

В СЕТИ ПОЛИТПРОСВЕЩЕНИЯ

ОБ ИТОГАХ ЗАНЯТИЙ В 1985/86 УЧЕБНОМ ГОДУ

В прошедшем учебном году в сети политпросвещения института работали семинары: по изучению исторического опыта КПСС, по научно-техническому прогрессу и проблемам социально-экономического ускорения, семинары методологические и теоретические; кроме того, действовали школы основ марксизма - ленинизма, научного коммунизма, по актуальным вопросам внутренней и внешней политики КПСС. В сети работало 50 пропагандистов. Обучалось около тысячи человек.

Занятия проводились в I-м семестре по председательским документам, утвержденным октябрьским (1985 г.) пленумом ЦК КПСС, во 2-м семестре — по изучению документов XXVII съезда КПСС. Идеологическая комиссия парткома проделала соответствующую работу по оказанию организационно-методической помощи пропагандистам с целью качественного проведения семинарских занятий. Пропагандисты направлялись на семинары в ГК КПСС. Также по изучению материалов XXVII съезда проводились консультации при парткоме института. Квалифицированные консультации для пропагандистов провели по материалам XXVII съезда заместитель секретаря парткома Б. В. Федотов, коммунисты М. И. Михайлов, Т. В. Ларионова, В. В. Адамчук и др. В феврале идеологическая комиссия передала в партбюро факультетов методическую разработку, в которой была дана развернутая тематика (5 тем) занятий по материалам XXVII съезда, рекомендательный список литературы и др. методические указания.

По материалам XXVII съезда партии занятия прошли во всех звеньях сети на качественном идейно-политическом уровне, в основном организованно. Среди наиболее активных пропагандистов Б. В. Раушенбах, А. А. Натан, Т. П. Горелова, В. И. Горбушин, В. К. Пастухов, С. В. Котина, Е. И. Манав, Ю. Н. Александров, С. С. Новиков, В. В. Зеленцов, В. А. Никачев, Б. К. Ткаченко, Т. В. Кондранин и др.

Большая работа велась преподавателями кафедр общественных наук института в качестве руководителей пропагандистских кадров городов Долгопрудного и Лобни. М. А. Китаев, Г. И. Бандрах, В. К. Пастухов, Т. П. Горелова, Т. С. Коржева, В. В. Адамчук, Т. В. Ларионова, Т. П. Варна, Ю. И. Достовалов проводили на высоком идейно-теоретическом уровне семинарские занятия по материалам XXVII съезда КПСС.

Кроме того, преподаватели кафедр общественных наук выезжали в Талдом, Дмитров, Волоколамск, Мытищи, Дубну с лекциями по материалам XXVII съезда КПСС, выступали перед трудящимися и

проводили на месте семинары пропагандистов.

Успешно работал в этом году методологический семинар для руководящих кадров института, которым руководит ректор института академик О. М. Белоцерковский. Следует отметить занятия данного семинара, посвященные изучению проекта ЦК КПСС «Основные направления перестройки высшего и среднего специального образования в стране» и теме «Историческое значение XXVII съезда КПСС. Повышение руководящей роли партии в современных условиях». Занятия семинара руководящих кадров задали тон обсуждению проекта в партийных организациях факультетов, в партигруппах кафедр и подразделений института.

Наряду с положительными аспектами работы сети политпросвещения в истекшем году необходимо учесть неиспользованные резервы, упущения и недостатки. Среди них — нечеткость планирования организационной и методической структуры работы семинаров в отдельных парторганизациях факультетов и подразделений института. Это привело к перегруженности слушателей, объединению отдельных тем, а в ряде случаев к опущению некоторых проблем. Причина этого кроется в слабом контроле за работой сети со стороны заместителей секретаря партбюро по идеологии.

Слабо осуществлялся контроль за учебной слушателей ВУМЛа. Иногда итоги работы семинаров не обсуждались на партбюро и партсоораниях факультетов. В результате отсея слушателей ВУМЛа составил около 35%, пропагандисты института не всегда посещали семинары, проводимые ГК КПСС, и консультации идеологической комиссии парткома. Зам. секретарей партбюро В. А. Демидов, Д. А. Ревенку и др. следует усилить контроль за работой политсети.

Есть резервы и в комплектовании сети политпросвещения. С одной стороны, необходимо укрупнение семинаров, с другой, — организация новых в парторганизации АХО, например, в истекшем году работало 14 школ и кружков. В то же время можно ограничиться половиной. В отдельных же парторганизациях нет методологических семинаров, которые необходимо вновь создать (ФФКЭ, ФФХБ).

