

**Нет автора**

**Журнал "Здоровье"**

**№3, 1960**

**Москва  
«Книга по Требованию»**

УДК 61  
ББК 5  
Н57

Н57 **Нет автора**  
Журнал "Здоровье": №3, 1960 / Нет автора – М.: Книга по Требованию, 2021. – 80 с.

**ISBN 978-5-458-69682-1**

Журнал «Здоровье» — ежемесячный советский и российский журнал о здоровье человека и способах его сохранения. Издаётся с января 1955 года. Первоначально был органом пропаганды здорового образа жизни, но впоследствии стал полноценным научно-популярным журналом. Журнал был популярен в СССР, печатая как статьи "для народа", так и серьёзные материалы, а также материалы для детей.

**ISBN 978-5-458-69682-1**

© Издание на русском языке, оформление  
«YOYO Media», 2021  
© Издание на русском языке, оцифровка,  
«Книга по Требованию», 2021

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



# Здоровье

МАРТ 1960 № 3 (63)

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ  
НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ  
ЖУРНАЛ  
МИНИСТЕРСТВА  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
СССР и РСФСР

ШЕСТОЙ ГОД ИЗДАНИЯ

## ЗДОРОВЬЕ НАРОДА — ДЕЛО НАРОДНОЕ

На всех этапах существования Советского государства его главным девизом, основной целью всех его усилий и свершений было благо человека, его здоровье и счастье.

Как проявление величайшего гуманизма оценили народы всего мира Закон о новом значительном сокращении Вооруженных Сил СССР, принятый IV сессией Верховного Совета СССР.

Сокращение военных расходов дает стране ощутимую экономию — 16—17 миллиардов рублей. Советское правительство обращает значительную часть этих средств на дальнейшее улучшение благосостояния народа. Немало дополнительных ассигнований получит и наше здравоохранение. Об этом свидетельствует принятое через несколько дней после исторической сессии Постановление Центрального Комитета КПСС и Совета Министров СССР «О мерах по дальнейшему улучшению медицинского обслуживания и охраны здоровья населения СССР».

Постоянная забота Коммунистической партии и Советского правительства о здоровье народа вытекает из самой сущности социалистического строя. За годы Советской власти значительно уменьшилась заболеваемость среди населения, общая смертность снизилась более чем в 4 раза, детская смертность — почти в 7 раз. Это значит, что социализм сохранил миллионы человеческих жизней, сохранил для творческого труда, для радости, для счастья.

Советские люди пользуются бесплатной, широко доступной, высококвалифицированной медицинской помощью. По обеспеченности врачами Советский Союз вышел на первое место в мире. В стране развернута широкая сеть самых разнообразных лечебно-профилактических учреждений — больниц, поликлиник, диспансеров, женских и детских консультаций, молочных кухонь, санитарно-эпидемиологических станций, санаториев, детских яслей. Где бы ни жил человек — в городе или на селе, в крупном центре или самом отдаленном районе необъятной нашей Родины, — везде найдет он врача, больницу, аптеку.

Такой постановки лечебно-профилактического дела не знает ни одно капиталистическое государство. Известно, как дорога медицинская помощь, например, в Соединенных Штатах Америки. Больному приходится оплачивать не только пребывание в больнице; ему предъявляют счета за лечение и лабораторные исследования, за инъекции и рентгеноскопию, за лекарства и перевязочные средства — словом, чуть ли не за воздух, которым он дышит. Каким диким, нелепым кажется это советскому человеку! А между тем такова капиталистическая действительность.

Успехи советского здравоохранения неоспоримы. Но служба охраны здоровья советского человека может и должна быть еще лучше. Указывая на некоторые недостатки в медицинском обслуживании трудящихся, Партия и Правительство



намечают широкий комплекс мер, направленных на дальнейший рост и развитие лечебно-профилактического дела.

