

Социалистическое соревнование колхозов и совхозов субтропических районов

После выполнения майского плана

СУХУМИ. (По телефону от маш. корр.). По обоим берегам реки Гумета...

Этот колхоз — один из самых крупных в Сухумском районе. Достойно сказать, что здесь насчитывается до 600 трудоспособных колхозников.

Прошлый год колхоз закончил с плохими показателями. План сдачи табака он выполнил всего на 67,3 проц.

Никакой урожай — результат несвоевременного проведения посадки и плохого ухода за плантациями.

В этом году колхоз стал работать организованнее. Включившись в социалистическое соревнование колхозов и совхозов субтропических районов...



Узнаком Президиума Верховного Совета Грузинской ССР Д. И. Берия...

Колхоз уже добился первых успехов: майский план сбора чайного листа он значительно перевыполнил...

Однако первые успехи вскружили голову руководителям колхоза. Преследуя агитку П. Французю и члену правления колхоза...

На днях ушел в отпуск один из колхозников А. Мачвадзе и два трудоспособных члена его семьи в самую горячую пору...

Работать в июне так же, как в мае

В июне колхозы и совхозы Батумского района должны собрать 360 тонн зеленого чайного листа...

Переломные колхозы района показывают образцы хорошей организации труда...

Колхоз сел. Бардере Махиджаровского сельсовета один из первых в районе выполнил майский план...

Некоторые колхозы после выполнения майского плана ослабили темпы сбора. К ним относятся колхоз имени Ленина сел. Зрге...

Десятки коллективов в Тбилиси, Кутаиси, Сухуми, во многих других городах и районах центральных республик закончили посылку уже через несколько часов...

Образцово завершить займовую кампанию

Реализация займа как в городах Грузинской ССР, так и в селах началась с небывалым успехом...

В яркую демонстрацию советского патриотизма вылилась подписка на заем среди рабочих, служащих, советской интеллигенции...

Об исключительном успехе реализации займа среди трудящихся Грузинской ССР свидетельствует то, что только за первые четыре дня размещения займа...

В борьбе за марганец

ЧИПУРА. (Наш корр.). Более 20 лет работаю я на марганцевых рудниках Чапура, горячее дело знаю хорошо...

Третий участок является переходым на руднике, план прошлого года выполнен здесь на 110,3 процента...

За укрепление трудовой дисциплины

«В нашей партийной группе» четвертого пеха 12 человек и кандидаты партии.

В начале текущего года среди комсомольцев участвовал нарушения трудовой дисциплины. Комсомольцы Рукхия, Мирянова, Мамедова не выполняли распоряжений мастера...

Недавно мы обсуждали на собрании партийной группы работу мастера коммуниста т. Кузьмичева.

А. ГАСИЕВ, группарторг ватерного цеха Тбилисского трикотажного комбината.

Эти замечательные успехи — результат широко развернутой массово-разъяснительной работы. Подписчики государственных займов знают твердо, что деньги, данные им государству...

Мы не должны забывать, что часть трудящихся еще не успела оформить свою подписку. Партийные, советские и общественные организации...

Партийная жизнь

БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ ПАРТИЙНЫМ ГРУППАМ

Поднять качество руководства партийными группами

В бригаде, которой руководит член партии т. Мамашвили, опытный взгляд приемщика быстро обнаружил брак. При ремонте рамы одного из паровозов слесари плохо закрепили болты...

Это было в конце марта. Тогда же партком предложил тов. Гамхушвилю вести учет своей работы, вникать в учебу коммунистов, систематически проводить беседы с рабочими своего отделения...

Помощь хозяйственному руководству

На открытом собрании нашей партийной группы недавно обсуждался вопрос об организации труда и зарплате из трикотажной фабрики.

К нам поступали сигналы о резком снижении производительности ручных автоматов, вследствие понижения их скорости. Подробно ознакомившись с этим вопросом...

В Сухумском педагогическом институте имени Л. П. Берия

СУХУМИ. (Наш корр.). Сухумский государственный педагогический институт имени Л. П. Берия является крупнейшей квалификационной педагогической школой. На шести его факультетах — историческом, языке и литературе, физико-математическом и других — обучается около тысячи студентов.