Главное же в работе в новом учебном году определить уже сейчас тематику работы методологических и философских семинаров, составить их учебные планы и разработать программу занятий, быстрее закончить формирование сети и определить слушателей для учебы в ВУМЛе.

В. КУВШИНОВ,
член парткома МФТИ.

ЗА НАУКУ

Орган парткома, ректората, профкома и комитета ВЛКСМ
Московского ордена Трудового Красного Знамени физико-технического института

Газета выходит
с 1 сентября 1958 г.
№ 27 (964)

Пятница, 12 сентября, 1986 г.

Цена 1 коп.

ПАРТИЙНАЯ ЖИЗНЬ

20 июня состоялось собрание партийно-хозяйственного актива МФТИ, обсудившее проект ЦК КПСС «Основные направления перестройки высшего и среднего специального образования в стране» и задачи коллектива института. С докладом выступил ректор МФТИ академик О. М. Белоцерковский. На собрании присутствовали секретарь Московского обкома партии, член ЦК КПСС В. М. Борисенков, первый секретарь Мытищинского ГК КПСС А. И. Мартынов.

В прениях выступили: заведующий базовой кафедрой, заместитель начальника ЦАГИ членкорр. АН СССР В. В. Сычев, заведующий базовой кафедрой, за-

меститель директора ИХФ членкорр. АН СССР В. Л. Тальрозе, декан ФРТК профессор Б. Н. Митяшев, заместитель заведующего базовой кафедрой профессор А. С. Коротеев, секретарь партбюро ФУПМ доцент В. И. Чехлов, заведующий базовой кафедрой, директор Института высоких температур академик А. Е. Шейндин, секретарь комитета ВЛКСМ МФТИ А. Н. Колетвинцев, заместитель заведующего кафедрой профессор В. В. Бардж. В заключение выступил секретарь Московского обкома КПСС В. М. Борисенков.

По постановлению партийно-хозяйственного актива были обобщены пожелания и замечания к проекту ЦК КПСС, в Мытищинский ГК КПСС, Московский обком КПСС, Минвузы РСФСР и СССР переданы сформулированные предложения.

После каникул возобновил свою работу комитет ВЛКСМ МФТИ. Первое заседание прошло 2 сентября. На нем было заслушано сообщение комсомольского штаба об отработке студентов первого и третьего курсов (нынешнего второго и четвертого). Больше всего неотработавших первокурсников оказалось на ФАКИ, ФФКЭ и ФПФЭ.

Комитет ВЛКСМ предложил провести XXXI комсомольскую конференцию МФТИ в воскресенье, 26 октября (начало в 10 часов). Отчетно-перевыборные комсомольские собрания на факультетах должны пройти до 18 октября. Сектор учета доложил о том,

СЛОВО КОМСОМОЛУ

что не все первокурсники встали на комсомольский учет, и больше всего на ФФХБ и ФПФЭ — по 7, на ФФКЭ — 6, на ФАКИ и ФМХФ — по 5 человек. Затем комитет ВЛКСМ рассмотрел несколько организационных вопросов, в частности, были утверждены состав комиссии по проверке финотчетности ССО и график отчетности зональных штабов. Сверку комсомольского состава, которая началась 1 сентября, было решено закончить до 20 октября.

ВНИМАНИЕ — ПРОБЛЕМА!

ПРАВДЕ В ГЛАЗА

Один факт из истории журналистики: не так давно в Париже начала выходить газета «Ла бон нувель» («Хорошие новости»), поставившая себе задачу — сообщать своим читателям только приятные известия. Итоги неутешительны: материала хватило только на 18 выпусков.

Газету «За науку» ожидала бы подобная участь, поставь она перед собой задачу сообщать только известия, «приятные во всех отношениях». Поэтому...

Попробуйте однозначно оценить такое известие: во II (московском) туре Всесоюзной олимпиады по физике сборная МФТИ заняла первое место с отрывом в 40 очков. Да, мы победили, победили 12-й раз подряд и... одновременно сделали еще один шаг навстречу поражению.

Посмотрим правде в глаза: прошли те времена, когда разрыв с МГУ стабильно составлял 30%. Еще в прошлом году разрыв с (Окончание на 2-й стр.)

