

# СЛАВА ВЕЛИКОМУ ОКТЯБРЮ!

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

## ЗА НАУКУ

Орган ректората, парткома, профкома и комитета ВЛКСМ

Московского ордена Трудового Красного Знамени физико-технического института

Газета выходит с 1 сентября 1958 г. № 32 (895)

Среда, 7 ноября 1984 года.

Цена 1 коп.

Да здравствует Коммунистическая партия Советского Союза!

Непоколебимое единство партии и народа, верность заветам великого Ленина — залог всех наших побед!

Советские ученые! Повышайте результативность исследовательских работ! Увеличивайте свой вклад во внедрение достижений науки в практику!

(Из Призыва ЦК КПСС.)

### С ПРАЗДНИКОМ, ТОВАРИЩИ!

Дорогие физтеховцы! Горячо поздравляем вас с 67-й годовщиной Великой Октябрьской социалистической революции! Желаем профессорам, преподавателям, студентам, аспирантам, рабочим и служащим новых успехов в труде, в учебно-научной и воспитательной работе, в решении задач, поставленных Коммунистической партией перед высшей школой. Доброго здоровья вам, большого счастья в жизни! С праздником Великого Октября вас, дорогие товарищи!

Ректорат, партком, профком, комитет ВЛКСМ.

### ТОРЖЕСТВЕННОЕ СОБРАНИЕ

5 ноября в концертном зале состоялось торжественное собрание профессоров, преподавателей, студентов, аспирантов, рабочих и служащих нашего института, посвященное 67-й годовщине Великой Октябрьской социалистической революции.

Информацию об итогах социалистического соревнования сделал член профкома В. А. Мадий. На торжественном собрании был оглашен праздничный приказ ректора, в котором большой группе профессоров, преподавателей, студентов, аспирантов и сотрудников объявлена благодарность за большие успехи в работе и учебе.

### ИТОГИ

#### СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО СОРЕВНОВАНИЯ В ЧЕСТЬ 67-И ГОДОВЩИНЫ ВЕЛИКОЙ ОКТЯБРЬСКОЙ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОЙ РЕВОЛЮЦИИ

23 октября 1984 г. на заседании профкома МФТИ были подведены итоги социалистического соревнования между факультетами в честь 67-й годовщины Великой Октябрьской социалистической революции. Деятельность факультетов оценивалась за период с января по октябрь текущего года по показателям, соответствующим условиям Всесоюзного социалистического соревнования вузов. Эти показатели сведены в 4 основных раздела: учебно-методическая, идейно-воспитательная, научно-исследовательская и профсоюзно-массовая работа. В разделе «Учебно-воспитательная работа» отмечены хорошие показатели ФАЛТИ и ФПФЭ по качеству подготовки и выпуску студентов; ФАЛТ, ФОПФ и ФМХФ — по учебной работе в семестре; ФМХФ, ФОПФ, ФПФЭ — по методической работе. В целом по этому разделу лучших результатов добились ФОПФ, ФМХФ и ФПФЭ. В разделе «Идейно-воспитательная работа» отмечены ФАКЭ, ФРТК, ФУПМ по результатам работы комсомольских организаций; ФРТК, ФОПФ, ФАКЭ — по проведению идеологической работы; ФРТК, ФАКИ, ФМХФ — по воспитательной и шефской работе преподавателей и сотрудников; ФАЛТ, ФМХФ, ФАКЭ — по состоянию трудовой и общественной дисциплины. В целом по этому разделу лучших результатов добились ФРТК, ФМХФ и ФАКЭ. В разделе «Научно-исследовательская работа» лучшие показатели у ФМХФ и ФАКИ по со-

