

# ВЕЛИКОЕ ЛЕНИНСКОЕ ИДЕЙНОЕ НАСЛЕДИЕ

О завершении издания полного собрания Сочинений В. И. Ленина

Вышла в свет последние два тома, которыми завершается издание полного собрания Сочинений В. И. Ленина, предпринятое по постановлению ЦК КПСС. 56 томов ленинских трудов — это величайшая сокровищница гениальных научных идей, передового революционного опыта, результат поистине титанической деятельности, равной которой трудно найти в истории человечества. За тридцатилетний период, начиная с первых работ, датированных 1893 г., и кончая последними трудами 1923 г., В. И. Ленин написал сотни книг и брошюр, тысячи статей и писем, выступал с огромным количеством докладов в речи на съездах, конференциях, совещаниях. Все это потребовало тщательной и напряженной предварительной работы, итоги которой выливались в чеканное ленинское слово, несущее в массе гениальную ленинскую мысль.

Идея В. И. Ленина — величайшее достояние широких народных масс, всего прогрессивного человечества. На их основе в нашей стране была создана могучая ленинская партия, под руководством которой трудящиеся во главе с рабочим классом совершили Великую Октябрьскую социалистическую революцию, построили социализм и ныне успешно идут по пути к коммунизму.

Бессмертные идеи В. И. Ленина стали знаменем и практическим руководством к действию для миллионов трудящихся стран социалистического содружества. Они вдохновили народы, борющиеся за свое социальное и национальное освобождение, против империализма и колониализма, за мир, демократию и социализм.

В. И. Ленин обогатил новыми выводами и положениями все три составные части марксизма: философию, политическую экономю, теорию научного коммунизма. Ленинские труды отражают его непримиримую борьбу за чистоту марксизма, борьбу против открытого оппортунизма и оппортунизма «слева», против догматизма, сектанства и других извращений марксистского мировоззрения.

В. И. Ленин разработал учение о пролетарской партии нового типа, о ее исторической роли, источниках силы, организационные и идеологиче-

ские принципы партии, нормы партийной жизни и принципы партийного руководства, являющиеся основополагающим началом для всех марксистско-ленинских партий.

В своих трудах В. И. Ленин дал глубокий научный анализ империализма как последней стадии капитализма, раскрыл его непримиримые противоречия, показал, что в его недрах формируются мощные объективные и субъективные предпосылки для революционного перехода к социалистическому обществу. Величайшее значение имеет ленинская теория социалистической революции, теория о возможности победы социализма первоначально в нескольких странах или даже в одной, отдельно взятой стране. В. И. Ленин развил марксистское учение о диктатуре пролетариата, о разнообразии политических форм пролетарской диктатуры в зависимости от исторических условий разных стран.

В трудах В. И. Ленина разработан великий план построения социализма в СССР, претворенный в жизнь советским народом под руководством Коммунистической партии, даны основные указания о путях построения коммунистического общества.

В. И. Лениным внесен огромный вклад в разработку национального вопроса.

Произведения В. И. Ленина содержат важнейшие указания о стратегии и тактике мирового коммунистического движения; он учил коммунистов гибкости тактики, умению овладевать всеми формами классовой борьбы, развязать и укрепить связи с массами. Силу коммунистов В. И. Ленин видел в их сплоченности, единстве, последовательном осуществлении принципов пролетарского интернационализма.

Каждая ленинская строчка — это большая драго-

ценность, которую необходимо сделать достоянием широких народных масс.

В полном собрании Сочинений собраны все произведения В. И. Ленина, которые были им опубликованы или предназначались к печати. Вместе с тем в него включено большое количество других документов — проектов постановлений, писем, записок, телеграмм, а также подготовительных материалов к трудам и выступлениям, раскрывающих методы и необычайную тщательность научной работы В. И. Ленина.

В полном собрании Сочинений В. И. Ленина вошло около 9,000 произведений и документов, из них более половины не входили в предыдущее издание Сочинений и публиковались главным образом в ленинских сборниках, а свыше 1,000 документов опубликовано впервые. Многие произведения, печатавшиеся в свое время только на иностранных языках, теперь, в 5-м издании Сочинений В. И. Ленина впервые публикуются на русском языке; более 100 работ, которые ранее печатались частично, в этом издании публикуются полностью.

Издание полного собрания Сочинений В. И. Ленина приобретает особо актуальное значение в связи с приближающимися знаменательными датами — 50-летием Великой Октябрьской социалистической революции и 100-летием со дня рождения Владимира Ильича Ленина, основателя Коммунистической партии Советского Союза и Советского государства, вождя и учителя трудящихся всего мира.

