

З А Н Я У К У

Орган партбюро, ректората, профкома и комитета ВЛКСМ
Московского физико-технического института

Год издания 5-й
№ 18 (95)

Суббота, 13 октября 1962 г.

Цена 1 коп.

УСИЛИТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНУЮ РАБОТУ В ГРУППАХ

2 октября ректорат и партбюро института провели совещание ответственных за воспитательную работу среди студентов.

С докладом выступила заместитель секретаря партбюро по пропаганде и агитации тов. Т. В. Ларионова.

Выступавшие в прениях делились опытом своей работы и планами на будущее.

Н. П. Голубев высказал свои соображения о воспитании. Основная мысль выступления А. П. Савина: нужно помнить не только о плохих студентах, но и о хороших, развивать способности последних. Об общественно полезном труде студентов говорил В. Шинкаренко. Преподаватель должен завоевать авторитет, — сказал Л. М. Дубинин. — нужно добиться, чтобы в группах были планы работ.

— Агитационно-воспитательная работа должна увязываться с техническим обучением, — заметил В. П. Знаменский.

Секретарь партбюро Д. А. Кузьмичев в своем выступлении подчеркнул, что агитатор — это организатор воспитательной работы. Агитаторы должны работать в контакте со всеми преподавателями групп.

В прениях выступили также А. И. Цирлин, В. И. Ноздрин, Ф. Л. Крутилин, Б. В. Бондаренко, А. П. Волгогон, М. Ф. Спиридонов.

ВЫШЕ УРОВЕНЬ ПРОФСОЮЗНОЙ РАБОТЫ

Проведены отчетно-выборные профсоюзные собрания на радиофизическом, аэромеханическом и радиотехническом факультетах, избраны новые составы профбюро факультетов и делегаты на профсоюзную конференцию института.

Однако следует отметить, что не везде профсоюзные собрания проходили так, как нужно. Случалось, что весь «отчет» профбюро состоял из одной фразы: «Я ничего не делал, кроме сбора членских профсоюзных взносов». И члены профсоюза, удовлетворенные этим заявлением, выбирают нового профбюро или даже оставляют старого. Это говорит о том, что не все члены профсоюза с должной ответственностью относятся к профсоюзной работе.

Особенно неорганизовано и на низком уровне было проведено отчетно-выборное профсоюзное собрание аспирантов (бывший председатель профбюро тов. Шелдаги А. В.). Профбюро аспирантов до сих пор не представляло в профком документов отчетно-выборного собрания и списка делегатов, избранных на профсоюзную конференцию.

Новые избранные профбюро факультетов и аспирантуры следует в первую очередь обратить внимание на политическое воспитание членов профсоюза, направить работу профорганизации на воспитание каждого студента и аспиранта института достойного и преданного строителя коммунизма, создать вокруг товарищей, которые не желают шагать в ногу со временем, обстановку общественного осуждения, такую обстановку, благодаря которой товарищи смогут понять и исправить свои ошибки.

Нужно конкретным образом усилить работу учебных секторов профбюро факультета. Вина за то,

что ректорат вынужден исключать того или иного студента из института, ложится целиком на плечи комсомольской и профсоюзной организаций, которые своевременно не направляли споткнувшегося товарища. Вся «помощь» группы часто заключается лишь в том, что профком, комсорг и староста группы идут в деканат просить о «снисхождении» к товарищу, которого исключают из института.

Учебным секторам профбюро и профоргам групп необходимо по возможности следить за учебой каждого студента.

Новые избранные профбюро факультетов и новый состав профкома должны внести свежую струю в общественную жизнь института. В институте должен появиться новый подъем в спортивной и культурно-массовой работе. Нам необходимо значительно повысить культуру отдыха и быта студентов. Много работы предстоит провести по улучшению жилищно-бытовых условий студентов; надо добиться, чтобы все общественные были образцовыми. А для этого необходимо значительно повысить роль самообслуживания.

Важным условием повышения уровня профсоюзной работы в нашем институте являются правильный подбор и расстановка кадров. Нужно выдвигать на профсоюзную работу более опытных и активных товарищей, не рассматривая профсоюзную работу как второстепенную.

В связи с проведением отчетов и выборов профсоюзных органов в этом году необходимо резко усилить состав профбюро факультетов и аспирантуры и новый состав профкома института.