За семилетку число больничных коек в стране увеличится на 616 тысяч, значительно вырастет сеть аптек. Гораздо богаче и разнообразнее станет оснащение лечебных учреждений. Объем производства медикаментов, предметов медицинской техники и других медицинских изделий увеличится в 1965 году в 3,5 раза по сравнению с 1958 годом.

Советские ученые создали множество оригинальных аппаратов, позволяющих уловить и зарегистрировать тончайшие изменения, происходящие в глубинах человеческого организма. На помощь врачу пришли ядерная физика, электроника, химия. Однако до последнего времени всем этим могучим арсеналом располагали преимущественно крупные клиники и институты. Сейчас новая техника двинется в рядовые больницы, в сельские стационары.

Постановление предусматривает расширение производства и освоение новейших изделий медицинской техники с применением радиоэлектроники и ядерной физики. В 13 раз увеличится производство фоноэлектрокардиографов, в 9 раз — производство рентгеновских диагностических аппаратов с электрооптическим преобразователем, в 6 раз — производство гамма-установок. Увеличится выпуск усовершенствованных хирургических инструментов для проведения операций на сердце, легких, желудке.

За последние годы создано множество новых антибиотиков, гормональных препаратов и других лекарств, оказавшихся высокоэффективными. Раз они полезны, пусть их будет больше! По указанию Партии и Правительства производство пенициллина увеличится в 4,8 раза, стрептомицина — в 5,5 раза, левомицетина — в 7 раз; будет налажено производство новых антибиотиков — колимицина, мицерина; в 5,7 раза увеличится выпуск адренокортикотропного гормона.

Огромный рост медицинской промышленности означает, что врачи получают больше возможностей для профилактики заболеваний, для их ранней диагностики и успешного лечения, что еще более настойчивой станет борьба за укрепление здоровья человека.

Партия и Правительство всегда считали охрану матери и ребенка важнейшим государственным делом. Советский Союз показал всему миру, как надо заботиться о здоровье подрастающего поколения, о благополучии и достоинстве женщины-матери. Отмечая ныне свой праздник — пятидесятилетие годовщины Международного женского дня, дочери великой Страны Советов горячо благодарят Партию и Правительство за это доброе, отеческое внимание, за неустанную борьбу против военной опасности, за то, что сияющей цитаделью мира стала наша Родина.

В нынешнем Постановлении мы вновь находим строки, посвященные женщинам и детям. Центральный Комитет КПСС и Совет Министров СССР обязывают ЦК компартий и Советы Министров союзных республик уже в 1960 году разработать и осуществить мероприятия, направленные на улучшение лечебно-профилактического обслуживания женщин и школьников, улучшение условий труда женщин, значительное расширение сети женских и детских консультаций, дошкольных детских учреждений, комнат гигиены женщин на предприятиях.

Постановлением разрешен бесплатный отпуск молочных смесей из молочных кухонь детям первого года жизни из многодетных и малообеспеченных семей, находящимся на раннем прикорме и искусственном вскармливании. Будет увеличено производство и расширен ассортимент продуктов питания для детей, улучшена торговля этими продуктами.

Широкая программа деятельности начертана для работников здравоохранения. Но Постановление адресовано не толь-

ко представителям медицины. В его реализации должны принять участие партийные, советские, комсомольские, профсоюзные и хозяйственные организации, вся наша общественность.

Партия вновь и вновь учит, что дело охраны здоровья трудящихся, как и любое другое важное дело, немислимо без творческого участия самого народа, без его деятельной, горячей помощи.

40 лет назад, в марте 1920 года, выступая на заседании Московского Совета рабочих и красноармейских депутатов, В. И. Ленин говорил о том, как важно навести в городе санитарный порядок, объявить войну грязи и запущенности.

Неузнаваемо изменился с тех пор облик наших городов и сел. Но, верные ленинским заветам, советские люди стремятся сделать еще больше: они хотят, чтобы вся страна была цветущим садом, чтобы каждая улица, каждый дом и двор сияли чистотой.