Идея В. И. Ленина все шире и глубже проникает в многомиллионные массы трудящихся всего мира. Они зовут их вперед, помогают им бороться и побеждать!

ИНСТИТУТ МАРКСИЗМА-ЛЕНИНИЗМА ПРИ ЦК КПСС

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

## ЗНАМЯ КОММУНИЗМА

Орган Ангарского горкома КПСС и городского Совета депутатов трудящихся

Год издания  
14-й  
№ 162 (2621)  
ВТОРНИК,  
17  
АВГУСТА  
1965 года  
Цена 2 коп.

### АЛЛЕЯ ПЕРЕДОВИКОВ

Недавно коллектив нефтепереработки в южного завода отметил свое первое пятилетие. На торжественном собрании, состоявшемся

во Дворце культуры нефтепереработки, были награждены лучшие рабочие, техники, инженеры и служащие завода. Партийная, профсоюзная

тывающего завода в дни юбилея постановили создать аллею передовиков. На аллею передовиков занесены 25 про-

изводственников. Среди них старший оператор цеха З. А. Абаев, машинист 1-го цеха Е. Шабалина, старший оператор ЭЛОУ АВТ-1 А. Сыровой, оператор ГФУ А. Петров и дру-

### ПОСЛЕДНИЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Девять колонн — одна выше другой — выстроились в ряд возле открытой площадки, где установлена теплообменная аппаратура. Строители и монтажники СМУ-2 и АМУ-1

Сибтехмонтажа подготовили к сдаче объекты цеха по производству бутылочных спиртов. Сейчас строители ликвидируют мелкие недочеты и на днях приступят к планировке

территории. Усиленно в эти дни работают рабочие, они заканчивают монтаж приборов. На установке уже всю хозяйничают технологи. Они помогают монтажникам в устранении выявленных не-

доделок, изучают и осваивают оборудование цеха, провели обкатку насосов, опрессовку трубопроводов. В конце августа или в начале сентября начнутся пуско-наладочные работы.

### СООБЩЕНИЕ ТАСС

## НОВЫЕ СНИМКИ СПУТНИКА ЗЕМЛИ

Автоматическая станция «Зонд-3» продолжает свой полет по гелиоцентрической орбите.

В соответствии с программой при полете автоматической станции «Зонд-3» производится отработка и испытание различных бортовых систем в реальных условиях длительного полета и исследование физических свойств дальнего космического пространства.

Наряду с научными приборами на борту станции находится аппаратура для фотографирования в космическом пространстве и передачи изображений на Землю с больших расстояний.

Для этого на станции имеются фото-телевизионное устройство и передающая радиостанция с острой направленной параболической антенной, работающая в сантиметровом диапазоне. В сеансах связи эта антенна направляется на Землю с высокой точностью

при помощи системы ориентации. Режим передачи изображения, а также управление остальной аппаратурой станции осуществляется по командной радиолинии.

С целью испытания фото-телевизионной аппаратуры и радиоканалов передачи изображения траектория полета станции была выбрана таким образом, чтобы она проходила в непосредственной близости от Луны, что дало возможность полностью осуществить фотографирование ее поверхности.

Фотографирование Луны было начато 20 июля с. г. через 1,5 суток после старта — в 4 часа 24 минуты по московскому времени, когда автоматическая станция «Зонд-3» находилась на расстоянии 11,600 километров от поверхности Луны, и было закончено в 5 часов 32 минуты на расстоянии около 10 тысяч километров.

После прилета Луны станция

продолжает свое движение гелиоцентрической орбите, удаляясь от Земли и Солнца.

Передача изображения началась в соответствии с программой 29 июля с расстояния 2,2 миллиона километров, когда угловой размер Земли стал достаточно малым для точного наведения бортовой параболической антенны на Землю.

Со станции «Зонд-3» впервые была сфотографирована та часть невидимой с Земли стороны Луны, которая осталась неохваченной при съемке, осуществленной впервые советской автоматической межпланетной станцией в октябре 1959 года.

В момент начала фотографирования фазы Луны видныя со станции «Зонд-3» была близка к полнолунию, а в конце фотографирования почти половина диска Луны была в тени. Начальные

кадры захватывали значительную часть Луны при боковом освещении Солнцем, когда рельефные образования отбрасывают хорошо видимые тени.

Изображения с борта станции «Зонд-3» передаются с четкостью 1,100 строк. При фотографировании с расстояния порядка 10 тысяч километров обеспечивается получение изображения лунной поверхности площадью около 5 миллионов квадратных километров.