Д. АВДОНИН,

зам. председателя профкома.

ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ

В нашем институте одновременно была завершена подготовка к новому учебному году в сети политического просвещения. На кафедрах организованы теоретические семинары по изучению философских проблем марксистско-ленинской теории, проблем внутренней и внешней политики СССР.

У нас создано 11 семинаров, 16 кружков и 5 политшкол. В них будет вестись более углубленное изучение теоретических проблем, выдвинутых XXII съездом КПСС.

Организовано началось новый учебный год. Во многих кружках уже прошли первые занятия.

Состоялось первое занятие семинара по проблемам международных отношений на кафедре машиностроения. В своей первой лекции руководитель семинара Н. П. Голубев сделал краткое международное обозрение. Участники семинара с большим вниманием прослушали интересный рассказ о том, что сейчас происходит в мире.

К. ГЕРАСИМОВ.

К сведению делегатов профсоюзной конференции

X-я отчетно-выборная профсоюзная конференция МФТИ открывается 17 октября 1962 года в 12 часов дня в актовом зале.

Регистрация делегатов будет производиться в 11 часов дня в вестибюле актового зала.

ПРОФКОМ.

ДЕЛА УЧЕБНЫЕ

Тревожно!

Начало семестра в некоторых группах РТФ не радует успехами. Особенно неблагоприятное положение сложилось на 3 курсе с посещением лекций и семинаров по политекономии.

Имеет место массовая неявка студентов на занятия. Так, например, 1 октября отсутствовало 40 человек, т. е. больше одной трети всех студентов. Особенно «отличились» 012 и 016 группы. Большая часть студентов этих групп на занятиях не присутствовала. Студенты В. Яков, Л. Свинев и А. Клементьев не явились на лекции более двух раз.

Плохо выполняется учебный график по радиотехнике. В. Колосов (014 группа) не приступал еще к работе, Е. Ивашников (015 группа) пропустил три занятия. Студенты В. Яков, Л. Свинев на 2 октября еще не сдали коллоквиума. Таких студентов в группах немного, но они тянут назад весь факультет.

Надо исправить такое неблагоприятное положение. И многое в этом деле зависит от старост, комсогов и профбюро групп. Нельзя допускать никаких послаблений в учебе.

А. БЕЛИЧЕНКО,
староста 012 группы.

У ФИЗИХИМИКОВ

Прошел месяц с начала учебного года. Какое общее впечатление сложилось о прошедших днях?

Все студенты физико-химического факультета дружно вступили за учебу и работу в базовых институтах. После легкого отдыха особенно приятно заняться делом.

В этом году на первый курс ФХФ пришел дружный хороший состав. Все студенты очень стараются. Пока трудно сказать о результатах, но судя по сдаче лабораторных работ и заданий, можно надеяться, что отстающих не будет.

Н. ГУЛЬКО.

ЛИРИКИ В ГОСТЯХ У ФИЗИКОВ

Физики и лирики... Сколько общего в их творческой работе! Как многое они хотят знать друг о друге...

Гудит переполненный зал. На окнах, балконе, сцене и просто в проходе нетерпеливые глаза юношей и девушек. Гуд растет и — уже тихо.

Черноволосая, с живыми черными глазами женщина рассказывает о триумфе фильма «Летят журавли». Вспоминает трудные съемки в Сибири и за границей.

Зал напряжен, когда рассказывают о лесном пожаре, смеется, когда узнает о разных отношениях артистелей к Веронике.

Замолк голос. Ташина и вдруг ураганом пронеслось по залу «Еще, еще!»... Долго рассказ вела Татьяна Самойлова на устном

альманахе «Время и люди» о себе, о кинематографе. Этот альманах выпускается студентами Московского физико-технического института. В этот теплый осенний вечер к будущим физикам приехали лирики.

Майя Кристалинская исполнила лирические песни, композитор Леонид Печников весело и непринужденно познакомил с новыми произведениями, Татьяна Самойлова стужала овации...

Ночь. Черноволосая с живыми черными глазами женщина, сопровождаемая толпой, движется к выходу. Последний автограф пригласившему в машине студенту и... уже вдалеке прощально мигают красные огоньки. А вслед мощное «До скорой встречи!».