ФИЗТЕХ: СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ



1961 ГОД

2 апреля — газета «За науку» опубликовала сказку «Как три вектора один детерминант в нуль обратили», ставшую классикой физтеховского юмора.

Группа студентов МФТИ работала в Лобненском отделении Краснополянской птицефабрики на уборке сена и по уходу за посевами.

Открыт детский сад МФТИ на 50 чел.

В декабре открылось физтеховское кафе «Элита».

1962 ГОД

4 февраля проведена I всесоюзная олимпиада МФТИ для школьников. В ней приняло участие 600 человек.

Принято положение о студосветах общежитий МФТИ.

В сентябре надстроен лабораторный корпус; из 3-этажного он стал 5-этажным.

28 октября студенты МФТИ приняли участие в КВНе. Встреча между командами МФТИ и МИФИ закончилась победой физтеха со счетом 77 : 38.

1963 ГОД

Завершилась зимняя сессия. Ее итоги (на 29 января): число хороших и отличных оценок на I-м курсе 66%, на 5-м — 88%, число двоек на первом курсе 2%, на 4-м — 0,9%.

14 сентября открыт стадион МФТИ.

В Москве и Московской обл. работают 4 физматшколы для учащихся 9—11 классов, организованные студентами и аспирантами МФТИ. В них занимается 650 чел.

В декабре построен корпус Д общежития (ныне № 3). Студенты аэромеханического факультета, поселяющиеся туда, приняли решение — жить без замков на дверях комнат.

1964 ГОД

В апреле состоялась юбилейная конференция МФТИ. В числе ее решений следующие:

по традиции направить 2-й курс на летние работы;

комитету ВЛКСМ организовать штаб по работе среди абитуриентов в период вступительных экзаменов.

Организован факультет физической и квантовой электроники. 18, 19, 20 ноября состоялась X научная конференция МФТИ. На ней было 3 пленарных заседания и 26 секционных.

В декабре построены корпуса Е и Ж (ныне № 6 и № 7) общежития и теперешнее здание столовой. Продолжается строительство главного корпуса.

Материал подготовлен
В. ГЕОДЖАЕВЫМ.

РЕПОРТАЖ С „КАРТОШКИ“

назвать удовлетворительным.

Впрочем, даже «фруктовые супы» не мешают физтехам веселиться и отдыхать. А с отдыхом в лагере дела обстоят хорошо. Слово комиссару объединенного сельхозотряда МФТИ С. Негодяеву: «Ребятам скучать не приходится. По вечерам проходят спартакиады по футболу и волейболу, организована дискотека. На каждом факультете выпускается стенгазета; к услугам любителей — фотокомната. Большое спасибо и ребятам из СТЭМа, «Физтех-песни», которые смогли уже на «картошке» познакомить первокурсников с традиционным физтеховским творчеством.

Ну, а хороший отдых предполагает и хорошую работу. Трудности первых дней позади (в том числе и неудовлетворительная подготовка лагеря к приему студентов: не хватало посуды, постельных принадлежностей). Ребята сдружились между собой. Выработка становится все более высокой и стабильной. Кстати, в организации работы и отдыха очень помогают кураторы групп. Те курсы, с которыми приехало больше кураторов (например, ФУПМ, ФМХФ), работают орга-

низованнее и производительнее».

Итоги подводить еще рано, да и цифры, к сожалению, не всегда объективны из-за большой разнородности работ (сортировка, погрузка, уборка), различия почвы полей и т. п. Так, вообще хорошо работающий ФРТК в один из дней на песчаном поле устанавливает рекорд — 125%, в другой день на другом поле дает только 31,6%, в третий — снова больше плана: 102%. Но это, конечно, крайние перепады, и низкая цифра 31,6% объясняется прежде всего еще тяжелой для первокурсников погрузкой.