Однако отдельные коммунисты не только не являются передовыми учителями, но и являются даже среди отстающих. Например, на историческом факультете отстают т. В. Кавказа, Г. Самойлова, Т. Колбая...

Как работала наша группа

Партийная группа в механическом пехе существует с января текущего года. В производственной работе за этот период мы, как группарторг, предостигли в ближайшие дни отрываться перед коммунистами.

Политическое воспитание советских служащих

Год назад в управлениях Наркомпроса Грузинской ССР были организованы партийные группы. На прошелом недавно отчетно-выборном собрании группارتорга наркомата отмечались успехи и недочеты в работе партгруп.

История ВП(б)» было проведено три собеседования. На днях состоится четвертое. Коммунисты Управления начальных и средних школ после решений XVIII Всесоюзной конференции ВП(б) также стали вникать в работу аппарата наркомата.



На снимке: секретарь бюро парторганизации Тбилисского фабрики «Трикомотаж» М. Гогадзе (справа) беседует с группартором...

В мастерской художника



Художник Уча Джапаридзе. Фрагмент панно «Первомайская политическая демонстрация в Тбилиси в 1901 году».

Революционный прошлый грузинского народа находит свое отражение в картинах «Восстание в Гурии в 1841 году», «Грузинская Южная Осетия в борьбе с мещевиками».

Уча Джапаридзе откликается и на темы сегодняшнего дня. Художник любит природу. В своих картинах, эскизах он с большой теплотой рисует новую деревню. пейзаж составляет только фон. Главное — человек. Образы художника проникнуты лирическими настроениями. Вот эскиз «У родника». Пожилая крестьянка стоит, устремив задумчивый взгляд на быстро бегущую струю воды, жет, когда надвинется кувшин. В картине «Народный музыкант, играющий на свирели» художник создал исключительно аркий образ. Вы смотрите на молодого — перед вами живое лицо старика, в глазах его искры юмора. Лиричность своей отливается и другая картина — «Ветра старых друзей». Эскизы «На базаре», «Импрессионизм» посвящены колхозной тематике. Живопись Уча Джапаридзе жанровая, гармонична, гамма красок — богата и мягка.

Художник много работает над рисунком, тщательно разрабатывает создаваемые образы. Его картины всегда отличаются четкостью рисунка. Это можно проследить по таким мастерски выполненным работам, как живописный портрет композитора Захария Панашидзе. В строгом сочетании красок передан образ Шота Руставели.

Уча Джапаридзе принадлежит к молодому поколению советских художников. Он обучался Тбилисскому академическому училищу в 1931 году. Отдельные его картины пользуются заслуженной популярностью. Но молодому художнику надо еще много работать над совершенствованием своего мастерства. Большую творческую ответственность несет он за выполненное еще незаконченную картину и за большое полотно, задуманное к XXV годовщине великой протестанской революции для выставки «Родина».

А. АГЛАДЗЕ.



«Народный музыкант, играющий на свирели». Рисунок худ. Уча Джапаридзе.

Красная площадь. Мавзолей Ленина. Портреты, плакаты, аэры знамена. Широкой волной проносится: «Да здравствует первое мая!»

Взрыв сотен тысяч людей устремлен к трибуне, к Сталину.

Художник стоит у трибуны, всматривается в живой поток — аркий и стремительный, ловит каждое движение, улыбку, смех. Здесь зародилась у него творческая идея.

Художник Уча Джапаридзе возвращается в Грузию.

Под непосредственным впечатлением праздничного дня он приступает к большой работе. На полотне наброски углем — первые мысли художника: «Красная площадь... Мавзолей Ленина... Первомайская демонстрация...» контуры, заметки большой монументальной живописи.

Художник несчастливым образом первомайскую тему. Это его вторая работа, посвященная международному протестанскому празднику. Она так же, как первое огромное полотно — Первомайская политическая демонстрация в Тбилиси в 1901 году под руководством товарища Сталина — украсит зал заседаний Тбилисского филиала института Маркса — Энгельса — Ленина.

Первая картина написана в 1940 году. Сложная, интересная композиция. В центре, в окружении рабочих — молодой Сталин. Стремительным движе-

нием вперед он увлекает за собой демонстрантов. Высоко взвешено красное знамя. Это знамя мужественно защищает рабочие, отбиваясь от полицейских и казаков...