стоянию НИР; у ФАКИ, ФАКЭ, ФРТК и ФМХФ — по результатам выполнения НИР; у ФАКЭ, ФАЛТ, ФОПФ, ФМХФ — по повышению квалификации научно-педагогических кадров; у ФАКЭ, ФРТК, ФАКИ — по творческой активности преподавателей и сотрудников; у ФОПФ, ФПФЭ, ФМХФ — по НИР студентов. В целом по разделу лучшие результаты у ФАКИ, ФМХФ и ФАКЭ. В разделе «Профсоюзно-массовая работа» отмечены ФМХФ, ФАКИ, ФРТК, ФАЛТ по работе по развитию организации быта и отдыха студентов; ФУПМ, ФРТК, ФМХФ — по состоянию охраны труда и техники безопасности; ФАКИ, ФМХФ, ФОПФ — по культурно-массовой работе; ФРТК, ФАКЭ, ФПФЭ — по спортивной работе; ФАКЭ, ФРТК, ФУПМ — по оборонно-массовой работе; ФРТК, ФМХФ, ФАКЭ и ФПФЭ — по работе со школьниками. В целом по этому разделу лучших результатов добились ФМХФ, ФРТК, ФАКЭ. По результатам работы за 10 месяцев 1984 г. первое место в социалистическом соревновании в честь 67-й годовщины Великой Октябрьской социалистической революции занял коллектив факультета молекулярной и химической физики. На втором месте — коллектив факультета физической и квантовой электроники, на третьем — коллектив факультета аэрофизики и космических исследований и факультета проблем физики и энергетики. Учебно-производственная комиссия профкома МФТИ.

28 октября в концертном зале состоялась XXIX отчетно-выборная комсомольская конференция института.

С докладом о работе комитета ВЛКСМ выступил С. А. Гуз. В обсуждении доклада приняли участие 27 делегатов.

XXIX отчетно-выборная комсомольская конференция проходила в обстановке всенародного подъема, вызванного подготовкой к XXVII съезду КПСС, к празднованию 40-летия Победы в Великой Отечественной войне.

Комсомольцы физтеха, как и весь советский народ, горячо одобрили и единодушно поддерживают внешнею и внутреннюю политику КПСС, многогранную и целеустремленную деятельность Центрального Комитета по дальнейшему укреплению могущества нашей Родины, упрочению позиций мира и социализма.

XXIX отчетная комсомольская конференция МФТИ отметила, что комсомольская организация института под руководством партийного комитета, Московского областного и Мытищинского городского комитетов ВЛКСМ, в тесном

контакте с ректоратом института направляла свою работу на претворение в жизнь исторических решений XXVI съезда партии и XIX съезда ВЛКСМ, последующих постановлений ЦК КПСС и ЦК ВЛКСМ, XXVIII отчетной

в патристическом воспитании студентов стало участие во Всесоюзном походе комсомольцев и молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы. Комсомольцы физтеха приняли активное участие в X Всесоюзном конкурсе

### ДЕЛО КАЖДОГО КОМСОМОЛЬЦА

комсомольской конференции МФТИ. Конференция отметила, что в целом проделана значительная работа по коммунистическому воспитанию молодежи. Комсомольцы физтеха активно участвовали в социалистическом соревновании. Первое место по итогам 1983/84 учебного года заняла комсомольская организация ФАКЭ.

студенческих работ по общественным наукам, истории ВЛКСМ и международного молодежного движения.

Активно велась культурно-массовая работа. Повысился идейный и художественный уровень заключительных концертов недель факультетов. Создана агитбригада МФТИ, начала свою работу дискотека института. Успешно прошло празднование «Дня физтеха». «Физтех-клубом» совместно с культурно-массовой МФТИ организовано 14 тематических вечеров в концертном зале и 9 в помещении «Физтех-клуба». В фойе концертного зала регулярно проходят вечера отдыха. Проведен смотр художественной самодельности I курса. Больших успехов добились коллектив театральной студии.

Обобщение опыта проведения общественно-политической аттестации позволило на более высоком уровне провести Ленинский зачет «Решения XXVI съезда КПСС — в жизнь». Важной вехой

Подготовленный комсомольской редакцией газеты «За науку» совместно с редакциями стеновых газет специальный выпуск для советских спортсменов в Саратове был признан лучшим из всех газет, пригласивших в ЦК ВЛКСМ. Вышли в эфир пять первых выпусков радиогазеты МФТИ.

Деятельность комсомольской организации была направлена на совершенствование учебно-воспитательной работы, оказание действительной помощи профессорско-пре-

(Окончание на 2 стр.)