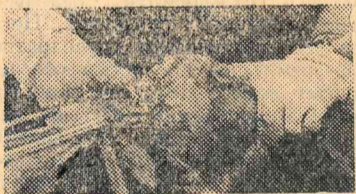
После первой недели, как и во всякой работе, появились передовики. Это С. Ушко, Н. Кириллов, С. Лотоцкий, М. Головкин на ФРТК, К. Терентьев, Л. Цинцадзе, И. Шершнев (ФОПФ), В. Васильевский, А. Хонахбиев, Г. Швец (ФМХФ), А. Симончук, В. Солбаков, Э. Банщиков (ФУПМ), А. Захаров, С. Мешалкина, С. Сенаторов (ФПФЭ) и В. Корнев, С. Чемерисов, С. Сойда, Б. Терпугов (ФФХБ). 7 сентября все они посетили воздушно-спортивный праздник, проходивший неподалеку от поселка Дракино. Несколько тысяч человек собралось

здесь посмотреть на выступления парашютистов, авиамodelистов, летчиков, авиаклубов, которые продемонстрировали различные спортивные летательные аппараты, фигуры высшего пилотажа, игровой воздушно-наземный бой и многое другое. Мало кто из физтехов видел такое. Даже бывалые шестикурсники каменели, наблюдая за действиями парашютистов или за выкрутасами воздушного боя.

Но это было лишь одно из мероприятий, которые посетили первокурсники. Впереди у них еще поездка в Протвино, а в пятницу, 12 сентября, — посвящение в студенты. И впереди у них еще неделя работы.

Б. ПЕТРОВ.

Р. С. В понедельник редакция получила телефонограмму из совхоза «Большевик». Комиссар сельхозотряда МФТИ передавал: «На сельхозработы выехало 720 человек. Со вторника по воскресенье включительно убрано 47 га свеклы, 4 га семенной свеклы, 1,2 га моркови, 9,4 га картофеля, погружено 1326 т продукции, отсортировано 250 т картофеля. Всего отработано 4220 человеко-дней. Лучшее других трудятся студенты ФМХФ, ФУПМ, ФАКИ».



6—7 СЕНТЯБРЯ НАШ КОРРЕСПОНДЕНТ ПОБЫВАЛ НА «КАРТОШКЕ» В П/Л «ВЕТРОК», ГДЕ ЖИВУТ ПЕРВОКУРСНИКИ ЧЕТЫРЕХ ФАКУЛЬТЕТОВ. ВОТ ЕГО РЕПОРТАЖ.

В субботу вечером в лагере царил оживление. Еще бы, ведь в гости приехал СТЭМ ФОПФ. С его руководителями — А. Чилингиром и А. Кондратьевым, ребята уже были знакомы, так как только накануне они же выступали с репертуаром «Физтех-песни». Концерта все ждали с нетерпением. И вот на летней эстраде загорелись прожектора и началась: скетчи, дневники, репортажи, сказки, новости. Незнакомые еще с физтеховским юмором первокурсники хохотали навзрыд. С особым чувством воспринимались «голодные» шутки, ибо питание на «картошке» вряд ли можно

Правде в глаза

(Начало на 1-й стр.)

МГУ был резко сокращен, в этом году он стал еще меньше. Если так пойдет и дальше, нынешняя победа лишь отсрочит на год начало сплошной полосы поражений физтеха.

Основная причина этих проблем — явно слабое участие физтехов в I (внутривузовском) туре олимпиады (он традиционно проводится в последнее воскресенье февраля). За счет активной агитации в этом году на I туре стало примерно на 50 участников больше, чем в прошлом. Но третькурсники в очередной раз подвели свой институт — именно их, наиболее «физически» подготовленных, на олимпиаде было ничтожно мало.

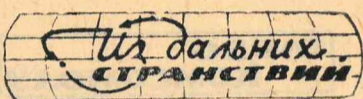
Конечно, можно сказать, что 180 участников — это вполне достаточно, ведь на II тур отбирается всего 15 человек, и только они получают премии и «досрочные сдачи» по физике или теоретической физике. И все же 180 — это мало, и вот почему. «Осилить» задачи первого тура может любой студент, способный самостоятельно решить все задачи из задания. Получается, что у нас таких студентов по одному — два на группу, а остальные считают решение заданий упражнениями по чистописанию. Задачи олимпиады — это не эталон сложности, в заданиях могут быть и посложнее. Главное в другом. То, сколько ученый или исследователь может сделать за свою творческую жизнь, определяется «производительностью» его мышления. Олимпиада — это и есть проверка способности решать задачу не «когда-нибудь в принципе», а именно сейчас и как можно быстрее, опережая всех своих соперников. И кстати, вы можете изначально обеспечить себе преимущество во времени, если ваша задача войдет в сборник I тура. Условия конкурса вывешены на стенде «Физические олимпиады» на 3 этаже ГК, возле лифта. Как ни странно, участников в этом конкурсе обычно мало, хотя его победитель становится 16-м обладателем «олимпиадных благ». Но уповать только на удачный старт не стоит, все-таки дистанция длинная — 4 часа.