Качество полученных фотографий позволяет видеть многочисленные детали лунного рельефа, представляющие большой интерес.

Снимки, полученные с борта станции «Зонд-3», будут опубликованы в центральных газетах и научных изданиях.

Для анализа получаемых результатов и наименования крате-

ров, хребтов и других образований на сфотографированной новой части лунной поверхности Академии наук СССР создана специальная комиссия.

На автоматической станции «Зонд-3» продолжается научные исследования.

Для дальнейших испытаний радиолинии передача фотографий обратной стороны Луны с борта станции будет продолжаться во время последующих сеансов связи, вплоть до предельных расстояний от Земли.

Со станции «Зонд-3» было проведено 38 сеансов связи.

Все бортовые системы функционируют нормально.

В 10 часов московского времени 14 августа станция «Зонд-3» находилась на расстоянии 6 миллионов 340 тысяч километров от Земли.

# РАБОТАТЬ МОЖНО ЛУЧШЕ

О НЕКОТОРЫХ ПЕРСПЕКТИВАХ БЕЗОПАСНЫХ МЕТОДОВ ТРУДА НА ГРАЖДАНСКОМ СТРОИТЕЛЬСТВЕ

СМУ-5 совместно с генеральным подрядчиком СМУ-1, смежными и субподрядными организациями успешно решают тематические задания по гражданскому строительству. Многие организации уже досрочно закончили семилетку.

Но при всем хорошем, имеется ряд нарушений в технологии строительства и в организации строительного производства, устранение которых позволило бы не только ускорить темпы гражданского строительства, улучшить дела экономически, а самое главное, создать наиболее безопасные условия труда.

Так, за первое полугодие 1965 года (в сравнении с этим же периодом 1964 года) СМУ-5 снизил производственный травматизм в 2,2 раза, а общая заболеваемость, несмотря на вошкучку гриппа и осложнения в связи с ним, осталась на прежнем уровне.

Однако положительные результаты нас не радуют. Нас вновь и вновь волнует создавшееся тревожное положение на строительстве жилья. Обстановка в зиму 1965—66 годов сложится куда более серьезной, чем в прошлые годы. Требуется срочное вмешательство руководителей строительства СМУ-1 и СМУ-5 в вопросы своевременного выполнения подземных коммуникаций и всего нулевого цикла, в противном случае отделочники, как писала в свое время газета «Ангарский строитель» (от 15 ноября 1964 года № 90), могут оказаться в летнем платье.

Угроза со срывом тепла и отсутствием питьевой и технической воды уже наступила сегодня; строительство подземных коммуникаций и нулевого цикла еле-еле успевает только за сдаточными объектами, т. е. плетется в хвосте, а на зиму—никакого дела!

Застройка всех новых кварталов и микрорайонов ведется самым безобразнейшим образом и так, как она не велась, пожалуй, в прошлые годы, а это, в конечном счете, приведет к повышенной заболеваемости и травматизму.

Особенно плохо с подготовкой к зиме на Ново-Ленно, в микрорайонах 5, 2, 3, 12 и т. д. Скажут, что дело обстоит лучше на объектах социальбыта, значило бы пустить пыль в глаза. Как правило, на всех сдаточных объектах до последнего момента отсутствует техническая и питьевая вода, хотя бы грубая планировка. Вдоль и поперек тянутся траншеи. Ни пройти, ни проехать!

Водяки говорят, что на промышленном строительстве она является проблемой № 1. Так же обстоит дело и на строительстве жилья. Рабочим приходится носить воду любой посудой (бочками, флягами, котелками) через навалы грунта и траншеи, выпрашивая ее у жителей близлежащих домов или доставая ее из не совсем гигиеничных источников. В Ново-Ленно я того хуже: воду носят за 200—300 метров (во всем нормам полагается не более чем за 75 м), а когда отсутствует напор в водопроводе, жители с котелками и ведрями осаждают площадку строителей и шлют им проклятья.

Водячки нет ни там, ни тут. Лучшим «комфортом» в обеспечении водой считается подвозка с помощью повозок. Надо знать лишь таблицу умножения, чтобы сосчитать, как на этом теряется производительность труда.

Далее. Пуск тепла осуществляется не к приходу отделочников, а к моменту сдачи объекта в эксплуатацию. Всем памятен дом по проспекту Гагарина, хирургический корпус и другие. О Ново-Ленно и говорить нечего.

Нет, кажется, нужды перечислять объекты, на которых неоднократно срывался график пуска тепла. Хочется сказать лишь одно, что это было ненормальным явлением в строительстве, и даже преступлением.