Два года работал художник над этой картиной. Вдумчиво, глубоко изучал материалы. Первый набросок углем закрепил основную мысль. Это был, наброски, зарисовки с натуры — это все части работы. Кроме того, художник беседует со старыми работами — участниками демонстрации. Эскизы он делает в натуральную величину в одном тоне и только после этого переносит в красках на стену. Выполненное в мягких, ровных тонах полотно гармонирует с общим архитектурным оформлением зала.

Уча Джапаридзе — автор сложных, интересных задуманных композиций. Революционная героика — одна из основных тем в его творчестве.

За сравнительно небольшой период своей работы художник написал ряд больших живописных полотен на глубокие волнующие темы из детства большевика. Среди его последних работ — «Апрельская конференция в 1917 году», «Неудачная выгрузка оружия в Бомбарх под руководством Сергея Орджоникидзе», «Сталин, Келхоели и Пууакидзе», «Юный Сталин» в редакции «Иверия» у Илья Чачавадзе», портреты товарища Сталина, портрет тов. Л. П. Берия.

Важное звено в борьбе за новую технику

В «Правде» от 13 мая была помещена статья инж. В. Лебедева «Инженерно-технические общества и внедрение новой техники».

Эта статья поднимает ряд серьезных вопросов работы научных инженерно-технических обществ, призванных быть передовыми борцами за технический прогресс. Правильно указывается в статье, что работа этих обществ не находится еще на уровне задач, выдвинутых XVIII Всесоюзной конференцией ВКП(б).

Все то, что говорится в статье т. В. Лебедева о слабой перестройке работы инженерно-технических обществ, полностью относится и к ДорНИТО — научному инженерно-техническому обществу Закавказской железной дороги им. Л. Берия.

Задача нашего общества — широко популяризировать во всех звеньях дороги новейшие достижения науки и техники, организовать обмен производственно-техническим опытом, развивать творческую новаторскую мысль командиров производства.

Для того, чтобы эта работа была плодотворной, необходимо организовать новые и укрепить существующие ячейки НИТО во всех звеньях дороги. Основная работа должна развертываться непосредственно в ячейках.

Такие ячейки инженерно-технического общества дороги имеются у нас в управлении железнодорожного транспорта, в Тбилиском, Ханукарском, Самтредском, Батумском и Шарпанском узлах и т. д. Всего в Грузии насчитывается 38 ячеек ДорНИТО, в которых 489 членов.

Большинство ячеек служб управления дороги имеет планы для разработки актуальных вопросов на 1941 год. Планы хорошие, но не всегда успешно осуществляются. Это в особенности относится к ячейкам вагонной службы и службам движения. Гораздо лучше реализуется свои планы ячейка отдела электрификации.

Ячейки НИТО электровозного депо Тбилиси и Ханури существенную помощь оказывают машинистам в деле внедрения метода Лунина. Инженер электровозного депо Тбилиси т. Яралов помогает писать брошюры о лунинских методах работы машинисту т. Луговому. В стенограмме, выходящей в этом депо, выделен уголочек техники.

В Ханукарском участке электроснабжения ячейка НИТО ежемесячно выпускает технический бюллетень. Членами ячейки НИТО в электродепе Ханури инж. Боланидзе и техникум Биелидзе путем детального изучения достигнуты существенные успехи в деле освоения лунинских методов управления электровозов. Тов. Квандидзе, член этой же ячейки НИТО, пишет брошюру «Практика допущения электровозов по Сурамскому перевалу с помощью электротяги» и т. д.

Член НИТО дороги инж. Д. Абашидзе, недавно защитивший диссертацию на степень кандидата технических наук, в настоящее время закончил большую работу по титановым расчетам, которую он предполагает представить в качестве докторской диссертации.

Члены НИТО Самтредского узла активно участвуют в стахановских школах. Профессора Тбилисского института железнодорожного транспорта т. В. Гедоевский и т. В. Майсури прочитали для членов НИТО ряд лекций.

Во все то, что сделано по линии инженерно-технического общества дороги, — совершенно недостаточно, в особенности учитывая насыщенность нашей дороги инженерно-техническими работниками. Нужно больше проявлять технической инициативы, энергичнее бороться за технический прогресс.