### НАГРАДЫ МОЛОДЫМ УЧЕНЫМ

Бюро МК ВЛКСМ, рассмотрев предложение комиссии по премиям комсомола Подмосковья для молодых ученых, утвердило итоги конкурса в 1984 году. Среди награжденных звания лауреатов премии комсомола Подмосковья удостоены старший научный сотрудник кафедры прикладной механики МФТИ, кандидат физико-математических наук Негисский Михаил Юрьевич и выпускник физтеха сотрудник Всесоюзного института легких сплавов Щербаков Алексей Михайлович за научную работу «Численное моделирование современных технологических процессов». Научный руководитель работы — профессор Широко Игорь Владимирович.

Почетной грамотой МК ВЛКСМ награжден старший научный сотрудник кафедры прикладной радиотехники Садовников Алексей Дмитриевич за научную работу «Технологическое и физико-технологическое моделирование сверхбыстродействующих транзисторов биполярных БИС». Поздравляем наших молодых ученых с новыми наградами.

### НАШ ЮБИЛЯР

11 ноября исполняется 50 лет Вилеу Григорьевичу Шинкаренко, заместителю декана факультета радиотехники и кибернетики, кандидату наук, доценту кафедры прикладной радиотехники МФТИ. Вилен Григорьевич Шинкаренко родился в Харькове. В 1946 году поступил в Суворовское военное училище, которое окончил в 1953 году с золотой медалью. Был направлен в Горьковское военное училище связи. В 1948 году вступил в ряды ВЛКСМ. С 1955 года является членом КПСС. После демобилизации из рядов Советской Армии, в 1956 году, поступил в Московский физико-технический институт. С первых дней учебы в институте он был в центре комсомольской жизни факультета. Избирался секретарем курсового комсомольского бюро, трижды избирался секретарем комсомольской организации ФРТК. Товарищи по учебе оценили его принципиальность и последовательность во всех делах. В 1962—63 году аспирант В. Г. Шинкаренко был секретарем комитета ВЛКСМ МФТИ. Вилена Григорьевича отличает умение сочетать профессиональ-

ную работу с активным добросовестным выполнением ответственных партийных и общественных поручений. Будучи аспирантом, он избирается в 1962 году секретарем комитета ВЛКСМ института, а пору, когда секретарь комитета не был освобожденным работником. С 1965 по 1967 год В. Г. Шинкаренко был секретарем парткома МФТИ. В 1967 году ему была присуждена ученая степень кандидата технических наук. С 1965 года Вилен Григорьевич ведет преподавательскую работу. В феврале 1971 года назначен заместителем декана факультета радиотехники и кибернетики. С 1973 года становится доцентом кафедры прикладной радиотехники.

В. Г. Шинкаренко на высоком научно-методическом уровне читает курс лекций «Применение оптического излучения» для студентов IV—V курсов, а также для слушателей факультета повышения квалификации. Им разработан и поставлен лабораторный цикл в факультетской лаборатории по метрике СВЧ и квантовой оптике, издано большое число оригинальных методических пособий. Вилен Григорьевич ведет активную научно-исследовательскую работу по важнейшей те-

матике, является научным руководителем хозяйственных НИР. Выполняемые им работы отличаются высоким научным уровнем и практическая направленность.

Жизненный опыт и хорошие знания особенностей комсомольской и партийной работы позволяют В. Г. Шинкаренко успешно проводить воспитательную работу в среде студентов и аспирантов.

Большую многоплановую работу заместителя декана он выполняет уверенно, сочетая требовательность к студентам с заботой о них, добивается хорошего целевого распределения выпускников факультета. Вилен Григорьевич — хороший товарищ, заботливый семьянин, много внимания уделяет воспитанию своих детей. Он любит путешествовать, побывал на Чукотке, в Средней Азии, на Алтае и три года проводил лекционно-пропагандистскую работу среди местного населения.

Коллектив института поздравляет Вилена Григорьевича Шинкаренко с юбилеем и желает здоровья и дальнейших успехов в работе.

Б. МИТЯШЕВ, декан ФРТК, профессор.

Ю. РОМАНЮК, доцент.

Б. ШУМАНСКИЙ, доцент.

# ДЕЛО КАЖДОГО КОМСОМОЛЬЦА

(Начало на 1 стр.)