А. ШУКА.

„Неделя письма“

Вот уже не первый год как в Советском Союзе проводится Международная неделя письма. Задача этого мероприятия — активизация личной переписки населения с целью расширения культурных, дружеских связей, обмена опытом и знаниями.

В дни ежегодно проводимой «Недели письма» связисты встречаются с населением, проводят аккредитацию на предприятия связи.

В эти дни наш корреспондент побывал на первом городском отделении связи, обслуживающем наш институт.

С 1939 года работает на почте (а с 1959 года в отделении связи МФТИ) Александра Андреевна Лягина. Она рассказала нам о своей работе, поделилась своими нуждами.

В почтовом отделении всегда многолюдно. За неделю почту посылает около 1200 человек. Лю-

ди заходят сюда, чтобы почтительно почитать газету или журнал, получить письмо или денежный перевод от родных, отправить письмо или бандероль друзьям.

За день наша почта получает около 200 писем, до 40 денежных переводов, до 30 заказных писем, около 10 протестов, заказных и ценных бандеролей.

Пишут нам со всех концов страны и даже из-за рубежа. Однажды в ректорат пришло письмо из американского посольства. Мы заинтересовались в канцелярии, что это за письмо. Оказывается, в письме сообщалось о гастролях группы «Нью-Йорк сити балет». Ну что же, против такой «агрессии» мы не возражаем.

В летние месяцы много писем получает и отправляет приемная комиссия. В отдельные дни в комиссию приходит до 100 писем и

столько же отправляется ценных бандеролей.

Все, кто посещает почту, знает, что нашему связисту приходится работать в трудных условиях: в комнате мало света, зимой холодно. А. А. Лягина обратилась в хозяйственную часть МФТИ с просьбой отремонтировать помещение. Но от этого мало что изменилось. Пока хозяйственники и связисты спорят, полуподвальное это помещение или просто подвальное, время идет. Теплые дни проходят. И зимой, видно, Лягину придется работать в холоде.

Дорогие друзья! В эти дни напишите письма и вы своим близким и знакомым. Зайдите в институтское почтовое отделение, поздравьте с почтовым праздником Александру Андреевну Лягину.

Наш университет здоровья ЗДОРОВЬЕ — ВСЕМУ ГОЛОВА

Этим, ставшими крылатыми, словами выдающегося русского советского писателя М. А. Шолохова мы открываем первое занятие нашего университета здоровья.

Отныне мы будем помещать в газете материалы, рассказывающие о том, как сохранить и укрепить свое здоровье.

Дорогие читатели—слушатели нашего университета! Пишите нам о том, что бы вы хотели прочитать в нашей газете, в ее новом разделе «Наш университет здоровья».

Режим—вот что главное

— Доктор, скажите, как стать здоровым? Может, купитъ путевку — и на курорт?

Такие вопросы задаются часто, очень часто. Многие почему-то считают, что можно спокойно разрушать свое здоровье в течение одиннадцати месяцев в году, а потом где-нибудь в санатории на юге, возле Черного моря, за месяц восстановить его. Нет, борьба за здоровье—дело не одного месяца в году, это дело повседневное. Ведь здоровье готовым с неба не сваливается, его нужно, если так можно выразиться, выработывать, восстанавливать, если оно разрушено, укреплять, если оно ослаблено, бережно хранить, совершенствовать его, повышать потолок возможностей нашего организма.

В этой работе не может быть скидок ни на возраст, ни на другие, казалось бы, самые объективные причины. Мне хочется привести в пример нашу старейшую журналистку и писательницу академика М. С. Шагина, статья которой была опубликована в журнале «Здоровье».

— Начать закалывать свой организм в 62 года, да еще после тяжелой пневмонии, когда страшился дуновения воздуха от раскритой двери,—казалось бы, затем сумасбродная. И все-таки я на нее решилась...

И вот что говорит Шагина о результатах своей работы: «В течение двух лет у меня совершенно исчез насморк. Исчез и ли разу не повторялся кашель, освободилась от пробок миндалин. Прекратились и частые простуды. И почувствовалась, что начала создавать себе здоровье».

А ведь в работе, которую проделала над собой Шагина, нет ничего сверхъестественного. Обтиралась сначала сухим полотенцем, потом начала его смачивать в теплой воде, потом в холодной... Просто, не правда ли?