Осенью — зимний и весенний периоды 1964—65 гг. вынудили нас в массовом порядке для обогрева и сушки помещений применить газовые горелки инфракрасного излучения, а также калориферы в отражателях напряжением в 380 вольт, что, конечно, при

мокрых процессах небезопасно.

В рабочих помещениях были сосредоточены одновременно баллоны с горючим газом, газовые горелки и электроотражатели. «Голод» заставлял нас это делать. Баллоны с газом в холодных помещениях «замерзали», в связи с этим прекращалась подача газа, горелки гасли. Приходилось с целью поддержания вокруг баллонов определенного «микроклимата», ставить отражатели.

Приборы вкупе (горелки и отражатели) давали довольно интенсивное обогревание и сушку помещений но приносили и вред. Дошпаты полы от интенсивной сушки коробились. Стремление рабочих всеми средствами и силами задержать тепло — приволяло к обратному явлению — образованию льда. Мы не раз обращались к главному инженеру строительства т. Пироженко с просьбой помочь в ликвидации ненормальностей на строительстве жилья, однако безуспешно.

Главный инженер генеральной подрядной организации СМУ-1 Михаил Ефимович Иоффе однажды даже выразил, что СМУ-1 помогало нам снизить травматизм и заболеваемость. А не наоборот ли?

Вопрос о строительном мусоре стал «притчей во языцех». Он будет решен тогда окончательно, когда будет решен капитально нулевой цикл.

Что стоит вся говорильня на темы о воспитании культуры производства и гигиене труда? Мы говорим о мусоре, спуске его по складывающимся коробам и выносе его на носках, а рядом, в двух-трех шагах от подъездов, — непролазная грязь, траншеи, навалы грунта, незакрытые пазухи.

**РАБОЧИИ**, чтобы не сломать ног, находят простой и легкий выход: валят мусор через окна в пазухи, а потом все это замаскировывается, заваливается бульдозером, и после, как будто сделана внутриквартальная планировка и асфальтировка (после первого дождя, в лучшем случае через месяц-два) — проваливается. Налицо — брак, очаги и рассадники травматизма.

Каков же выход из создавшегося положения?

Многим из нас представляется, что выход состоит в следующем: необходима некоторая реорганизация в самой структуре управления гражданским строительством. Давно возникла необходимость в домостроительном комбинате. Независимо от реорганизации необходимо в монтажном и технологическом отделах сосредоточить хотя бы небольшую группу технологов по разработке перспективного производства работ со всеми необходимыми расчетами, о которых говорил главный технолог строительства т. Шкапцов в своей статье, опубликованной в газете «Знамя коммунизма» от 27 июля. Безусловно, при разработке такой перспективы нельзя обойтись без работников планового и технического отделов и отдела техники безопасности.

Для всех вновь застраиваемых микрорайонов гражданского строительства в полной мере можно использовать все преимущества сетевого планирования.

После составления перспективных планов и сетевых графиков, а также необходимого подбора соответствующих руководителей группы технологов неустойчиво и настоятельно ввязать переводную технологию в производство.

Отделочники должны заходить в дома, когда вокруг спланировано, водопровод подведен, канали-

зация задействована, имеется теплота. Остается лишь насадить деревья и кустарники, разбить клумбы и цветочники. Тогда маляром и штукатурам не придется бегать за технической и питьевой водой «туда пошла», не придется прыгать через траншеи и навалы грунта. И мусор будет спускаться по складывающимся коробам в подъезжающие мусороходы. Все должно быть чисто и безопасно.

Вот эти наболевшие «проблемы» и должны быстрее решаться и т. Пироженко, и т. Иоффе, и т. Пласкин.

**В. БАЛАНОВ,**  
старший инженер по технике безопасности СМУ-5.

**ОТ РЕДАКЦИИ:**

Вопросы, поднятые в статье т. Баланова, далеко не новые. Инженеры, мастера, рабочие не раз выступали на страницах газеты с критикой недостатков в жилищном и культурно-бытовом строительстве, к сожалению, руководители управления строительства и СМУ-1 до сих пор отмахивались.

Публикуя данную статью, редакция считает, что ответственным руководителям пора дать ответ по затронутым вопросам.



Замечательные успехи ангарских железнодорожников, работающих сверх семилетки. Машинист паровоза В. Т. Рудаков — один из передовых людей ст. Китой-Промышленная. Фото В. НЕБОГИНА.