подавательскому составу в подготовке высококвалифицированных специалистов. В целом успеваемость в институте составила 98,4%, причем 64,1% студентов учатся на хорошо и отлично.

Плодотворно работает совет молодых ученых и специалистов, на высоком уровне прошли XXIX научная конференция института, IX конференция молодых ученых и специалистов, факультетские научные конференции.

Большое внимание уделялось комсомольской организации подготовки будущих абитуриентов МФТИ. Комсомольцы физтеха активно участвовали в организации различных олимпиад, проведения дня открытых дверей, преподавали в ЗФТШ и ВФШ.

Комсомольский штаб оказал осязаемую помощь ректорату и деканату при проведении приема на 1 курс. Высокий уровень организации летних отработок по благоустройству института позволил снизить процент студентов, не явившихся на работу, с 18 до 8%.

Хорошей школой трудового воспитания стали ССО МФТИ. В 1984 году было сформировано 52 линейных ССО, общей численностью которых составила 1334 человека. Отряды освоили около 4,5 млн. рублей капиталовложений.

Продолжена большая общественно-политическая и шефская работа. Во всевозможные фонды перечислено более 40 тыс. руб. ССО МФТИ впервые работали в Алтайском крае, где было освоено более 1 млн. 300 тыс. руб. Перенос базового курса ССО улучшил качественный состав подмосковных отрядов и позволил поднять уровень их работы. Отряд, направленный на строительство корпуса прикладной математики, полностью выполнил поставленные перед ним задачи. Повысилась эффективность внутреннего ССО.

Отрядом ФМХФ освоено 74 тыс. рублей капиталовложений на ремонт общежития № 7.

Изменение порядка выезда на сельхозработы улучшило организационную и производственную деятельность ССХО МФТИ, позволило уменьшить время отлучения студентов от учебного процесса.

Комитет ВЛКСМ МФТИ постоянно работал над дальнейшим организационно-политическим укреплением первичных комсомольских организаций. В срок поставлен на учет 1 курс. Отличается стабильностью работа комсомольской комиссии. Выполнен план по привлечению внебюджетных средств, установленный Митинским ГК ВЛКСМ. В фонд Всемирного фестиваля молодежи и студентов перечислено более 2 тыс. рублей, заработанных ССХО МФТИ.

Разработано и утверждено дополнение к книге Почта комсомольской организации МФТИ. В этом году в нее занесены лучшие комсомольцы института Ю. Карасев, С. Костюченко, Н. Никитина и А. Родин.

Большое внимание уделялось совершенствованию работы ФОП. На ФОП создана школа комсомольского актива. Для проведения набора на ФОП активно используется система общественно-политической аттестации.

Вместе с тем, отмечалось на конференции, в деятельности комсомольской организации МФТИ существует ряд недостатков, устранение которых позволит существенно улучшить работу.

Низка гласность смотр-конкурса комсомольских организаций факультетов, практически не ведется смотр-конкурс учебных групп и курсов.

Курсовые бюро и комиссии групп уделяют мало внимания учебно-воспитательной работе. Во многих группах отсутствует атмосфера взаимной требовательности. Недостаточно высок уровень внутрисоюзной дисциплины.

Низка эффективность профилактики правонарушений на территории студгородка.

ДНД и оперотряд института слабо организовали работу с трудными подростками по месту жительства.

Затягиваются сроки формирования ССО и сдачи финансовых отчетов. В рабочий период встречаются случаи нарушения устава БССО и инструкций по финансовой деятельности. Слабо осуществляется контроль за работой отрядов со стороны комитета ВЛКСМ, деканатов и зональных штабов. Недостаточно внимание уделяется подбору кадров в зональные штабы ССО.

Комитетам ВЛКСМ факультетов совместно со спортклубом МФТИ не удалось добиться, чтобы каждый комсомолец к III курсу сдавал нормы ГТО.

По-прежнему недостаточно высокая эффективность идеологической работы в общежитии.

Конференция избрала новый состав комитета ВЛКСМ и делегатов на Митинскую городскую комсомольскую конференцию.

По-прежнему недостаточно высокая эффективность идеологической работы в общежитии.

Конференция избрала новый состав комитета ВЛКСМ и делегатов на Митинскую городскую комсомольскую конференцию.