Поэтому — готовьтесь к олимпиаде. Ведь даже те, кто не попадает в сборную МФТИ, все равно получают опыт для решения экзаменационных контрольных и хороший заряд спортивной злости на следующую олимпиаду. Если все бывшие второкурсники в феврале снова придут на I тур, шансы МГУ на I место сильно уменьшатся. А если не придут...

А. КУЗНЕЦОВ,
председатель НСО МФТИ.



Эта встреча была случайной. Я возвращалась домой поездом, ехала долго, почти целые сутки, и, как это часто бывает, разговорилась с попутчиками. Один из них, молодой уже мужчина, узнав, что я студентка физтеха, сказал: «А вы знаете, я встречал ваших ребят. Давно это было, лет двадцать назад, а вот помню... Был я тогда в армии. Служба непростая: горы, граница. Однажды привезли на заставу ребят, человек пятнадцать. Спрашиваем: «Кто такие?», отвечают: «Агитбригада из Москвы, студенты физтеха». Что было на их концерте и лекции, я уж, конечно, забыл. Но чувство гордости и благодарности, что о нас помнят в столице, то чувство, какими родными показались нам эти ребята — незабываемы».



Теплоход «Мария Савина» идет курсом Владивосток — Корсаков. Впереди — таинственный и до недавнего времени недоступный далекий Сахалин. Исчезают в тумане берега бухты Золотой рог.

Владивосток — это прежде всего море и корабли, потом сопки, застроенные самым непостижимым образом, и над всем этим — вечный туман, иногда переходящий в дождь. При этом в ближайших пригородах обычно светит солнце. Город живет морем и для моря. Это накладывает своеобразный отпечаток и на названия: Океанский проспект, кинотеатр «Океан», магазин «Океан», пионерский лагерь «Океан» и т. д. и т. п.

В бухте стоят корабли. Особенно красиво здесь вечером, когда зажигаются на судах разноцветные огни, а берег и сопки покрываются светящейся сеткой...

Но все это скрылось в тумане. Понемногу отстают чайки, про-

★ К 40-летию МФТИ ИХ ЖДАЛИ НА ЗЕМЛЕ

Вот так я впервые узнала об агитбригадах физтеха. Малоизвестные нынешним студентам, эти коллективы в 60-х годах были неотъемлемой частью общественной жизни института.

«Правда» от 24 октября 1967 года писала: «Комсомольскую агитбригаду во главе с ее вожаком аспирантом Московского физико-технического института Володи Саломыковым хорошо знают во многих отдаленных уголках страны. Комсомольцы помогали строить дома, возводить клубы, прокладывать новые дороги, читали лекции, давали концерты...»

Начав свои выступления в подмосковных колхозах, студенты по заданию ЦК ВЛКСМ и общества «Знание» прошли маршрутами, разработанными и утвержденными в своем большинстве Главным управлением пограничных войск. Физтехи были у целинников Казахстана, в Красноводске и Небит-Даге, в Кызыл-Арвате и Ашхабаде, в Нуреке и Хоргове, в Оше и Пржевальске, в Душанбе и Фрунзе... Не раз студентов снимало телевидение.

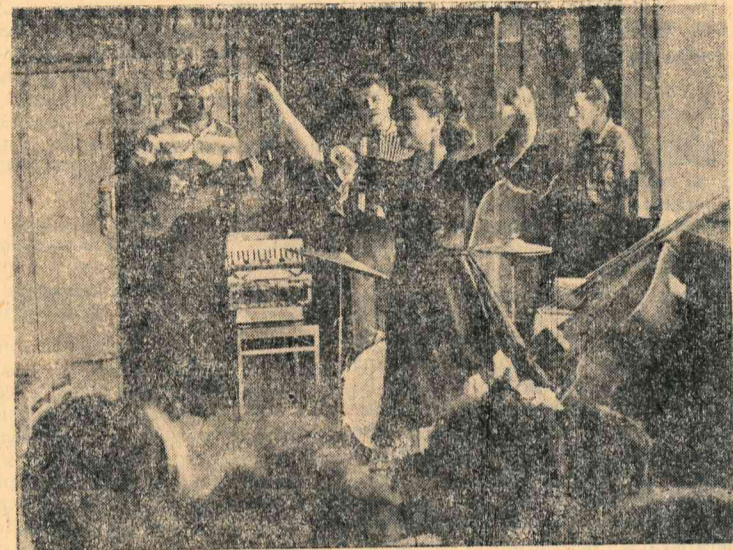
Приходилось нелегко. Иногда давали по 2—3 концерта в день. Горные дороги, которые преодолевал серый от пыли грузовик, таили в себе трудности и даже опасности. Но, конечно, и впечатлений была масса! Только что стояли в босоножках на снегу, а