# ТАЙНА ТУМАННОСТИ „КРАБ“

Иосиф Шкловский, доктор физико-математических наук

**О**СНОВНОЙ особенностью современного этапа развития астрономии является расширение до огромных пределов спектральной области, в которой ведутся исследования электромагнитных излучений различных космических объектов.

В 1963 году американские ученые, в частности группа Морской лаборатории в Вашингтоне, возглавляемая выдающимся исследователем, фотом ракетной астрономии, профессором Г. Фридманом, открыли во время ночного полета ракеты два источника рентгеновского излучения. Поточку излучения они в сотни раз меньше, чем от Солнца.

Один из источников космического рентгеновского излучения находится в созвездии Тельца, в области знаменитой Крабовидной туманности. Второй — в восьми раз интенсивнее — находится в созвездии Скорпиона.

Тот факт, что в области Крабовидной туманности оказался источник рентгеновского излучения, весьма значителен. Эта туманность — мощный источник радиоизлучения. Самые десяти лет назад автор этой статьи показал, что как радио, так и оптическое излучение Крабовидной туманности имеет общую хотя и необычную природу, — электромагнитные волны излуча-

Агентство печати Новости предлагает вниманию читателей сокращенный вариант статьи известного советского ученого профессора Иосифа Шкловского. Статья опубликована полностью под названием «Рентгеновая астрономия» в третьем номере нового научно-популярного журнала «Земля и Вселенная».

ются так называемыми релятивистскими электронами, движущимися в магнитном поле, которые пронизывают эту туманность. Такое излучение получило название «синхротронное». Если радиоволны излучаются релятивистскими электронами с энергией  $10^8$ — $10^9$  электронвольт, то оптическое излучение Крабовидной туманности обусловлено значительно меньшим количеством более энергичных электронов с энергией около  $3 \cdot 10^{11}$  электронвольт.

Естественно было сыграть, что вновь обнаруженное рентгеновое излучение Крабовидной туманности — продолжение ее синхротронного спектра. Вель если там имеются релятивистские электроны с энергией около  $3 \cdot 10^{11}$  электронвольт, почему бы не быть электронам с энергией около  $10^{14}$  электронвольт? Именно такие очень энергичные электроны могут в условиях Крабовидной туманности излучать рентгеновские кванты. С другой стороны, большинство ученых придерживались мнения, что излучает не туманность, а сверхгорячая маленькая звезда. Когда-то она взорвалась как Сверхновая и наблюдалась китайцами и японца-

ми летом 1054 года. Именно последствия этого взрыва мы сейчас и наблюдаем как Крабовидную туманность.

Какая же из двух точек зрения правильная? Решающее слово должно принадлежать специально поставленным наблюдениям. Но как их провести? Казалось бы, что это задача безнадельной трудности. И тем не менее ее удалось решить.

Автор этой статьи в начале прошлого года обратил внимание на то, что для выбора между двумя возможными объяснениями природы рентгеновского излучения Крабовидной туманности можно воспользоваться редким событием — так называемым покрыванием этой туманности Луной, которое как раз должно было иметь место летом 1964 года. В результате особенностей движения Луны это своеобразное явление происходит приблизительно один раз в десять лет. Итак, край Луны начнет надвигаться на Крабовидную туманность. Представим себе, что в это время запущена специальная ракета, на которой установлен счетчик рентгеновских квантов. «смотрящий» приблизительно в направлении

Крабовидной туманности с точностью в несколько градусов. Показания этого счетчика радиотелеметрия непрерывно передает на Землю. Если рентгеновские кванты излучает звезда — бывшая Сверхновая, то источник рентгеновского излучения точечный. Поэтому показания счетчика будут постоянны до того момента, когда край Луны «коснется» звездочки. В этот момент показания счетчика скачком упадут до нулевого уровня с тем, чтобы опять скачком подняться до первоначального уровня, когда произойдет краевой край Луны «сойдет» со звездочки.

Теперь представим себе, что излучает не звезда, а туманность или по крайней мере ее существенная часть. Луна в своем движении будет проходить Крабовидную туманность в течение нескольких минут, постепенно покрывая различные ее части. Поэтому показания счетчика будут плавными и сравнительно медленно уменьшаться до нуля, а затем, опять же постепенно, начнут расти. Автор сообщил эту идею профессору Г. Фридману. Хотя времени для подготовки такого неслеткого эксперимента было мало.