ЦК КПСС и Совет Министров СССР одобрили инициативу туляков, орехово-зубцев, борисовцев, начавших широкое движение за благоустройство, чистоту, озеленение своих городов. Необходимо повсеместно распространять этот замечательный опыт, придать ему широкий размах. Борьба за здоровый быт — общее дело, которое кровно касается каждого из нас. В этой борьбе найдет свое место человек любого возраста, любой профессии.

Большую пользу могут принести здравоохранению общественные советы, которые будут организованы при лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических учреждениях. Насадить вокруг больниц и поликлиник цветы и деревья, позаботиться об уюте в палатах, принять участие в решении множества хозяйственных проблем каждого медицинского учреждения — как это нужно и важно!

Перед здравоохранением поставлены сейчас ответственные и почетные задачи. В Советском Союзе созданы все условия для дальнейшего снижения и полной ликвидации инфекций. В ближайшее время с лица советской земли должны исчезнуть такие болезни, как дифтерия, туляремия, полиомиелит, малярия, трахома. Резко уменьшатся случаи заболеваний коклюшем, брюшным тифом, аскаридозом, острыми кишечными инфекциями.

Советская медицина надежно вооружена для этой решительной битвы с болезнями. Есть у нас такое эффективное, многократно проверенное средство, как профилактические вакцины. Хорошо изучены пути распространения инфекций и меры борьбы с ними. Достаточно в стране знающих, опытных специалистов.

И все-таки без участия общественности, без помощи всего населения выиграть эту битву невозможно. Вот почему Партия и Правительство требуют, чтобы в наступлении на инфекции вместе с учеными и работниками здравоохранения участвовали органы коммунального, сельского хозяйства, ветеринарной службы, народного образования, а также предприятия, совхозы, колхозы, хозяйственные и общественные организации.

В нашей стране трудится 380 тысяч врачей и миллион триста тысяч средних медицинских работников. Если на помощь им двинутся тысячи добровольцев-общественников, армия борцов за здоровье советского человека приобретет неодолимую силу. Тогда она поистине сможет творить чудеса.

В борьбе за процветание нашей Родины, за рост ее культуры и экономики, за развернутое строительство коммунизма охрана здоровья народа занимает немалое место. Ведь здоровье неотделимо от счастья, от полноценного труда, от всех жизненных радостей.

Помогать органам здравоохранения — почетное, важное дело. Так пусть же не останется в этом деле равнодушных!



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Профессор А. М. БРЕЙТБУРГ

Далеко не все знают, какие продукты питания наиболее полезны. Между тем от особенностей пищи в значительной мере зависят здоровье, трудоспособность и продолжительность жизни человека. Чтобы организовать правильное, рациональное питание, нужно прежде всего ясно представлять себе, какую роль играет пища в жизнедеятельности организма.

Как известно, тело человека состоит из множества мельчайших клеток, видимых только под микроскопом. Ежедневно значительная часть их погибает, а взамен формируются новые. Особенно интенсивно формируются новые клетки у детей.

Процессы формирования, или, как их называют, пластические процессы, могут осуществляться при одном обязательном условии: если в организме есть необходимые для этого вещества. К ним относятся белки, жиры и углеводы, а также различные минеральные элементы и витамины.

Кроме того, организм непрерывно расходует большое количество энергии. Она затрачивается на выполнение физической работы, на образование тепла, на обеспечение деятельности внутренних органов. Энергетические затраты очень велики. Человек, работающий, например, на станке-автомате, расходует в сутки столько тепла, что его хватило бы для нагрева до кипения 400—450 литров воды. А при тяжелом, немеханизированном труде в сутки затрачивается столько тепла, что можно было бы вскипятить 600—800 литров воды.

Такое большое количество тепла образуется в организме в результате процессов сгорания, или, точнее, окисления белков, жиров и углеводов.