По-прежнему недостаточно высокая эффективность идеологической работы в общежитии.

Конференция избрала новый состав комитета ВЛКСМ и делегатов на Митинскую городскую комсомольскую конференцию.

По-прежнему недостаточно высокая эффективность идеологической работы в общежитии.

Конференция избрала новый состав комитета ВЛКСМ и делегатов на Митинскую городскую комсомольскую конференцию.

По-прежнему недостаточно высокая эффективность идеологической работы в общежитии.

Конференция избрала новый состав комитета ВЛКСМ и делегатов на Митинскую городскую комсомольскую конференцию.

По-прежнему недостаточно высокая эффективность идеологической работы в общежитии.

Конференция избрала новый состав комитета ВЛКСМ и делегатов на Митинскую городскую комсомольскую конференцию.

По-прежнему недостаточно высокая эффективность идеологической работы в общежитии.

Конференция избрала новый состав комитета ВЛКСМ и делегатов на Митинскую городскую комсомольскую конференцию.

По-прежнему недостаточно высокая эффективность идеологической работы в общежитии.

Конференция избрала новый состав комитета ВЛКСМ и делегатов на Митинскую городскую комсомольскую конференцию.

По-прежнему недостаточно высокая эффективность идеологической работы в общежитии.

Конференция избрала новый состав комитета ВЛКСМ и делегатов на Митинскую городскую комсомольскую конференцию.

гательную и военно-патристическую работу по пропаганде подвига советского народа в Великой Отечественной войне. Активизировать работу в музее МФТИ. Провести субботники в фонд реставрации памятников воинам.

5. Активизировать шефство комсомольской организации физтеха над музеем МФТИ. Создать комсомольский совет музеев из представителей всех факультетов и комсомольской редакции «За науку».

6. Повышать действенность и гласность социалистического соревнования, оперативно подводить итоги, шире применять методы морального поощрения. Организовать поездку победителей социалистического соревнования по Советскому Союзу за счет привлеченных средств.

7. Комитету комсомола института разработать план мероприятий по подготовке к достойной встрече Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Москве. Посвятить Неделю интернациональной солидарности предстоящему фестивалю.

8. Развивать стенную печать. Комсомольским редакциям факультетских газет и газеты «За науку» полнее освещать жизнь комсомольской организации, повышать актуальность и действенность своих выступлений.

Комсомольской редакции «За науку» полнее освещать жизнь физтеха. Вести рубрику, связанную с подготовкой МФТИ к 40-летию Победы, XII Всемирному фестивалю молодежи и студентов, 40-летию физтеха, XXX юбилейной комсомольской конференции.

9. Организовать еженедельные выпуски радиогазеты института.

10. Активизировать работу «Комсомольского проектора». Вести в практику проведение рейдов и проверок совместно с народным контролем института. Добиваться устранения всех выявленных недостатков.

11. Комитетам комсомола повышать идейно-нравственное содержание культурно-массовых мероприятий. Провести смотр художественной самодеятельности I и II курсов. Разнообразить работу клуба интересных встреч. Провести праздничные «Дни физика» совместно с «Днем рождения физтеха».

Оказывать всемерную помощь театральной студии в закреплении за ней помещения и улучшении материальной базы.

12. Продолжить работу по дальнейшему совершенствованию студенческих сельскохозяйственных отрядов. Комсомольцев, не

выехавших на сельхозработы, направлять сроком на две недели на работу по благоустройству института в составе летних трудовых бригад. Не включать в состав выездных ССО студентов, не выезжавших на сельхозработы.

13. Продолжить работу по привлечению старшекурсников в подмосковные ССО. Штатнейшее проводить подбор кадров в зональные и районные штабы ССО. Повысить персональную ответственность командиров студенческих отрядов за соблюдение сроков отчетности, утвержденных XXVIII комсомольской конференцией. Заключать утвержденные списки ССО в факультетских организациях до 1 мая.

14. Усилить роль комитетов комсомола в работе ДНД и оперотряда. Укрепить связь с УВД и исполкомом горсовета. Активизировать работу по профилактике правонарушений на территории студгородка и работу с трудными подростками по месту жительства. Ходатайствовать перед исполкомом Долгопрудненского горсовета об освещении дороги от ст. Новодачная до корпусов общежитий.