И вообще в укреплении здоровья есть немало таких вещей, которые, казалось бы, на первый взгляд, до удивительного просты. Борьбу за здоровье нужно начинать со строгого соблюдения режима.

Вовремя ложиться и вовремя вставать. Чего, казалось бы, проще? И тем не менее, мало кто придерживается этого правила.

Делать утреннюю гимнастику. Кто будет теперь возражать, что это не полезно для организма? Но далеко не все делают ее.

Вовремя обедать и ужинать. Отдыхать, чередуя умственную работу с физической, быть как мож-

но больше на воздухе. Все это очень просто, на первый взгляд. Все это, кажется, не имеет прямого отношения к нашим болезням, которые мы зачастую пытаемся побороть лекарствами и курортами.

Не спится — принимаем снотворное. Это известно всем. А то, что перед сном мы усидливо занимались умственной работой (а это вредно сказывается на сне), что забыли проветрить на ночь комнату, много перед этим курили, выпили крепкого чая или кофе, да еще поужинали, как горючих до отвала,—об этом забываем постоянно.

Болит голова—пьет цитрамон. Думает, это главное. А то, что лекарство зачастую не ликвидирует причину, которые вызывают эту боль, не принимает во внимание и продолжает заниматься в прокуренной комнате, сидит над книгой, не поднимал голову, по многу часов (разве можно потерпеть пять минут на зарядку или, что еще лучше, час на тренировку в спортзале?).

А как часто нарушают режим питания, как часто при малейшей простуде начинают кутаться и закудуриваться в комнате.

Многие почему-то боятся потерять пятнадцать минут на утреннюю зарядку, полчаса на прогулку после ужина, час на посещение катка, воскресенье—для прогулки на лыжах. И в то же время тратят совершенно бесполезно массу времени, дремля на диване, валяясь в постели от головной боли. И все это происходит потому, что не могут наладить правильный режим. Режим—это первое, что укрепляет, поддерживает наше здоровье, устраняет головные боли и бессоницы, что дает дополнительные силы для напряженного умственного труда, устраняет причины различных заболеваний.

Трудно было бы дать в небольшой статье рецепт режима, годный для всех. Режим можно выработать и индивидуально, и что значительно лучше, посоветовавшись с врачом. Но при составлении индивидуального режима нужно помнить об основных требованиях к нему: что сон должен быть не менее восьми часов, что следует предусматривать утреннюю зарядку и прогулки на улице, занятия спортом, обязательное чередование умственной работы с активным отдыхом

Т. НИКИТИН,
доцент.



На снимке: доцент Т. Р. Никитин (справа) и физиологический врач М. Х. Манасян проводят профилактический осмотр студента.

В ИНСТИТУТском ПРОФИЛАКТОРИИ

С 1957 года в Московском физико-техническом институте функционирует свой профилакторий на 25 мест. В профилакторий отъезжают студенты и сотрудники института с ослабленным здоровьем, с переутомлением, с различными заболеваниями. Цель и задача профилактория—поправить, укрепить здоровье студентов и сотрудников, предоставить им хороший отдых и условия для занятий в дневное время в институте.

В профилакторий отъезжающие находятся под повседневным медицинским наблюдением, имеют условия для нормального отдыха и получают хорошее питание. В этом немалая заслуга обслуживающего персонала профилактория, который много труда и старания затрачивает для создания отдыха студентам в профилактории.

Отказывались о работе профилактория, отъезжающие говорят только хорошо. За время отдыха и тех студенты укрепляют свое здоровье и, как правило, возвращаются.

В настоящее время профилакторий расширяет за пятидесятью мест. Это дает возможность большому числу студентов и сотрудников нашего института отъезжать в нем.

Коллектив профилактория очень благодарен тем сотрудникам института, которые оказывают помощь и его работе.

А. КАНИТЕЛЬЩИКОВА.

Играют футболисты

Матч второго тура футболисты МФТИ играли в Химках со студентами библиотечного института. В нашей первой команде со сравнением с первым туром состав изменился значительно. Лишь игроки А. Аллошников и Е. Давыдов на поле играли А. Тарбин и Ю. Зябкин.

