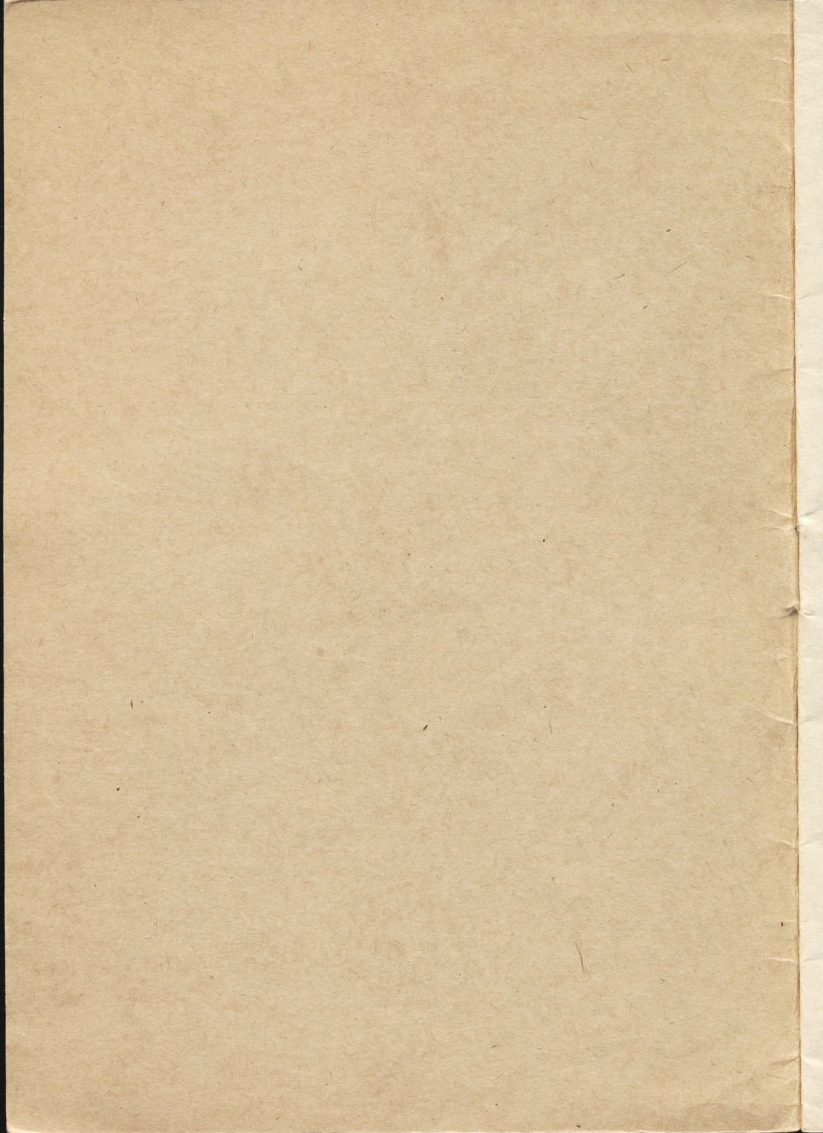


Министерство здравоохранения УССР

РЕСПУБЛИКАНСКАЯ НАУЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ БИБЛИОТЕКА

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

Киев - 1972



Министерство здравоохранения СССР

РЕСПУБЛИКАНСКАЯ НАУЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ БИБЛИОТЕКА

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

Рекомендательный
указатель научно-популярной литературы

Киев - 1972

Составитель: Щербак Л. И.

Консультант: Блещинская В. К.

Редактор: Хмара Ф. Л.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В условиях советского строя высшим законом Коммунистической партии и советского государства является всесторонняя забота о здоровье советского человека, о счастье народа, о создании ему наиболее благоприятных условий труда и быта. Это относится, в первую очередь, к охране здоровья женщин и детей.