15. Комитетам ВЛКСМ факультетов организовывать и в установленные сроки проводить набор на ФОП. Активно привлекать выпускников ФОП к общественной работе по приобретенной специальности. Организовать при ИСО МФТИ школу патентоведения. Организовать на ФОП школу вожатых для пропаганды научно-технических знаний во всевозможных пионерских лагерях.

16. Считать спортивно-массовую работу важным направлением комсомольской деятельности. Добиваться выполнения решения XXVIII комсомольской конференции МФТИ о сдаче нормы ГТО. Продолжить шефство над строительством стадиона.

17. Рассматривать дальнейшее совершенствование внутрисоюзной работы как важнейшую задачу. Улучшать порядок подготовки и проведения комсомольских собраний. Совершенствовать практику проведения собраний актива по направлениям работы. Добиваться четкого соблюдения комсомольцами Устава ВЛКСМ.

Уделить особое внимание работе с комсомольскими организациями групп и БКО.

18. Комитету ВЛКСМ поставить перед парткомом и ректоратом вопрос о последовательном капитальном ремонте общежитий силами ССО и первоочередном посещении семейных студентов в общежитиях.

19. Комитету ВЛКСМ поставить перед парткомом и ректоратом вопрос о последовательном капитальном ремонте общежитий силами ССО и первоочередном посещении семейных студентов в общежитиях.

20. Комитету ВЛКСМ поставить перед парткомом и ректоратом вопрос о последовательном капитальном ремонте общежитий силами ССО и первоочередном посещении семейных студентов в общежитиях.

21. Комитету ВЛКСМ поставить перед парткомом и ректоратом вопрос о последовательном капитальном ремонте общежитий силами ССО и первоочередном посещении семейных студентов в общежитиях.

22. Комитету ВЛКСМ поставить перед парткомом и ректоратом вопрос о последовательном капитальном ремонте общежитий силами ССО и первоочередном посещении семейных студентов в общежитиях.

23. Комитету ВЛКСМ поставить перед парткомом и ректоратом вопрос о последовательном капитальном ремонте общежитий силами ССО и первоочередном посещении семейных студентов в общежитиях.

24. Комитету ВЛКСМ поставить перед парткомом и ректоратом вопрос о последовательном капитальном ремонте общежитий силами ССО и первоочередном посещении семейных студентов в общежитиях.

25. Комитету ВЛКСМ поставить перед парткомом и ректоратом вопрос о последовательном капитальном ремонте общежитий силами ССО и первоочередном посещении семейных студентов в общежитиях.

26. Комитету ВЛКСМ поставить перед парткомом и ректоратом вопрос о последовательном капитальном ремонте общежитий силами ССО и первоочередном посещении семейных студентов в общежитиях.

27. Комитету ВЛКСМ поставить перед парткомом и ректоратом вопрос о последовательном капитальном ремонте общежитий силами ССО и первоочередном посещении семейных студентов в общежитиях.

28. Комитету ВЛКСМ поставить перед парткомом и ректоратом вопрос о последовательном капитальном ремонте общежитий силами ССО и первоочередном посещении семейных студентов в общежитиях.

# ТАК ЕЫЛО НА ФОПФ

Вечером 18 октября мне захотелось стать первокурсницей ФОПФ, одной из тех, о ком так позавидовали базовые кафедры 3 курс, СТЭМ. Может быть, я попыталась бы остановить время и навсегда сохранить в жидком золоте осенний букет, подернутый гадальными третькурсником. И даже несбыточность этого желания не заставила меня пожалеть о том, что я пришла в концертный зал.

На посвященных в студенты передко используют старый репертуар. Но ФОПФ выступил с новой программой, проявив уважение к своему зрителю. Все части этой программы объединяло желание приблизить первокурсников к жизни физтеха.

Начиналось посвящение каждой группы с выступления студентов 3 курса. Самыми оптимистичными показали себя оптики, сочинившие почти сказочный сюжет, в котором светлые силы побеждают темные.