Матч с будущими библиотечниками очень интересная примечательная игра. Счет открыл на первой минуте Е. Осипов. К концу игры наши соперники сравняли счет. Во второй половине А. Яков, Ю. Давыдов, игрок Химок А. Заволова, Б. Лукин, забив между собой, принесли своей команде победу—5:1.

Вторая команда МФТИ потерпела поражение от библиотечников с результатом 2:3. Третий матч был забит в наши ворота благодаря оплошности и невниманию за 15 секунд до финального свистка судьи.

Состоялись еще несколько игр на первенство среди команд футболистов Московского государственного института в Пушкино. Наши игроки выигрывают у Ветланихи 5:0 и восторжествовали в матче 3:1. В Орехово-Зуеве соперники института победили в матче футболистов областной подстанции—0:3.

После двух недель содержания нашей футбольной первой команды физико-технического института в турфирме «История турфирмы» города Истринки, в Москве по программе спортивной области подстанции (0:4), а в Дзержинском—восторжествовали Орехово-Зуевского подстанции (1:2). В восторжествовали наши игроки соперники были действительно сильными. Второй же матч наши студенты проиграли в беспорядочном матче и выиграть нам было бы весьма не просто. Прочие результаты в этом матче—первый раз наших футболистов.

НЕ КУРИТЕ!

Рассмотрим химические свойства табака и табачного дыма. В листьях табака имеются клетчатка, крахмал и другие углеводы, белки, минеральные вещества и вода. Помимо этого, табак содержит и ряд ядовитых веществ, среди которых главное место занимает никотин. Его содержание в табаке колеблется от 0,7 до 5%. Больше никотина в махорке и прочих дешёвых сортах табака.

При курении происходит сжигание табака с образованием ряда новых продуктов. Многие из них могут быть обнаружены и в содержимом трубок и мундштуков и в виде коричневой липкой жидкости, напоминающей деготь, значительная часть которой оседает в легких.

В табачном дыме содержится углекислота, окись углерода (угарный газ), масляная, муравьиная, синильная кислоты, древесный спирт, аммиак, никотин, сажа. В последние десятилетия доказано присутствие в табачном дыме так называемых канцерогенных веществ, которые вызывают образование раковых опухолей в легких и на губах.

При курении человек периодически заполняет легкие дымом, содержащим в большом количестве углекислоту и окись углерода.

Гемоглобин крови присоединяет окись углерода в 200—300 раз энергичнее, чем кислород. Поэтому у «старых» курильщиков отмечаются бледность и хрипы в легких; такой человек при физической нагрузке начинает задыхаться. Курение—хроническое раздражение окисью углерода, вредно действующее на нервную систему и сердце, которые особенно страдают при недостатке кислорода.

Но самую главную роль в адонитом действии табака играет никотин. Для человека это смертельная доза составляет 50—75 мг, примерно одна капля, содержащаяся в 15—20 папиросках. Курящийся человек от табака знает, что эта доза попадает в организм не сразу, а дробными порциями, которые организм усваивает частично обескураживая.

У курильщиков часто возникает переутомление нервной системы, истощения. При курении повышается содержание адреналина в крови. Этот гормон учащает сердцебиение, увеличивает давление крови. Повышение количества адреналина в крови способствует развитию так называемой перемещающейся хромоты.

У курильщиков постепенно повышается острота зрения, так как в табачном дыме имеется мети-

ловый спирт, раздражающий слизистую на зрительной трубе. В курящих наблюдается расширение зрачков, помутнение слезной оболочки и хруста. У некоторых людей на фоне хронического отравления табака развивается язва желудка—из-за нарушения кровоснабжения слизистой желудка.

Особенно вредно курение табака людям умственного труда, чья работа является трудной и продолжительной. Вредно курение и для подростков.

Человек умственного труда в легких раздражениях, истощении организма начинает усиленно курить, что приводит к еще большему углублению, к потребности выкуривать еще больше количество табака, в результате развивается раздражительность, головные боли, бессонница, тремор конечностях, снижается аппетит.

Все это говорит об истощении неуживучести и вредности курения табака.

Так давайте не будем отравлять свой организм табачным паром и вредными веществами и работоспособности в работе.

М. МИВАСКИН
врач кафедры физиологии и спорта