Охрана здоровья женщин в СССР основывается на ее полном правовом и экономическом равноправии. Тысячи лечебно-профилактических учреждений стоят на страже здоровья женщин во все периоды ее жизни. Но здоровье женщин во многом зависит от нее самой, от соблюдения ею личной гигиены.

Личная гигиена женщины включает в себя общий режим жизни, труда, быта, отдыха.

Важно, чтобы каждая женщина аккуратно и своевременно заботилась о своем здоровье. Сохранить здоровье — значит сохранить молодость и красоту. В нашем обществе забота о красоте стала доступной для всех женщин, она поставлена на серьезную научную основу и наполнилась новым содержанием.

Издается много популярной литературы, которая знакомит читателей с вопросами анатомо-физиологических особенностей организма женщины, гинекологических заболеваний и способов предупреждения их, личной гигиены женщины, своевременного и регулярного применения средств и приемов лечебной косметики.

Настоящий рекомендательный указатель литературы рассчитан на широкие круги читателей. В него включены книги за 1967—1972 гг. и некоторые статьи из журналов "Здоровье", "Советское здравоохранение", "Вопросы охраны материнства и детства" по вопросам охраны здоровья, гигиены и красоты женщины.

Подбор литературы закончен 10 декабря 1972 г.

ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИНЫ В СССР

В СССР охрана здоровья женщины-матери, охрана здоровья ребенка являются делом государственной важности, средства на это выделяются из бюджета страны, планируются в общесоюзном масштабе и обеспечиваются советским законодательством.

Достижения Советского государства в защите интересов женщин и детей, в укреплении их здоровья тесно связаны с именем Ленина. В его трудах заложены теоретические и практические основы создания и развития государственной системы охраны материнства и детства.

Об огромной роли, которую сыграли В.И. Ленин и руководимая им партия в формировании и обосновании требований рабочего класса, касающихся охраны интересов и здоровья женщины, говорится в статьях:

ГРИШИНА Т. А., КУРИЛЕНКО Л. И. Вопросы охраны здоровья и прав женщин и детей в трудах В. И. Ленина. - "Сов. здравоохранение", 1970, № 4, с. 34-38.

БРЕНКОВ В. А. В. И. Ленин - основатель государственной системы охраны материнства и детства в СССР. - "Педиатрия, акушерство и гинекология", 1970, № 1, с. 3-6.

На основании работ В.И. Ленина авторы статей показали, что Владимир Ильич рассматривал вопрос охраны прав и здоровья женщин как одно из звеньев общеполитической борьбы пролетариата.

Вопросы охраны материнства и детства партия большевиков обсуждала еще в период своего становления, а после победы Великой Октябрьской социалистической революции эти вопросы нашли свое отражение в Программе партии большеви-

ков, принятой в 1919 г. на УШ съезде.

Какие меры были приняты Советской властью после Великой Октябрьской социалистической революции по созданию государственной системы охраны материнства и детства рассказывает статья:

ТУРОВАРОВА Н.И. У истоков советской охраны материнства и младенчества. - "Сов. здравоохранение", 1970, № 3, с.58-62.

В ней говорится о том, как в первые годы Советской власти, в годы тяжелых экономических и финансовых затруднений, была создана система охраны материнства и детства, определен правильный путь, по которому неуклонно идет ее развитие в последующие годы.

О том, как успешно претворяются в жизнь в нашей стране ленинские идеи охраны здоровья женщин рассказывает статья:

ПРИВЕЗЕНЦЕВА С.Н. Ленинские идеи об общественном труде женщины и охране ее здоровья. - "Сов. здравоохранение", 1970, № 1, с.3-7.

Какие учреждения по охране здоровья женщин были организованы в нашей стране после Великой Октябрьской социалистической революции в соответствии с Директивами партии и указаниями В.И.Ленина можно прочесть в статье:

МАНАИНИКОВА Н.В. Этапы осуществления ленинских идей по охране здоровья матери и ребенка. - "Вопросы охраны материнства и детства", 1970, т.15, № 4, с.12-17.

