

прогресса

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 Заавра — 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.

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, стой у станка, помни, что тебе работать на новой технике коммунизма. Чoke, технике сложнейшими руками и автоматами, нужны знания. Не теряй времени, овладей знаниями в вечерней школе, техникуме, вузе.

Тебе, наш юный друг — пионер, жить при коммунизме. Помни всегда об этом. Отлично

ботицей, лишением трудящихся элементарных человеческих свобод.

Перед нами поколением советской молодежи открыты замечательные горизонты коммунистического Завтра. Но это не приходит само по себе. Коммунизм надо строить своим трудом. Как строитель, прежде чем построить здание, составляет проектную документацию с соблюдением всех законов строительной технологии, так и партия разработала детальную программу построения коммунистического общества, в которой каждому человеку определено свое место: твори, дерзай.

Коммунизму нужны новые источники энергии. Твой труд, молодой ученый Института, направлен к этой цели. Думай, экспериментировать. В твоих руках гигантские ускорители, сложнейшие приборы. Поставь в тайны природы. Поставь

Задачи науки — грандиозны

упорно работать, но и учить других. Только от нас зависит, насколько хорошими физиками станут студенты филонала 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.

С каждым днем все шире применяются радиоактивные изотопы в различных отраслях народного хозяйства и других социалистических строительствах. И ученые продолжают исследования, стремясь разгадать тайны атома, атомной энергии и прогресса.

С. Писемский

НЕ ВЫСОХЛА типопечатная краска на страницах, в которых собраны речи, статьи участников Всемирного форума коммунистического движения, проходившего в Москве. Читайте страницы и еще раз убедитесь в силе коммунистического движения, в его активности. Оно все лучше и лучше осознает свое место в решении проблем XX века.

В настоящее время в Москве ведется строительство 64-квартирного дома, 32-квартирного дома, в котором будет заложено начало нового дома на 64 квартиры.

В настоящее время в Москве ведется строительство 64-квартирного дома, 32-квартирного дома, в котором будет заложено начало нового дома на 64 квартиры.

В настоящее время в Москве ведется строительство 64-квартирного дома, 32-квартирного дома, в котором будет заложено начало нового дома на 64 квартиры.

на общем собрании столовой, были приняты дополнительные меры по улучшению работы в столовой.

думать о заделе

В настоящее время в Москве ведется строительство 64-квартирного дома, 32-квартирного дома, в котором будет заложено начало нового дома на 64 квартиры.

В настоящее время в Москве ведется строительство 64-квартирного дома, 32-квартирного дома, в котором будет заложено начало нового дома на 64 квартиры.

В настоящее время в Москве ведется строительство 64-квартирного дома, 32-квартирного дома, в котором будет заложено начало нового дома на 64 квартиры.



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.

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

рошо помогали пионерам ребята начальных классов.

★ ★ ★
ШКОЛА 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 Брумел, 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 рекомендуются 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 рекомендуют 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, большом количестве — 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-

тках. 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, компот, мед, протертую пищу, хлеб из пшеничной муки, фрукты, овощи, салаты.

Больным, расположенным к полноте, а также больным с значительными явлениями отека, сердцебиения, рекомендуются 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 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 пляски Чувашского морского флота. 14.55 — Флажок 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 ГИДРОСООРУЖЕНИЙ

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.