# КАК ПОДАВЛЯТЬ ВСПЫШКИ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ



## Не лучшим образом

ЭТО ШАХМАТНОЕ выражение можно с успехом применить и для характеристики очередной встречи «Старта» на сей раз с гостями из Прокопьевска. Турнирное положение команд, результат встречи первого круга давали все основания рассчитывать на игру, в которой атакующие линии команды смогут продемонстрировать свое искусство по забиванию голов.

Поначалу все так и было. Несколько замедленные первые минуты матча уступают место темповой интересной игре. Инициатива у «Старта», и игру он ведет при полном территориальном преимуществе, ни на минуту не ослабляя натиска. Граница действий «Шахтера» кончилась чуть ли не у центральной круга.

На 22 минуте отличный рывок Виталия Коберского, завершающего комбинацию своих товарищей. — и «Шахтер» начинает с центра поля. А через пять минут успех Коберского закрепляет Анатолий Савчук.

Защита гостей просто не в состоянии справиться с таким шквалом атак хозяев поля. Она прижата и штрафной площади и ведет игру на отбой — лишь бы подавшие отпирать мяч. А нападшие «Старта», легко проходя сквозь защиту, умудряются, именно умудряются, не забывая го-

лы. Стопроцентные возможности для взятия ворот имели Нестеров, Хуснутдинов, Сергеев, но использовать их не сумели.

Правда, мы стали свидетелем третьего гола в ворота «Шахтера», забитого Николаем Цивилевым с одиннадцатиметровой отметки. Но удовольствие он не доставил. Такой же гол во втором тайме забил и гости.

Не только на трибунах, но и на поле игроки обеих команд, мне думается, не совсем понимали, откуда появились эти пенальти. Лично я убежден, что их следует отменить на счет судьи матча В. Липихина. И еще я уверен, что не будь пенальти в первом тайме, игра бы сложилась совсем иначе. А так создается впечатление, что «Старт» потерял всякий интерес к матчу. Выигрывать есть, ну и ладно. А то еще хуже — прокопьевцы отнесут большой счет на необъективность азгарской бригады судей и тогда хлопот не оберешься...

И в итоге выигрывает, который принес желанные два очка, но не принес удовлетворения зрителям. А жалы! Тем более, что сначала у команды было отличное настроение, было огромное желание сыграть на высшем уровне.

M. ЕФИМОВ

Наш век, с его поистине космическим ритмом жизни, часто называют «нервным веком». Количество информации, ежедневно получаемой человеком, действительно возросло теперь неизмеримо и соответственно повысилась нагрузка на нервную систему, увеличилось напряжение сил — умственных, физических, духовных.

Вы скажете: каждое новое столетие предъявляет более высокие требования к людям — помните у Александра Блока: «Век, девятнадцатый, железный, войсину жестокий век!». Все это так! Но факт остается фактом — постоянное возбуждение нервной системы может приводить к неблагоприятным явлениям: люди нередко теряют самообладание, не справляются с вспышками раздражительности и гнева. А в итоге — семейные драмы из-за неосторожно оброненной фразы, стычки между сосуживцами из-за необдуманного поступка. И ложное чувство гордости, не позволившее сделать шаг к примирению.

Вспышки раздражительности вредны для здоровья, люди обычно испытывают после них резкий упадок сил, подавленность, боли в сердце. В некоторых случаях раздражительности становится чуть ли не постоянным и нервная система почти все время перевозбуждена. А результаты? В одних случаях — гипертоническая болезнь, в других — инфаркт сердечной мышцы.

Бывает, что человек, страдающий повышенной раздражительностью, желая от нее избавиться, приходит к врачу, а тот совету-

ет ему...воздержаться от приступов раздражения. Но это выше сил больного (мы смело можем его так назвать) Оди пациент рассказывал мне, что, пытаясь победить осознанный им недостаток, он еще больше возбуждался, впадал в бессонницу, а потом бросил все попытки — расплылся в собственном бессонии.

Медицине известны между тем простые, действенные меры борьбы с раздражительностью, и каждый может испытать их на себе. Например, можно принимать ежедневно утром и вечером по 25 капель валерианы (но чистой, ни в коем случае не с эфиром — он возбуждает нервную систему) и, кроме того, нюхать эвкалиптовое, а еще лучше розовое масло. Полезны упражнения на расслабление мышц, всегда почти напряженных у раздражительного человека. Надо перед сном лечь на спину и постараться расслабить мышцы шеи, туловища, рук, таза, ног и ступней. Хорошо успокаивает 10-минутная теплая ванна — также перед сном.