Из какого же источника черпает организм эти крайне необходимые для нормальной жизнедеятельности вещества? Проще всего было бы полагать, что таким источником служит пища. Однако такое предположение не вполне точно. В самом деле: если человек в течение нескольких дней ничего не ест, то, несмотря на сильное ощущение голода, он может выполнять физическую работу. И только при очень длительном голодании (около 30 суток) в организме полностью прекращаются не только пластические, но и энергетические процессы, и он может погибнуть.

Таким образом, понятно, что постоянно расходуются только белки, жиры и углеводы, входящие в состав клеток организма, он непрерывно как бы поедает самого себя. Пищевые же вещества используются для восстановления того, что ранее было израсходовано. Поэтому, приготовив пищу, необходимо знать, в чем нуждается организм.

Многочисленными исследованиями установлено, что здоровым взрослым людям ежедневно необходимо 100—120 граммов белков. В желудочно-кишечном тракте пища расщепляется (переваривается). Белки распадаются на аминокислоты, которые всасываются в кровь и разносятся по всем органам и тканям. Содержание аминокислот в различных белках различно. Чтобы обеспечить организм всеми аминокислотами, которые участвуют в процессах восстановления клеток, нужно потреблять качественно разнообразные белки.

Можно рекомендовать определенный набор продуктов, содержащий все необходимые организму аминокислоты. В него должны входить мясо или рыба, творог, молоко, селедка, различные крупы и бобовые, хлеб. Время от времени мясо или рыбу рационально заменять хотя бы частично печенью, почками, мозгами. Фасоль и горох желательно употреблять ежедневно. При уменьшении количества бобовых целесообразно соответственно увеличивать потребление разнообразных круп.

Следует иметь в виду, что небольшое количество белков (около 5—8 граммов) поступает в организм с различ-

ными овощами, в основном с картофелем и некоторыми другими продуктами — мукой, сметаной.

Весьма важной составной частью пищи являются жиры. Они участвуют в пластических процессах организма и в какой-то мере восполняют его энергетические затраты.

В состав жиров входят особые вещества, которые называют жирными кислотами. Различают насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Если жир содержит главным образом насыщенные жирные кислоты, он приобретает твердую консистенцию; наоборот, жидкие жиры состоят в основном из ненасыщенных жирных кислот. Жир человеческого организма содержит большое количест-



Установка для витаминизации муки на экспериментальной мельнице Всесоюзного научно-исследовательского института зерна. Такие установки уже действуют в ряде городов страны

во ненасыщенных жирных кислот. Поэтому в свободном состоянии он плавится при температуре около 17 градусов. Следовательно, при комнатной температуре он должен быть жидким. Действительно, внутри клеток часть жира содержится в виде капелек. Но весь остальной жир, особенно отлагающийся под кожей, — плотный, так как он находится не в свободном состоянии, а связан белками.

Жир, который организм постоянно расходует, должен вновь воссоздаваться. Для этого нужны в достаточном количестве соответствующие жирные кислоты, особенно ненасыщенные. Источником их являются в основном различные растительные жиры. Однако жиры растительного происхождения (например, подсолнечное масло) не содержат жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К), которые входят в состав животных жиров. Вот почему необходимо употреблять как растительные, так и животные жиры. Человеку не старше 35 лет при значительной физической нагрузке рекомендуется около 110 граммов жира в сутки: 20—25 граммов растительных и 85—90 граммов животных жиров.

Это отнюдь не значит, что все количество жира следует прибавлять к продуктам питания. Ведь многие из них



сами содержат жир. Так, говядина, в зависимости от ее упитанности, содержит от 3,5 до 16 процентов жира, свинина — от 4 до 34 процентов, баранина — от 6 до 28, рыба — от 1 до 10, молоко — около 3,5, творог (жирный) — до 17, крупы — от 1 до 6 процентов и лишь овощи и фрукты очень бедны жиром.