Хозяйственные организации на местах, управление дороги, политотдел дороги и политотделы отделений оказывают совершенно недостаточную помощь инженерно-техническому обществу. Необходимо шире развернуть работу инженерно-технического общества дороги, полностью перестроить эту работу на основе решений XVIII Всесоюзной конференции ВКП(б).

Г. ДЕВДРАНИИ,
отв. секретарь научного инженерно-технического общества Закавказской железной дороги им. Л. Берия.

«Фронтные подруги»



Кадр из фильма «Фронтные подруги».

«Я не помню имени сестры, которая меня выхаживала. Я даже не помню ее лица, не знаю, старая ли она, или молодая... я слишком тяжело была тогда болей. Но память о ней, о медицинском сестре, я пронесу через всю жизнь, как пронесла в своем сердце память о матери или о любимой девушке...»

Эта сцена принадлежит одному из участников боев с белофиннами («Красная звезда» от 1 июня с. г.). Кто знает, может быть этот товарищ — боец или командир — узнает в героинях фильма «Фронтные подруги» одну из тех девушек — родную, мучную, заботливую, терпеливую, — что сидела у его изголовья в полевом лазарете. Может быть поправляла его бинты, поила с ложечки, читала ему газету Наташа Матвеева, или Зина Маслова, или Чушкин, или еще кто-нибудь из тех славных девушек, о которых с такой суровой простотой рассказывает новый фильм.

Неожиданно показала Наташа Матвеева героиня фильма — на фронт. Она очень ее разбудил какой-то шум. Она встала, распустила окно. По улицам Ленинграда разлился туман. Это было начало войны. А через несколько часов — повестка из районной организации Красного креста...

Комиссар сказал девушкам, отправляющимся на фронт, просто и открыто: «Работы будет много, красоты будет мало, жить придется по всякому, одним словом — война». Но никто из девушек не отступил. Скупыми, выразительными средствами раскрывает фильм патриотизм, волевые качества молодых дружинок Красного креста.

Эти боевые, патристические качества девушек крепнут и развиваются в тяжелой фронтной обстановке. Первое боевое крещение, хирургическая операция в госпитале под огнем противника, обстрел артиллерийской машиной, легкий переход дружинки, боевое столкновение с боевыми врагами, потерь бойцами Красной Армии вражеской ДОТ — все эти эпизоды правдиво воссоздают атмосферу войны — с

белофиннами, беспредельный героизм бойцов, командиров, политработников Красной Армии и их боевых помощников — девушек с повязкой Красного креста.

Сила этого фильма в том, что он совершенно свободен от того излета дешевой сентиментальности, который был, например, припуск фильму «Истребители». В фильме «Фронтные подруги» не дана до конца выдержан курс на показ того, каковы трудности, тяжелая доля является война и какой огромной силой воли, самоотдачей, героизмом требуют она от человека. Весь тон повествования полон глубокого и сурового драматизма. Вместе с тем в фильме нет мрачного колорита, потому что все поступки и мысли героинь, все разработанные в фильме коллизии светятся оптимизмом, радостным мироощущением советских людей, их могучей верой в победу.

В центре фильма — Наташа Матвеева, командир дружины Красного креста. Актерское дарование Зои Федоровой проявилось в этой роли еще ярче. Подкупают мягкость, прямота, безыскусность. Наташа Матвеева — сердечная, меткая девушка, но это не главный и сильный характер, который фронтная обстановка еще более закаляет и возмужает. С такой же задумчивой простотой исполняет роль подруги Наташи Матвеевой молодая актриса Капустина, Алесина, Мелодеева, Федорова.

Роль бойцов и командиров в фильме почти эпизодические, и это очень жалько. Но даже эти малые роли сумели наполнить большим содержанием предвосхищая наши киногерои А. Лобковер, В. Баллов, Ю. Тугубебер, О. Жаков. Весь актерский ансамбль фильма любовно и талантливо, черточка за черточкой, воссоздает в сущности единый образ — образ героического советского человека.

Режиссер В. Эйзенштат (первый его фильм «Четвертый перекресток») создал красивое, волнующее произведение — одно из первых в советском искусстве на тему о героических боях Красной Армии с белофиннами.

