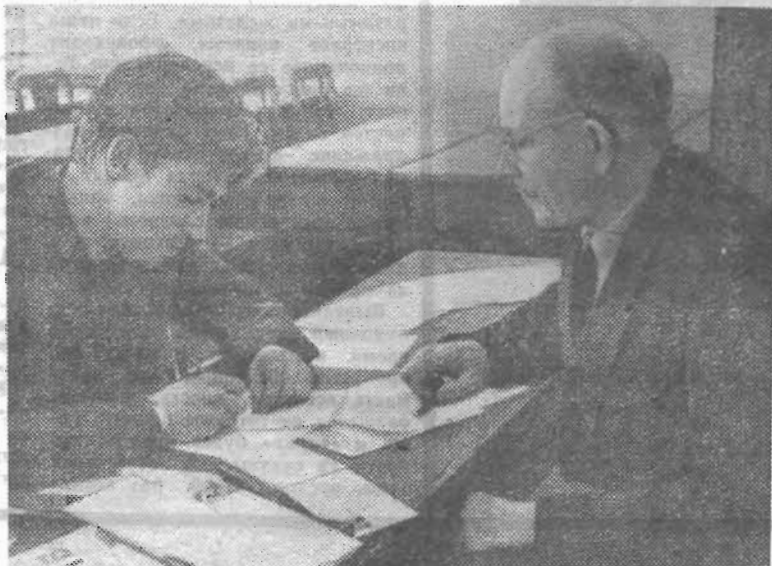
Результаты проведения всесоюзного конкурса публикуются в бюллетене Министерства высшего и среднего специального образования СССР, список лауреатов публикуется в журнале «Вестник высшей школы». Работы, за которые авторам присуждены медали, издаются ежегодно высшими учебными заведениями, проводившими конкурс.

Будни экзаменационной сессии.

На верхнем снимке: доцент А. И. Новоселов принимает экзамен по курсу «Автоматическое управление» у студентов радиотехнического факультета. На вопросы билета отвечает Николай Щенников.

На нижнем снимке: студенты 568-й группы готовятся к ответу. Последние минуты перед встречей с экзаменатором...

Фото З. САНШОЙ



Юридическая консультация

НОВЫЙ ПОРЯДОК

ПОДГОТОВКИ ДОКУМЕНТОВ ДЛЯ НАЗНАЧЕНИЯ ПЕНСИЙ

В соответствии с постановлением Совета Министров СССР № 263 от 9 апреля 1969 года «О внесении изменений в Положение о порядке назначения и выплаты государственных пенсий» на администрацию и местный комитет возложена подготовка документов, необходимых при назначении пенсий рабочим, служащим и их семьям, и представление их к назначению пенсий.

В соответствии с указанным постановлением заявление о назначении пенсий рабочим, служащим и членам их семей (в случае потери кормильца) по-

дается администрации института. Администрация совместно с месткомом в десятидневный срок со дня поступления заявления оформляет необходимые документы о стаже и заработке и вместе с поданным заявлением и своим представлением направляет их в районный отдел официального обеспечения по месту жительства заявителя.

Если же обратившийся за назначением пенсии не имеет, по мнению администрации и месткома, права на пенсию, администрация и местком сообщит заявителю в письменной форме об отказе в представлении к назначению

пенсии, с указанием причин отказа. В тех случаях, когда обратившийся за пенсией не согласен с решением администрации и месткома об отказе в представлении его к назначению пенсии непосредственно в райсобес. Судебная социальная обеспеченная обязана давать разъяснения и справки по вопросам назначения пенсий, а также действовать заявителю в получении необходимых документов.

Днем обращения за пенсией считается день приема райсобесом заявления или заявления со всеми необходимыми документами.

Представления института или заявления о назначении пенсии рассматриваются комиссиями по назначению пенсий при Исполкомах Райсоветов не позднее 10 дней после поступления представления или заявления со всеми необходимыми документами.

Постановление Совета Министров принято в целях упрощения порядка оформления документов для назначения пенсий рабочим, служащим и их семьям, обеспечения своевременного и правильного назначения пенсий, а также создания необходимых условий для применения механизированного учета выплаты пенсий.

Постановление вводится в действие с 1 июля 1969 года.

Кадров
ПРИБОРОСТРОЕНИЮ



ДВА ДЕРЕВА.