Конечно, добавляется жир в пищу и в процессе приготовления. Это повышает ее вкусовые качества и способствует лучшему усвоению. Обычно в среднем на одного человека в пищу добавляется 20—25 граммов маргарина, сала, топленого масла. Винегреты, салаты, селедочку заправляют подсолнечным маслом.

Третьей важнейшей составной частью пищи являются углеводы. Они служат основным источником энергии. Для удовлетворения своих энергетических затрат организм окисляет их в первую очередь. И только когда по каким-либо причинам в организме понижается содержание углеводов, начинается усиленное окисление жиров и белков.

Пища может содержать различные углеводы. Одни из них являются простыми, другие — сложными. К простым относятся простые сахара — глюкоза, фруктоза, содержащиеся в различных фруктах, плодах и ягодах. Сахара эти легко всасываются из кишечника в кровь.

Существуют сахара, состоящие из двух простых сахаров — дисахариды. Это молочный сахар — лактоза, свек-

ловичный сахар — сахароза и другие. В пищеварительном тракте дисахариды расщепляются на простые сахара, которые также быстро всасываются.

К сложным углеводам относятся и крахмал. Его много в хлебе, муке, картофеле, крупах, бобовых и многих других продуктах растительного происхождения. Попадая в организм, крахмал медленно, в течение нескольких часов, переваривается, распадается на сотни молекул простого сахара — глюкозы, которая затем всасывается.

В состав пищи должны входить как простые сахара, так и крахмал, причем крахмала должно быть значительно больше, чем простых сахаров. Этот вывод на первых порах может показаться противоречивым, так как крахмал очень медленно переваривается. Между тем, как показали исследования, именно это обстоятельство является для организма весьма важным. Дело в том, что углеводы пищи идут на восстановление собственных углеводов организма, которые ранее были окислены. Восстанавливаются углеводы за счет глюкозы, которая всасывается из кишечника. Если глюкоза поступает в организм медленно, постепенно, она полностью используется, если же всасывание идет быстро, то организм не успевает целиком использовать глюкозу, и значительная часть ее разрушается.

Потребность человека в углеводах зависит от его энергетических затрат. Чем напряженнее работа, которую выполняет человек, тем большее количество углеводов он затрачивает. Так, при легком физическом труде суточные энергетические затраты организма можно компенсировать 400—450 граммами углеводов; при более интенсивном труде эта потребность возрастает до 600 и даже 700 граммов углеводов в сутки.

Пищу с необходимым количеством углеводов подобрать легко, зная, что белый хлеб содержит в среднем 48 процентов углеводов, ржаной — 40, крупы — около 60, бобы — около 50, картофель — 19 процентов и т. д.

Большую роль в пластических процессах играют минеральные элементы. Установлено, что при недостаточном поступлении этих веществ с пищей, особенно фосфор-

нокислых солей кальция, у детей нарушаются процессы роста, формирования костей, зубов и т. д. У взрослых также возникают серьезные нарушения, если в пище нет нужных минеральных солей.

Минеральные элементы содержатся в большем или меньшем количестве во всех продуктах питания. Более богаты этими элементами продукты растительного происхождения, в основном овощи и фрукты. Из животных продуктов наиболее ценны молоко и некоторые молочные продукты, особенно творог и сыр, содержащие большое количество фосфорнокислого кальция. Значительным источником минеральных веществ является питьевая вода.

Витамины — исключительно важные составные части нашей пищи. Они не принимают участия ни в пластических процессах организма, ни в создании энергетических запасов. Но без витаминов невозможно осуществление всех этих процессов. Объясняется это тем, что витамины входят в состав особых, образующихся в организме веществ — ферментов, которые обеспечивают все химические превращения белков, жиров и углеводов.

Различают две группы витаминов. Одни из них растворимы только в воде, другие — в жирах. К первым относятся витамины группы В (из них важнейшие В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>), витамины С, Р; а ко вторым — А, D, Е и К.