Н. НОВИЦКИЙ.

Критика и библиография

ЯЗЫК ЦИФР И ФАКТОВ

СТАТИСТИЧЕСКИЙ СБОРНИК «ГРУЗИНСКАЯ ССР ЗА 20 ЛЕТ»

Этот небольшой по объему статистический сборник дает читателю конкретное представление о том, что создано за 20 лет советской власти в Грузии во всех областях народного хозяйства и культуры.

Сборник последовательно показывает победу социалистической системы хозяйства и соответствующие изменения в классовой структуре населения республики. Цифры и факты говорят о росте бюджета республики и капиталооборота по всем отраслям хозяйства, о новых отраслях социалистической промышленности и сельского хозяйства, о механизации сельскохозяйственной работы, о росте числа колхозов-молочников и поклазе сельского хозяйства Грузии на Всесоюзной сельскохозяйственной выставке, о подъеме уровня благосостояния трудящихся.

Материалы сборника показывают полнейший расцвет культуры, огромный рост материальной базы и финансирования общественно-культурных мероприятий, неустанную заботу о здоровье трудящихся и т. д.

Одним из ярких показателей превращения в жизнь ленинского сталинского национального плана являются данные об индустриализации Грузинской ССР.

О развитии строительной и реконструктивной работы в промышленности красноречиво говорят следующие данные, приведенные в сборнике: в 1939 г. вся продукция крупной промышленности республики была выработана вновь созданными и полностью реконструированными предприятиями. В том же году одна лишь вновь востроенные предприятия дали 80,6 процента всей промышленной продукции. Все предприятия нефтедобывающей, нефтеобрабатывающей, лесной, шелковой, шерстяной, сахарной и консервной промышленности построены за годы советской власти.

Свыше 98 процентов электроэнергии, потреблявшейся в 1939 году народным хозяйством республики, выработано новыми электростанциями; свыше 90 процентов продукции обувной, швейной и ряда других отраслей промышленности выработано предприятиями, построенными за годы советской власти.

Создание крупных социалистических предприятий, оснащенных передовой техникой, рост энергии и электрорукобельности труда при систематическом повышении культурно-технического уровня кадров промышленности — обеспечили значительный подъем производительности труда. Так, выработка продукции на одного рабочего крупной промышленности (в неизменных пенах) возросла в 1939 г. по сравнению с 1927/28 г. в 3,6 раза. Уровень производительности труда 1913 года превзошел в 5 раз.

Из таблицы, приведенной в сборнике, видно, что валовая продукция крупной промышленности Грузии (в пенах 1926/27 г.) увеличилась с 45 млн. руб. в 1913 г. до 1203,5 млн. руб. в 1940 г., т. е. более чем в 26 раз.

Следует отметить также и другой не менее важный факт из области культурного развития республики. По уровню грамотности населения Грузии занимает третье место в СССР (после Украинской ССР и РСФСР). По уровню же образованности населения Грузии заняло первое место в СССР. На каждые 1.000 человек (по переписи 1939 года) приходится со средним образованием 113,4 человека, а с высшим образованием — 11,2 человека.

Известно, что в довоенной учебной Грузии не было ни одного высшего учебного заведения (теперь их 21). В связи с 20-летием советской власти в Грузии организована Академия наук Грузинской ССР.

Несомненно, что чем ответственнее задачи, поставленные перед сборником, тем больше требований предъявляем мы с точки зрения полноты охвата явлений, тщательности статистической разработки данных и т. д.

К сожалению, в этом отношении сборник не свободен от недочетов. Не говоря об отсутствии таких важнейших общенных показателей, как динамика народного дохода, соотношение удельного веса промышленности и сельского хозяйства, социальная и профессиональная структура населения и пр., в сборнике очень скупо представлен и слабо разработан ряд показателей, которыми располагает республиканская статистика.

Несмотря на отдельные недостатки, сборник оказал большую услугу партийным, хозяйственным и научным работникам. Немалое значение будет иметь сборник и для пропагандистов и агитаторов. Жаль только, что сборник издан весьма и весьма небольшим тиражом (1.000 экземпляров). Этим, к сожалению, объясняется и недопустимо высокая цена книги — 8 руб.