Фотоэтиюд З. Санинэй

СЕГОДНЯ у вас начались каникулы... После гимнастики, водных процедур и завтрака хорошо отправиться куда-нибудь пешком (чем дальше, тем лучше!) Будет неплохо, если эту привычку к утренней прогулке вы сохраните в учебном году. Такой прогулкой может стать дорога из дома в институт или хотя бы часть ее.

Если в первый раз вы завтракали в 8 часов, то второй завтрак должен быть примерно в 12 часов.

Четырехразовое питание больше всего соответствует требованиям, предъявляемым организмом. В крайнем случае можно питаться три раза в сутки, но уже никак не реже. Режим питания во время каникул следует планировать с таким расчетом, чтобы его можно было сохранить и в течение учебного года. Есть нужно всегда в одни и те же часы. Большинство желудочно-кишечных заболеваний развивается на почве неправильного питания. Давайте посмотрим, что происходит, когда мы нарушаем привычное время обеда или завтрака. В силу условного рефлекса к часу приема пищи в наш желудочно-кишечный тракт начинают активно поступать соки, выделенные различными железами. Если пища поспевает вовремя, происходит полноценное ее переваривание. Если же пища вовремя не поступает, желудок бесполезно наполняется соком. Неоднократное раздражение стенок желудка соляной кислотой, которая входит в состав желудочного сока, приводит к воспалению слизистой оболочки желудка — гастриту, а в дальнейшем может явиться одной из причин возникновения язвы.

Выделившийся пеплазасну желудочный сок через некоторое время всасывается, и когда вы, пропустив обеденный час, вздумаете все-таки поесть, желудок окажется не готовым принять пищу и «варка» будет происходить почти «в сухую». А это тоже очень вредно. Иной раз погля-

дишь, как ест в трамвае или автобусе какой-нибудь молодой человек, забрасывая в рот бутерброды и поглядывая в книгу, и удивляешься, как это вообще, вопреки доводам науки, он остается жив.

Если второй раз вы завтракаете в 12 часов, то обед должен быть в 16—17 часов. Ужинать желательно за два-три часа до сна, то есть в 20 часов. Ложиться спать лучше всего в 23 часа.

Перед сном хорошо совершить небольшую прогулку, искупаться в реке, озере или море. Активные занятия, игры перед сном нежелательны, так как они возбуждают нервную систему, мешают быстро

Мы иногда забываем, что утомление центральной нервной системы возникает не столько от работы, сколько от однообразия впечатлений. Вот почему студенты, полагающие, что лучшим отдыхом после учебного года будут для них городская или дачная праздность, глубоко ошибаются.

Злейший враг человека, изо дня в день занимающегося умственным трудом — неподвижность. Мышечная бездеятельность вредно отражается на жизнедеятельности всего организма. Мышцы работают за счет расхода находящихся в них фосфорных соединений, прежде всего аденозинтрифосфорной кислоты. Если мышца

склонности. Но каким бы спортом вы ни увлекались, следует помнить, что наилучшие результаты получаются при сочетании самых различных видов спорта.

ЛЕТНИЙ отдых в преддверии большинства людей обязательно ассоциируется с пребыванием на солнце. Когда хотят подчеркнуть, что у человека отдохнувший вид, то говорят: «Как вы окрепли, посвежели, загорели!» Значение солнца в жизнедеятельности всего живого общеизвестно. Под действием солнечных лучей у растений синтезируется хлорофилл, у животных переходит в активную форму вита-

КОГДА СДАН ПОСЛЕДНИЙ ЭКЗАМЕН

Учитесь отдыхать

заснуть. Это относится и к танцам, более подходящим для них временем являются часы перед ужином.

Активные, эмоциональные игры, такие как футбол, волейбол, теннис, также хороши до ужина, когда солнце склоняется к закату, или в прохладные утренние часы. Желательно проводить их на лесных полянах, в парках при легком вечернем ветерке.

ЧЕМ ЗАПОЛНИТЬ свой день во время каникул? Общим является желание, чтобы день заполнился не праздностью, а активным, целенаправленным отдыхом.

Расходование времени по мелочам, когда человек даже не знает, на что у него ушел день, не дает удовлетворения, вызывает чувство досады, скуки и даже усталости.