Физиологи установили, что красный цвет возбуждает, а зеленый успокаивает нервную систему. Надо помнить об этом при выборе обоев. Очень раздражительным людям стоит носить на ярком свете зеленые очки. Кстати говоря, в доме Вольфганга Гете, который был не только великим писателем, но и крупнейшим ученым своего времени, стены комнат были окрашены в разные цвета и они меняли помещенца в зависимости от настроения, а в моменты сильного возбуждения переходил в зеленую комнату. Часто говорят: «Прежде чем

рассердиться, сосчитай до десяти!» Но ведь вспышка раздражения наступает внезапно и ее не всегда предупредить. Мы рекомендуем иное — тут же после вспышки сделать десять глубоких вдохов и выдохов, чтобы восстановить внезапную потерю нервной энергии и улучшить самочувствие. Механизм такой дыхательной гимнастики чрезвычайно прост. Прежде всего надо выдохнуть весь воздух из легких, затем втягивать его через нос, выпячивая живот, опуская диафрагму и поднимая ключицы. Сначала упражняются по 2—3 минуты и постепенно увеличивают длительность сеанса до 10 минут. Дышать надо легко, без напряжения, беззвучно, причем вдох и выдох должны быть одинаково продолжительными.

Обычно люди спешат с работы домой, торопятся поест, отдохнуть. Между тем отдыхать надо начинать сразу же, как вышел из стен завода или учреждения, ведь сама по себе прогулка медленным шагом уже успокаивает нервную систему. Ищите спокойное, любуйтесь красотой праздничного неба, домами, людьми. Обязательно откажитесь (хотя бы временно) от того, что возбуждает нервную систему, прежде всего, от спиртных напитков, пряных и очень кислых блюд.

И еще один совет: избегайте шума, грохота джаза, слушайте лучше мелодичные языки, ритм которых близок сердечному ритму, и помните, что одно из лучших средств против раздражительности — тишина.

B. ЕФИМОВ, профессор.

## ТОРГОВЛЯ В ЦЕХЕ

В красном уголке 50-го цеха гидрирования внимания рабочих привлекла необычная выставка, инициаторами которой оказались работницы Иркутского облблсупорта.

## ТЕЛЕВИДЕНИЕ

- 17 августа, ВТОРНИК
- 19 00 — Новости
- 19 15 — Хроникально-документальный фильм «Выставка борется — Выставка побеждает».
- 19 25 — Передача для молодежи «Попади в Москву».
- 19 30 — «Плюс килограмм». Передача об опыте работы животноводов совхоза «Городовский».
- 19 55 — «Ассалем, русский брат». Телеочерк Куйбышевской студии телевидения.
- 20 25 — Л. Делий «Дамы». Спектакль Новосибирского государственного академического театра оперы и балета.

На выставке демонстрировались образцы мужской и женской одежды. Здесь же можно было оформить заказ на выставленные образцы и по-

лучить его с гарантийным сроком через 10 дней. Такой вид торговли вызвал интерес у нефтяников и нашел горячее одобрение.

## ВКУСНЫЕ НОВИНКИ

Богатые витаминами дикорастущие плоды и ягоды являются ценным дополнительным источником питания и сырьем для фармацевтической промышленности. Работники находящегося в Минске Всесоюзного научно-исследовательского института по производству пищевых продуктов предложили много видов консервов из клюквы, брусники, черники и голубики. Это соки с сахаром, кулажированные соки из овощей и дикорастущих ягод, разнообразное соусы и приправы, компоты, брусника, варенная с морковью и небольшим количеством сахара, пастеризованные пюре из ягод клюквы, брусники и голубики, которые можно выпускать с добавкой сахара и без него.

Большинство рецептов и технологических схем производства новых видов консервов уже внедрены на предприятиях Совета народного хозяйства БССР, потребительской кооперации и местной промышленности. Теперь институт разрабатывает методы консервирования рябины, калины и ежевики. Вскоре появятся новый ассортимент консервов, богатый витаминами и другими биоактивными веществами. (АПН)

## Кино

- «ПИОНЕР» — Старожил. 1. 11-30. 13. 14-30. История одной любви. 16. 17-30. 19. 20-30. 22. Милый зал — Грозные ночи. 17. 20. 21-40. За жизнь — Обреченных. 18-45.
- «ОКТАБРЬ» — Господи 420 (2 севр.). 15. 18. 21.
- «КОМСОМОЛЦ» — Черный бизяк. 10-30. 12-30. 14-30. 16-30. 18. 25. 20. 20. 22-15.
- «АНГАРА» — Мирное время. 17. 19. 20-50.
- «МИР» — Новый художественный фильм «Иваненко в Варшаве». 0. 12. 14. 16. 18. 20. 22.
- «ПОВЕДА» — Хиты... — верные догматы — нет (по заявке зрителя). 10. 11-30. 13. 14-30. 16. 17-30. 19. 20. 20. 22.
- ДК НЕФТЯНИКОВ — Любимый десерт. 13. 15.
- ДК «ЭНЕРГЕТИК» — Большой вальс. 17. 19. 21.
- «ЮНОСТЬ» — Июль три. 10. 11-40. 13. 20. 15. 16-40. 18-20. 20. 21-40.