М. КАЗАНЦЕВА,
заместитель народного комиссара здравоохранения СССР,
Москва.

В. МЕЛНАДЗЕ,
Н. ХУРЦИДЗЕ,
кандидаты экономических наук

Снайперы

Независимо учебного стрелкового центра Центрального совета Освазнахима Грузинской ССР подготовка и выпускает первую группу снайперов. Это освазнахимцы — рабочие, служащие и учащиеся Тбилиси, прошедшие курсы обучения без отрыва от производства.

Особое внимание было уделено тактической и огневой подготовке слушателей. От них требуется умение тщательно маскироваться, вести наблюдение за полем боя, выполнять обязанности снайперов на марше, в наступлении и в обороне. Освазнахимцы основательно изучили стрельбу из снайперской винтовки с оптического прицелом, научились метко поражать самые разнообразные цели на различном расстоянии.

Одна из задач, которую освазнахимцам пришлось выполнять во время проверочных испытаний, заключалась в следующем: нужно было при помощи типичной маскировки незаметно пробраться с исходного положения на линию огня, вести неослабное наблюдение за местностью и при появлении «противника» уничтожить его метким огнем.

Хорошо усвоили пройденное и успешно сдали испытания слушатели освазнахимцев тт. Гаспария, Склад, Заднепровский, Бельхасавица, Тарвешавица, Музаев и другие.

На оборонные темы

ПОДГОТОВКА КО ДНЮ ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА

СУХУМ. (Наш корр.). В Сухуми началась подготовка ко Дню Военно-Морского Флота. Значительно оживилась в последние дни работа на морских учебных пунктах городского совета Освазнахима и в Осводе. Осводники Абхазии готовятся к большому шлюпочному походу по маршруту Сухуми — Батуми — Сухуми, старт которому будет дан в июле.

В городском порту Освед предполагается организовать выставку, в которой будут отражены история и боевая учеба Военно-Морского Флота СССР. На выставке будут широко представлены фотоиллюстрации.

Освед развернул среди школьников и взрослого населения учебу по овладению морскими специальностями. Около 2.000 человек обучается шлюпочному, парусному и моторному делу. Под руководством инструкторов тт. Гарбузова, Чайшвили и Кемалишви 130 человек овладевали водолазным делом. Среди школьников подготовлено 429 юных моряков и юных осводников.

В ВОЕННЫЕ УЧИЛИЩА

СТАЛИНГРАД. (Наш корр.). С каждым днем растет приток заявлений от молодежи, желающей поступить в военные училища. Большинство юношей в основном уже знакомо с военным делом. Многие из них сдали нормы на оборонные значки, умеют ходить на лыжах, хорошо ездят верхом, владеют огнестрельным оружием.

Молодежь проявляет интерес к самым разнообразным военным специальностям. Например, Казбек Кабишов, студент Сталинградского педагогического училища, хочет стать артиллеристом. Студент того же училища комсомолец Д. Бетева желает быть связистом. А. Бестева интересуется стрельковыми частями, поэтому он просит направить его в пехотное училище.

Желание юных патриотов осуществляется. Областной военный комиссариат по мере возможности удовлетворяет их просьбу и направляет в военные училища.

Витамины и их роль в питании детей

Правильное питание — обязательное условие, обеспечивающее нормальное развитие и воспитание здорового ребенка.

В состав нашей пищи входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли. Но для правильного развития растущего детского организма эти вещества еще не достаточно. Чтобы ребенок рос здоровым, крепким, менее подверженным всяким инфекциям, он должен регулярно получать в пищу дополнительные вещества — витамины (то есть «жизненно необходимые», от латинского слова «vita» — жизнь).

Витамины — особые химические вещества очень сложного состава, встречающиеся в природе в незначительном количестве, но обладающие сильным и благотворным действием на человеческий организм. Витамины усиливают дыхание, кровообращение, пищеварение.

Какие витамины нужны ребенку? Чтобы ребенок хорошо развивался и рос, в его пище должно быть достаточное количество витамина А, который справедливо называют витамином роста. Он усиливает рост отдельных клеток, способствует правильному усвоению пищи и распределению питательных веществ между клетками, что особенно важно для ребенка. Очень много витамина А имеется в молочных жирах: молоке, масле, сливках, желтке яиц; много его в рыбьем жире и печени трески. В этих продуктах витамин А содержится в готовом виде, и витамин А усваивается в пищу ребенка в виде дозы, входящей в пищу ребенка.