бездействует, на ее «складках» скапливается неиспользованный горючий материал, и дальнейшее поступление его в мышцу приостанавливается. Выключаются из работы «подъездные пути», мельчайшие сосуды, количество разветвленных капилляров в бездействующей мышце резко сокращается, это приводит к тому, что мышцы получают с кровью меньше кислорода. Одновременно замедляется и удаление продуктов распада. В результате интенсивность обменных процессов в мышцах падает. А так как мышцы составляют почти половину массы тела, то снижается интенсивность обмена и во всем организме.

Каким видам спорта следует отдать предпочтение, — это, конечно, дело вкуса, природной

мнии «де», повышается количество гемоглобина и т. д.

Однако полезные сдвиги в организме животных (и человека!) наблюдаются только в случае умеренного пользования солнцем. Неумеренное увлечение солнечными лучами заканчивается подчас весьма печально.

Успехи, достигнутые в течение нескольких летних месяцев, не так уж прочны, как поначалу кажется. Если сегодня вы не сделаете зарядку, завтра не выполните водную процедуру, послезавтра ляжете спать позже обычного, то ваш стереотип неминуемо начнет разрушаться.

Когда сдан последний экзамен, отправляйтесь в поход за здоровьем!

А. МАЛЮГИН, фельдшер

Александр ШЕВЕЛЕВ, выпускник института

Дагестанские МОТИВЫ

УГОЛОК ПОЭЗИИ

ГУНИБ

Мы различали четко, ясно вдали белеющий Гуниб. Дорога горная опасна — ее излом, ее изгиб, ее скольжение по скалам, ее замедленный разбег... Своим трагизмом небывалым здесь восхищался человек...

Мы там стояли в изумлении, где даль времен была пуста, и наблюдали за парнем орла у Красного моста. Он вдоль прозрачного ущелья куда-то в горы уходил, презрев навеки людей, веселье, почти совсем не тратя сил...

НОЧЬ

Ночь, как базар, полна обмана, и ветер крут, как кипяток. Я по дорогам Дагестана спешу на запад и восток. Мне не насытятся твою лихою горною ездой. Я сам sebou не владею, я позабыл, что есть покой. И лишь ночные звезды в небе мне говорят в тишине, о поджарителем черном хлебе в моей равнинной степи.

ВСТРЕЧА

Она несла вязанку дров тропкою горною и аулу. И был закат уже багров: на откуп отдан гулу, что постепенно нарастал, с горы спускаясь прнемному, он мелким камнем устилал ее нелегкую дорогу. Был осторожен каждый шаг ее, как будто птичий, но управлял ею не страх, а древних гор обычаи. И, словно нож, ее рука чуть-чуть казалась сбоку... Горянка шла издапека, в аул спешила и спремю.

ГОРЫ

Наклон пластов у гор был крут. Видать, здесь силу покоряла сила, но, чтоб закончить этот труд, Наверное, мгновенья не хватало.

И вот теперь, когда пласты закончили подъем свой и движенье, то небеса мне нажуются пусты — не больше, чем на стенах украшения.

И только свет холодный вдалеке еще дрожит, природу возвелича, и у орла в когтистом кулаке: еще тепла издавня добыча.

ПЕСНЯ

Горянка пела песни вдалеке и шевелила медленно губами. Повесть чуть ослаблены в руке, и беды все как будто за горами. И лошадь так была послушна ей, что шла сама, познав ее дорогу. И голые лица розовых камней не прятали извечную тревогу. Она на них старалась не смотреть, чтоб путь в горах ничто не оврачало... Видать, душе хотелось только петь и, может, жизнь начать свою сначала.

ВЕЧЕР

Аул дымился, словно кратер, и постепенно засыпал, и свой таинственный характер от нас он дымом укрывал.

У чайханы сидели деды на белых умерших камнях, припомнив давние победы, клинком добытые в брях.

Они друг и другу обращались, а мне казалось, что и горам. До звезд полночных совещались, не расходились по домам.

Быть может, прожитые годы им спать спокойно не дают... И облака, как пешеходы, вдоль гор терпеливо идут.

При лунном свете поздней ночью их речь сливается с рекой, и убеждаешься воочью, что и в горах насрал покой.

Редактор Ю. Л. МИХАЙЛОВ

М-27411 Заказ № 693
Типография им. Володарского Леннадата, Ленинград, Фовгапка, 57.

Кадров Приборостроению