Суточная потребность человека в витаминах весьма невелика; она измеряется десятками, сотнями и даже тысячами долями грамма. И все же, как ни мала эта потребность, она должна быть удовлетворена полностью. Необходимые организму витамины содержатся в распространенных продуктах питания.

Расскажем коротко, какие витамины входят в состав каких продуктов. Витамины группы В содержатся в некоторых недробленых крупах, главным образом в гречневой, в меньшей степени — в овсяной и пшенице, в сое, в бобовых — фасоли и горохе, дрожжах и отрубях. Из овощей лучшими источниками этих витаминов являются морковь, капуста, картофель, салат, шпинат, щавель; витамины входят в состав грибов, немало их в продуктах животного происхождения — печени, почках и сердце, молоке, яйцах.

Витамин С содержится в основном в продуктах растительного происхождения. Богаты им капуста (свежая и квашеная), картофель, томаты, зеленый лук, салат, шпинат, щавель, зелень петрушки, ягоды, среди которых первое место занимает черная смородина. Клюква почти не содержит этого витамина. Чтобы обеспечить достаточное количество витамина С, очень полезно употреблять различные овощные и ягодные соки, готовить настой из плодов шиповника.

Витамин С легко разрушается, особенно при тепловой обработке и измельчении продуктов, хранении готовой пищи при комнатной температуре. Охлаждение, а тем более замораживание почти предотвращают разрушение витамина С. Если добавить в пищу кислоту — уксусную, лимонную, то значительное количество витамина С будет сохранено.

Витамин А содержится только в животных продуктах. Лучшим его источником является печень, затем следуют рыба — морской окунь, треска, палтус; сливочное масло, животный жир, сливки, сметана, яичные желтки.

Исключительно большое количество витамина D содержится в жире, получаемом из печени трески (рыбий жир). Есть он в печени, молоке, сливочном масле, сливках, сметане, яичном желтке. Зерна злаковых растений богаты витамином Е, который также входит в состав мяса, сливочного масла.

Витамин К содержится главным образом в продуктах растительного происхождения. Наиболее богаты им капуста, шпинат, картофель, томаты.

Организовать рациональное питание — это означает доставлять организму необходимые вещества, из которых обновляются клетки. Как мы могли убедиться, существует огромный ассортимент продуктов, содержащих белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины.

В нашей стране с каждым годом увеличивается производство пищевых продуктов для населения. При разумном использовании их совсем нетрудно добиться того, чтобы питание отвечало гигиеническим нормам, сохраняло человеку здоровье и долгую жизнь.



Насыщенность муки витаминами определяют с помощью флуорометра



*Интересно,  
полезно знать...*

ЕЩЕ В ГЛУБОКОЙ ДРЕВНОСТИ было известно о методе восстановительной хирургии. За три тысячи лет до нашей эры, повествует одна из легенд, в сражении между египтянами и ливийцами ударом меча было рассечено лицо сына фараона Сутаро и он лишился носа. Восстановить «царственный» облик наследника взялся ученый жрец. Сохраняя глубокую тайну, закрывшись в храме, он отделил со лба Сутаро лоскут кожи и путем пересадки сформировал из него нос. Никто из подданных не мог догадаться, какая операция была сделана сыну фараона.

ЛЮБИТЕЛЕЙ ЧЕРСТОВОГО ХЛЕБА найдется немного. Однако врачи рекомендуют его при некоторых заболеваниях желудка, кишечника, печени и сердца, так как этот хлеб лучше пропитывается пищеварительными соками и легче переваривается. Такого же эффекта можно добиться с помощью так называемого тоустирования: поджаривания ломтиков хлеба на огне без жира. В магазинах продаются электрические сухарицы, устроенные таким образом, что тонкие ломтики свежего хлеба подвергаются с обеих сторон действию тепла. Тоустированный хлеб полезнее, чем свежий, и приятен на вкус.