Многие фрукты и овощи эти витамины содержат в не готовом еще виде (так называемый провитамин). В организме он затем перерабатывается в настоящий витамин.

Витамины А. Богаты такими провитаминами помидоры, морковь, стручковые бобы, зеленые горошек, капуста, шпинат, арбузы, абрикосы, вишни, виноград.

Недостаток витамина А в пище вызывает значительные нарушения в детском организме: ребенок плохо растет, худеет, кожа становится сухой, шелушащейся, наблюдается ломкость и сухость волос. Дети становятся склонными к бронхитам и воспалению легких, у них иногда заболевает роговица глаза (эта тяжелая болезнь называется кератофтальм). В древесной коре деревьев, где питались, как известно, очень плохо, широко была распространена так называемая курьяная слепота — помрачение зрения.

Витамины А называют также противинфекционными: недостаток жиров (то есть витамина А) в пище понижает устойчивость детей к различным болезням.

Исключительно большое значение для детского организма имеет витамин С («аскор»). Потребность в нем начинается у ребенка в утробе матери. Этот витамин активизирует все процессы в организме детей, повышает сопротивляемость инфекциям, помогает бороться с туберкулезом, крупчаны, пневмонией, брюшным тифом, дизентерией и другие желудочно-кишечные заболевания. Витамин С способствует правильному усвоению пищи в организме и, что еще более важно, участвует в кровеобразовании.

Если витамина С в пище достаточно, то состав крови (то есть количество гемоглобина, красных и белых кровяных телец) является нормальным, благодаря чему все клетки и ткани нашего организма получают нужное количество кислорода.

Недостаток витамина С в пище вызывает малокровие, вялость, ребенок теряет аппетит, быстро устает, становится склонным к различным заболеваниям.

Витамины С очень распространены в природе. Их богаты многие овощи, фрукты, ягоды, а также некоторые растения. Очень много его в черной смородине, землянике, лимонах, мандаринах, крыжовнике, абрикосах (особенно антоновских). Значительно беднее им капуста, виноград, арбузы, груши.

Много витамина С содержат в себе и некоторые овощи, например, морковь, капуста, помидоры, шпинат. Из ягод и овощей для детей готовят соки: обильные витамином ягоды отжимают, морковь же выливают в кастрюлю, добавляя соль, при правильном хранении в темном и прохладном месте сохраняя витамин С. Но лучше давать детям свежесокрепленные соки.

Наибольшее количество витамина С находится в ягодах шиповника. В аптеках можно купить готовый экстракт из шиповника (дают его детям одну — две ложки в день) и сухие таблетки. Частично сохраняет витамин С черносмородиновое варенье.

До трехмесячного возраста ребенок получает витамин С в грудном молоке, но только в том случае, если кормящая мать правильно питается, если в ее пище находится достаточное количество этого витамина. С четвертого месяца жизни ребенок должен получать его в соках.

Правильное развитие организма ребенка немаловажно также бед витамином Д. Отсутствием в пище ребенка витамина Д вызывают рахит: при этой болезни происходит искривление костей, размягчение их, значительно запаздывает нормальное развитие ребенка, он отстает в росте, ножки начинают свисать и ходить.

Витамин Д вырабатывается в самом организме, но только при условии правильного питания, режима и особенно достаточного пользования светом и воздухом. Свет химически действует на кожу; под его влияние некоторые жироподобные вещества кожи превращаются в витамин Д.

Могучее лечебное средство, содержащее огромное количество этого витамина, — рыбий жир. Дети лечат им при самых первых признаках появления рахита — с четырех-пяти месяцев. Особенно распространено к рахиту недонесенные дети. Желательно, чтобы мать такого ребенка сама пила рыбий жир и через молоко передавала бы витамин Д ребенку. Вообще условия питания матери влияют на содержание этого витамина в организме ребенка до его рождения. Поэтому важно, чтобы беременные принимали препараты витамина Д. Советская витаминная промышленность вырабатывает препараты чистого витамина Д (так называемый витамин Д₃) и только по назначению врача.