После шутливого рассказа третькурсников о специальности своей группы студенты завокнулись с приглашенными на посвящение сотрудниками базовых кафедр, большинство из которых кончили наш институт. И в качестве визитных карточек гости оставили своим будущим коллегам сувениры, символизирующие разные специальности.

К посвященным в студенты обратились декан ФОПФ Ю. В. Денисов с пожеланием упорно стремиться к вершине, которая еще впереди.

Ф. АКИМОВА

вы между приемами пищи не должны быть больше 4-х часов, в меню обязательны различные блюда из мяса, рыбы, молочных продуктов, овощей, фруктов. Необходимо организму витаминизировать группы В, С, А (Комплекс витаминов — ундевит, декаменит).

Обязательно разумно чередовать умственный труд с физическим трудом и отдыхом, пребыванием на свежем воздухе. Не переутомляйтесь! Переутомленный организм — благоприятная почва для любого заболевания.

Для профилактики гриппа важно обратить внимание на организические очаги инфекции в организме, находящиеся в миндалинах, зубах, прядаточных пазухах носа и своевременно их излечить.

Полкишника МФТИ ежегодно проводит более 1000 прививок против гриппа. И в этом году в октябре начали проводить противогриппозные прививки, двукратно в нос. Они очень эффективны. Привитые люди не заболевают гриппом, если в отдельных случаях и развиваются заболевания, оно протекает легко, тогда как у непривитых очень часты осложнения на сердечно-сосудистую систему, суставы, легкие и др. органы.

Соблюдайте все правила борьбы с гриппом и требуйте их выполнения от всех окружающих! При заболевании гриппом немедленно обращайтесь к врачу и строго выполняйте назначенный режим и лечение.

С. МИХАЛЕВА, главный врач поликлиники МФТИ.

С. МИХАЛЕВА, главный врач поликлиники МФТИ.

С. МИХАЛЕВА, главный врач поликлиники МФТИ.

С. МИХАЛЕВА, главный врач поликлиники МФТИ.

С. МИХАЛЕВА, главный врач поликлиники МФТИ.

С. МИХАЛЕВА, главный врач поликлиники МФТИ.

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Кривайте рот и нос платком, отворачивайтесь от окружающих и не плюйте на пол;

— избегайте рукопожатий;

— чаще мойте руки и соблюдайте чистоту;

— избегайте охлаждения тела, держите ноги сухими и в тепле;

— не стойте рядом с больным гриппом, не пользуйтесь общим полотенцем, носовым платком, общим постельным и другим бельем и не ешьте из одной посуды;

— чаще проветривайте комнату — не реже 3-4 раз в день;

2. Чаше проветривайте комнату, тепло укрывая больного.

3. Поды в комнате, где находится больной, мойте слабым раствором хлорной извести (столовая ложка на ведро воды).

4. Больной должен пользоваться отдельной посудой, полотенцем, постельными принадлежностями и прочими вещами.

5. Необходимо поставить большую длевательницу с дезинфицирующим раствором (хлорамин, раствор хлорной извести).

6. Рекомендовать ношение мафок на марал при уходе за больным.

В период гриппа для профилактики заболевания проводить мероприятия, повышающие сопротивляемость организма. Это — соблюдение режима дня, сна, питания, труда и отдыха. В этот период особенно важен полноценный, достаточный по времени сон. Нужно хорошо и правильно питаться, т. е. прежде всего регулярно, разнообразно. Никогда не ходите на занятия или на работу паточка, переря-

В холодное время года периодически наблюдаются вспышки гриппа в различных странах. Грипп — заразная болезнь, которая опасна тяжелыми осложнениями, сопровождающими это заболевание.

Грипп, как причина временной нетрудоспособности, стоит на одном из первых мест среди других болезней.

Для успешной борьбы с гриппом надо знать как передается эта болезнь и как можно предупредить ее распространение.

Грипп передается через мельчайшие брызги слюны при чихании и разговоре на близком расстоянии; через мокроту при кашле; через полотенце и рукопожатия; через посуду и предметы, которыми пользовался больной.

Грипп проявляется резким повышением температуры (бывает с небольшой температурой), головной болью, чаще всего насморком, общей слабостью, кашлем, болями в мышцах и т. д.

Как уберечь от гриппа себя и окружающих:

— при кашле и чихании при-