ВСЕ ЛИ БЕЛЬЕ НАДО КРАХМАЛИТЬ? Нет. Нательное и постельное белье крахмалить не следует: крахмал закупоривает поры тканей. В результате воздух, находящийся между телом и бельем, загрязняется, ухудшается кожное дыхание, затрудняется выделение пота. Кроме того, жесткая крахмаленная ткань может вызвать потерю кожи.

ГОТОВАЯ КАША «СТАРЕЕТ» при температуре ниже 70—75 градусов: крахмал выделяет присоединенную к нему во время варки воду, каша делается плотной, менее вкусной. Чем больше воды было использовано при варке каши, тем интенсивнее процесс ее «старения». Кашу можно «омолодить», разогревая ее. Качество гречневой каши и отварной вермишели восстанавливается при этом почти полностью, рисовой и пшеничной — только частично.

НА ПОЛЯХ И ОГОРОДАХ часто растет пастушья сумка — растение, считающееся у нас надоедливым сорняком, хотя его и используют в фармацевтической промышленности. Большим почетом пользуется это растение в Китае, где его ценят не только фармацевты. Пастушью сумку (тицай) специально выращивают на огородах. На плодородной почве растение дает сочные листья, в которых провитамина А (каротина) больше, чем в моркови, витамина В больше, чем в капусте, много витамина С, солей кальция и фосфора. Листья жарят с мясом, кладут их в борщ и супы. Сушеные перетертые листья тикая добавляют в различные блюда.

# Особенности ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИНЫ

Заслуженный деятель науки  
профессор М. Ф. ИВАНИЦКИИ

Канули в вечность печальные времена, когда «великие силы женщины» были «не поняты, не признаны, не возделаны» (Гончаров «Обрыв»).

В нашей стране женщины наравне с мужчинами участвуют в управлении государством, в строительстве новой жизни, создают материальные и культурные ценности. Это равенство обеспечивает Советскому государству одно из огромных преимуществ перед капиталистическими странами в отношении постоянного пополнения народного хозяйства специалистами физического и умственного труда. Вот один из примеров. У нас среди ученых более трети — женщины, в то время как, скажем, в Англии, по данным Дж. Бернала, женщины составляют лишь седьмую часть общего числа ученых страны.

На протяжении всей истории культуры поэты, художники, скульпторы отображали в своих произведениях лучшие человеческие качества, присущие женщинам. Прекрасные образы, созданные в древней Греции, на арабском Востоке, в древней Руси, воспетые Данте, Руставели, Шекспиром, выдержали испытание временем и до сих пор продолжают восхищать людей своей неувыдаемой красотой.

Наша отечественная литература, искусство, наука, история богаты обаятельными женскими образами. Кому не памяты великолепные строки Некрасова о женщине:

«Во всякой одежде красива,  
Во всякой работе ловка.

В игре ее конный не словит,  
В беде — не сробеет, — спасет.  
Коня на скаку остановит,  
В горящую избу войдет!»

Кто не чтит память математика Софьи Ковалевской, не преклоняется перед бессмертным подвигом Зои Космодемьянской! Чувство глубокого уважения и гордости вызывают наши современницы — выдающиеся ученые, балерины, певицы, спортсменки, труженицы сельского хозяйства, фабрик и заводов.

★

Материнство — вот что определяет не только физиологию женского организма, но и все многообразие отличительных черт, особенностей физической природы женщин.

Величайшим назначением женщины является материнство. Как его символ смотрит на нас с полотна Рафаэля «Сикстинская мадонна».

Обмен веществ у женщин отличается меньшей интенсивностью окислительных процессов и большей способностью превращать углеводы пищи в жиры. Наблюдения показывают, что женщины легче, чем мужчины, переносят голод, переохлаждение, кровопотери; у них быстрее восстанавливаются ткани после различных повреждений и болячка (в среднем) продолжительность жизни.

Говоря об особенностях женского организма, надо, естественно, прежде всего сказать о характерных чертах анатомического строения. Полость брюшины у женщин