через два часа, спустившись в долину, изнывали от сорокаградусной жары; восторженно, боясь сломать, держали в руках хрупкие горные цветы, неизвестно откуда добытые пограничниками, любовались фонтаном нарзана, бьющим на трехметровую высоту. А главное... Главное — каждый день виделись с новыми

людьми, которым их агитбригада, их дело, они сами были очень нужны.

... Мне кажется, что те агитбригады — одна из самых романтических страниц в истории физтеха, эта страница исписана колесами старого грузовика.

И. ПАВЛОВА,
наш корр.



△ Каникулы, каникулы...

вожавшие корабль от Владивостока. Вокруг — только море. Впереди — Сахалин.

Пролив Лаперуза прошли ночью. Немного штормило. А утром проснувшись от непривычного после Владивостока солнца. Корабль подходил к Корсакову. Дальше, автобусом, до Южно-Сахалинска. Дорога идет по равнине. По обочине растут какие-то странные деревья. Пригляделась — да это же трава! Распространенная в Приморье медвежья дудка. А вот и знаменитые сахалинские лопухи. Даже из окна автобуса они смотрятся довольно внушительно.

Южно-Сахалинск — город новый, с прямыми широкими улицами. От былых времен осталось только здание краеведческого музея (очень красивый дом в японском стиле, окруженный садом). Побродив по Южному (так сахалинцы называют свою столицу), едем дальше — на север. Кондуктор в поезде спрашивает: «Вы до Холмска? Тогда вам в этот вагон». Еще одна сахалинская

На краю земли

диковника: оказывается, в одном поезде разные вагоны могут ехать в разные пункты назначения.

Опять равнина сменилась на ставшие уже привычными сопки. Тоннели, мосты, опять тоннели... Иногда узкоколейка идет по самому краю пропасти. И вот — цель нашего пути, поселок Яблочный. Название обманчиво: яблоки в поселке, похоже, никогда не росли. Зато лопухи в изобилии. Наконец-то можно оценить все их великолепие. Однажды мы долго пробирались по лопушиному лесу. Да, да, именно лесу. Над нами на двухметровой высоте покачивались, почти не пропуская света, огромные листья. Но до гигантских размеров вырастает не только трава. Я видела редиску размером с хорошую картошку, а ягоды шиповника — с крупную сливу (представьте себе, какие были цветы!).

Поселок вытянулся вдоль моря на несколько километров, но, если залезть на одну из сопки, то можно увидеть его полностью. Однако местные жители этого

делать не советуют, потому что... И тут вам расскажут несколько леденящих душу историй про кровожадных медведей, расплывшихся в последнее время. Правда, мне никаких медведей увидеть не удалось. О присутствии какой-либо живности на сопке напоминали только большие собачьи следы.

Вообще в поселке можно услышать много интересных рассказов. О том, как однажды на берег выбросился кит, преследуемый касатками, о том, как... В общем, все то, что можно услышать в маленьком приморском поселке, расположенном почти на краю земли.

Быстро промелькнули дни. Я еду обратно на материк по паромной переправе Холмск — Ванно. Теперь уже остров исчезает в тумане. Я увожу с собой сувениры: большой засушенный лопух, несколько ягод шиповника и ракушки с берега Татарского пролива.

И. БЕЛЫХ.

△ СОВЕТЫ ВРАЧА

крайней мере в экономически развитых странах глубокие витаминные дефициты встречаются редко. Тем не менее проблема оптимального обеспечения организма человека витаминами далека от полного разрешения. По данным Института питания АМН СССР, содержание витаминов в пище, употребляемой значительной частью населения страны, особенно в зимне-весенний период, не соответствует нормам, рекомендуемым Министерством здравоохранения СССР. Наиболее часто встречается дефицит аскорбиновой кислоты и каротина, витаминов В₁, В₂ и ниацина (РР), в ряде случаев — фолиевой кислоты (фолазина) и витамина В₆.