## ПРИГЛАШАЮТ НА РАБОТУ:

В БАЙКАЛЬСК НА СТРОИТЕЛЬСТВО ЦЕЛЛЮЛОЗНОГО ЗАВОДА — НАЧАЛЬНИКА ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКОГО СЕКТОРА КЭС, СТАРШЕГО ИНЖЕНЕРА-ТЕПЛОТЕХНИКА, СТАРШЕГО ИНЖЕНЕРА-ЭЛЕКТРИКА, ИНЖЕНЕРОВ-ТЕПЛОТЕХНИКОВ, ИНЖЕНЕРОВ-САНТЕХНИКОВ.

ОБРАЩАТЬСЯ: Г. АНГАРСК, УЛ. ОКТЯБРЬСКАЯ, ДОМ 10, ОТДЕЛ КАДРОВ, КОМНАТА № 22. (1009)

СТАРШИХ ТЕХНИКОВ, ТЕХНИКОВ СВЯЗИ, МОНТЕРА \* ГО РАЗРЫДА, ПРОВОД ТРАМВАЕМ № 4 ДО НЕФТЕБАЗЫ. (1016)

РЕСТОРАН «САЯНЫ» — ПОВАРОВ ОФИЦИАНТОВ СЧЕТОВОДА-МАРЧАНЩИЦУ И УБОРЩИЦУ ОБРАЩАТЬСЯ С 10 ДО 17 ЧАСОВ. (1019)

Центральный стадион «АНГАРА» — кровельщик (временно). (1022)

Коробкова Клара Леонидовна, проживавшая в Ангарске, квартира 20, дом 44, кв. 85, возбуждает дело о разводе с Коробковым Албертом Владимировичем, проживающим в Ангарске, ул. Горького, 18, кв. 17. Дело будет слушаться в Ангарском нарсуле. (994)

Нижнянелевская Фанна Леонидовна, проживавшая в Ангарске, квартал дом 44, кв. 85, возбуждает дело о разводе с Нижнянелевским Евгением Флорентьевичем, проживающим в Ангарске, ул. Богдана Хмельницкого, 141. Дело будет слушаться в Ангарском нарсуле. (997)

ТРЕСТ БЛАГОУСТРОЙСТВА ПРИНИМАЕТ ЗАЯВКИ НА ПОСАДОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ НА ОСЕНЬ 1965 ГОДА. ЗАЯВКИ ПРИНИМАЮТСЯ ЕЖЕДНЕВНО ДО 1 СЕНТЯБРЯ С 10 ДО 11 30. ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСУ: 82 12. (1020)

С 15 АВГУСТА магазины № 18 и № 19 урса («Детский мир») производят продажу в широком ассортименте товаров для школьников. Формы, головные уборы, обувь, канцелярия можно купить в наших магазинах. Открыты новый магазин «Машин» (83 кв.), ослателка трамвая «Байвалеск», который торгует обувью, канцелярскими, спичками, бельем для новорожденных, игрушками и галантереей. Просим посетить магазины (1012)

ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР АНГАРСКОГО ФИЛИАЛА ОКБА ПРИНИМАЕТ ЗАКАЗЫ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫХ РАБОТ. ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСУ: АНГАРСК, ПОС. БАЙКАЛЬСКИЙ, УЛ. МОСКОВСКАЯ, ОКБА, ТЕЛЕФОН: 2-24-56. (1007)

Трофимова Татьяна Кузьминична, проживавшая в Ангарске, ул. Московская, 11, кв. 1, возбуждает дело о разводе с Трофимовым Анатолием Тимофеевичем, проживающим в Ангарске, ул. Маяковского, 11, кв. 3. Дело будет слушаться в Ангарском нарсуле. (993)

Коллектив Ангарского холодильника выражает соболезнование Титовой Евдокии Илларионовне по поводу преждевременной смерти мужа АНАНЬЕВА Илья Федоровича, последовавшей после тяжелой болезни 15 августа с г. Похороны состоятся 18 августа. Вынос тела в 16 часов (ул. Мира 31, кв. 3).