В рыбьем жире много и витамина А. Нужно давать его туберкулезным, малокровным, слабым детям. Теперь вымученный рыбий жир, обогащенный витамином Д, или, как его называют, витаминизированный. Его дают рахитичным детям.

За последнее время широко поставлено лечение витамина В («б₁»). Недостаток его в пище вызывает заболевание, свойственное больше жарким странам и выражающееся в особых параличах, потерю аппетита, отека. В большом количестве этот витамин содержится в дрожжах, особенно пивных. Немало его также в стручках фасоли, в пшенице, капусте, томатах. Из продуктов животного происхождения им богаты почки, печень, мозг, а также яичные желтки.

Недостаток витамина В бывает у ослабленных детей, долгое время страдающих болезнями, особенно если их во время болезни держали на однообразной, преимущественно мучнистой диете (рисовые отвары, каша на воде, виссали, сухари).

Витамины В. Недостаток витамина С в пище вызывает малокровие, вялость, ребенок теряет аппетит, быстро устает, становится склонным к различным заболеваниям.

Витамины С очень распространены в природе. Их богаты многие овощи, фрукты, ягоды, а также некоторые растения. Очень много его в черной смородине, землянике, лимонах, мандаринах, крыжовнике, абрикосах (особенно антоновских). Значительно беднее им капуста, виноград, арбузы, груши.

Много витамина С содержат в себе и некоторые овощи, например, морковь, капуста, помидоры, шпинат. Из ягод и овощей для детей готовят соки: обильные витамином ягоды отжимают, морковь же выливают в кастрюлю, добавляя соль, при правильном хранении в темном и прохладном месте сохраняя витамин С. Но лучше давать детям свежесокрепленные соки.

Наибольшее количество витамина С находится в ягодах шиповника. В аптеках можно купить готовый экстракт из шиповника (дают его детям одну — две ложки в день) и сухие таблетки. Частично сохраняет витамин С черносмородиновое варенье.

До трехмесячного возраста ребенок получает витамин С в грудном молоке, но только в том случае, если кормящая мать правильно питается, если в ее пище находится достаточное количество этого витамина. С четвертого месяца жизни ребенок должен получать его в соках.

Правильное развитие организма ребенка немаловажно также бед витамином Д. Отсутствием в пище ребенка витамина Д вызывают рахит: при этой болезни происходит искривление костей, размягчение их, значительно запаздывает нормальное развитие ребенка, он отстает в росте, ножки начинают свисать и ходить.

Витамин Д вырабатывается в самом организме, но только при условии правильного питания, режима и особенно достаточного пользования светом и воздухом. Свет химически действует на кожу; под его влияние некоторые жироподобные вещества кожи превращаются в витамин Д.

Могучее лечебное средство, содержащее огромное количество этого витамина, — рыбий жир. Дети лечат им при самых первых признаках появления рахита — с четырех-пяти месяцев. Особенно распространено к рахиту недонесенные дети. Желательно, чтобы мать такого ребенка сама пила рыбий жир и через молоко передавала бы витамин Д ребенку. Вообще условия питания матери влияют на содержание этого витамина в организме ребенка до его рождения. Поэтому важно, чтобы беременные принимали препараты витамина Д. Советская витаминная промышленность вырабатывает препараты чистого витамина Д (так называемый витамин Д₃) и только по назначению врача.

В рыбьем жире много и витамина А. Нужно давать его туберкулезным, малокровным, слабым детям. Теперь вымученный рыбий жир, обогащенный витамином Д, или, как его называют, витаминизированный. Его дают рахитичным детям.

За последнее время широко поставлено лечение витамина В («б₁»). Недостаток его в пище вызывает заболевание, свойственное больше жарким странам и выражающееся в особых параличах, потерю аппетита, отека. В большом количестве этот витамин содержится в дрожжах, особенно пивных. Немало его также в стручках фасоли, в пшенице, капусте, томатах. Из продуктов животного происхождения им богаты почки, печень, мозг, а также яичные желтки.

Недостаток витамина В бывает у ослабленных детей, долгое время страдающих болезнями, особенно если их во время болезни держали на однообразной, преимущественно мучнистой диете (рисовые отвары, каша на воде, виссали, сухари).