Причин много. Имеют значение местные, климато-географические и сезонные особенности. Иногда люди виноваты сами: увлекаются вредными привычками (курение, алкоголь), небрежно питаются, что очень часто встречается и среди студентов. Некоторые проблемы рождены и научно-технической революцией. Так, мы теряем витамины в процессе технологической обработки продуктов, консервирования, во время транспортировки и длительного хранения... Кроме того, механизация и ав-

НИ ДНЯ БЕЗ ВИТАМИНОВ!

томатизация производственных процессов, увеличение доли населения, занятого в сфере управления и обслуживания, развитие транспорта и всех видов коммунальных услуг привели к тому, что физические нагрузки у людей значительно снизились. Соответственно снизились энергозатраты (раньше они составляли 4—6 тысяч калорий в день, сейчас в среднем не более 3 тысяч). По идее мы должны бы меньше есть, но в таком случае сокращается поступление витаминов... А ведь для того, чтобы получить, например, суточную норму витамина В₁ (2,0—2,5 мг), человек должен в день съесть около одного килограмма черного хлеба или полкило нежирной свинины. Наши предки, занятые интенсивным физическим трудом, естественно, нуждались в подобных объемах пищи. Но кто из современных людей, занимающихся умственным трудом или нетяжелой физической работой, съедает больше одного-двух кусочков хлеба? В то же время теперь, когда повышается нервно-эмоциональное напряжение, потребность человека в витаминах, как важнейшем защитном факторе, значительно возрастает.

Существенную роль в профи-

лактике витаминной недостаточности традиционно играет обогащение рациона свежими овощами и фруктами. Однако овощи и фрукты являются источником только витамина С, каротина и фолиевой кислоты. К основным поставщикам витаминов группы В относятся уже упоминавшиеся черный хлеб, мясо, молочные продукты, витамин Е — растительные масла. Коррекция витаминизации рациона за счет этих продуктов неизбежно ведет к избыточному увеличению калорийности. Следовательно, возрастает риск возникновения ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарного диабета, злокачественных новообразований.

Жизнь перед нами поставила задачу: уменьшить калорийность пищи и сохранить норму потребления витаминов в рационе. Как эту задачу решить? Применять в питании витаминизированные продукты и ежедневно прибавлять витамины в виде драже до нормы, которую рекомендует институт питания АМН СССР. Доказано, что наборы поливитаминов: ревит, удевит, гексавит, декамевит и т. д. — вполне идентичны природным, присутствующим в натуральных продуктах питания, и по химической струк-

туре, и по биологической активности. Более того, их соотношение в препаратах наиболее точно соответствует физиологическим потребностям человека, что далеко не всегда можно сказать о большинстве отдельно взятых пищевых продуктах. Прием поливитаминных препаратов во время еды полностью обеспечивает возможность сочетаний и эффективное взаимодействие витаминов со всеми остальными компонентами пищи. Несколько слов о так называемых гипертониках. Длительный прием витаминов А и Д в дозах, значительно превышающих физиологическую потребность, может вызвать побочные эффекты, а в ряде случаев и к достаточно тяжелой интоксикации. Что же касается профилактического использования поливитаминных препаратов, то следует подчеркнуть, что оно не может иметь каких-либо отрицательных последствий. Об эффективности профилактического приема поливитаминных препаратов свидетельствует широкий опыт. И прием поливитаминов, и употребление витаминизированных пищевых продуктов в рационе питания ежедневно обязательно и необходимо.

И. БЕЛАШ,
врач поликлиники МФТИ.

В 1535 году на берег Нью-фаундленда (Северная Америка) высадились участники экспедиции Жака Картье. За время плавания по Атлантическому океану 25 членов экипажа из 100 погибли от цинги, остальные были тяжело больны. В ожидании близкой гибели моряки в отчаянии молили о чуде. Чудо пришло в облике идейца, напоившего их отваром хвоя. По-видимому, так впервые европейцы познакомились с чудесным действием одного из важнейших витаминов — АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЫ...

Минувало время, когда витаминные вещества неведомого строения. Сегодня мы получаем их в чистом виде, умеем синтезировать, знаем механизм действия, роль, какую они играют в нашей жизни. Американские и английские ученые, проведя многочисленные исследования, показали, что частота заболеваний раком полости рта, желудочно-кишечного тракта и легких у лиц с низким уровнем витамина А в крови в два-четыре раза выше, чем у людей, получающих его в пределах нормы. При недостатке витамина С увеличивается вероятность ишемической болезни сердца... Конечно, в настоящее время, по