Выполняя заветы В.И.Ленина об охране здоровья женщины о привлечении ее к активному участию в политической жизни, в строительстве советского хозяйства, к учебе, Коммунистическая партия почти на всех съездах обращает внимание на этот вопрос.

Благодаря постоянной заботе партии и правительства система мероприятий по охране материнства и детства, отдельные звенья которой связаны неразрывной цепью ответственности, стала гордостью советского здравоохранения.

О 50-летнем опыте Советского государства по созданию современной системы организации медицинского обслуживания женщин, изложено в брошюре:

ДМИТРИЕВА Н. М. *Забота о матери и ребенке.* М., "Медицина", 1967. 108 с.

В ней показана организация работы современной больницы с поликлиникой, оказывающих всестороннюю профилактическую и лечебную помощь матери и ребенку.

О мероприятиях, которые проводятся в нашей стране по охране здоровья женщин, более кратко изложено в статье:

ФРОЛОВА О. Г. *Забота партии и правительства о здоровье женщин и детей.* - "Педиатрия", 1970, № 6, с. 3-5.

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ Ж Е Н Щ И Н Ы

Чтобы изучить правила общей и личной гигиены, каждая женщина должна знать анатомо-физиологические особенности организма во все периоды ее жизни.

С этим знакомит читателя брошюра:

ПЕРСИАНИНОВ Л. С. *Здоровье женщины и материнство.* М., "Знание", 1969. 80 с.

Как происходит развитие организма женщины, каковы особенности его строения и функций во все периоды жизни, какие специальные меры личной гигиены должна ясно пред-

ставлять себе женщина, какие существуют мероприятия по профилактике женских болезней — в популярной форме излагает один из крупнейших советских акушеров-гинекологов, профессор Персианинов Л.С.

Здоровье женщины во многом зависит от нее самой, от окружающей обстановки, от режима жизни. Как правильно подойти к распределению своих сил в течение всей жизни рассказывают книги:

ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ. /Сборник/. Изд. 3-е, переработ. и доп. М., "Медицина", 1968. 229 с. с илл. /Науч.-попул. мед. литература/.

КАМИНСКАЯ В.Т. Здоровье женщины. Минск, "Беларусь", 1968. 91 с. с илл.

Из них читатель узнает об анатомо-физиологических особенностях организма женщины в различные возрастные периоды и о тех правилах личной гигиены, соблюдение которых направлено на полноценное физическое развитие организма, на укрепление здоровья, на предупреждение возможных заболеваний. Читатель найдет в этих книгах советы, помогающие сохранить здоровье женщины во все периоды ее жизни, которые будут способствовать сохранению не только собственного здоровья, но и здоровья ее детей.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Вследствие особенностей строения и функций женского организма, а также под влиянием осложненного течения беременности и родов возникают женские болезни.

Очень важно для женщины знать об основных гинекологических заболеваниях, мерах предупреждения их, а также правилах гигиены при возникновении их.

О тех воспалительных заболеваниях, которые могут постигнуть женщину, рассказывает брошюра:

РУБИН Б. Л. Воспалительные заболевания женских половых органов. Фрунзе, 1971. 16 с. /Респ. дом сан. просвещения М-ва здравоохранения Кирг. ССР/.

В ней в популярной форме изложены причины, вызывающие воспаление органов женской половой сферы и меры предупреждения этих заболеваний.

В чем заключаются причины женских болезней читатель узнает из книги:

ПАХОМОВА П. В. Советы врача женщине. Свердловск. 1971. 49 с.

Автор обстоятельно и просто знакомит читателей с гинекологическими заболеваниями женщин. Особое внимание уделено здоровью девочек, будущих матерей. Специальный раздел посвящен лечению женских болезней на курортах Урала.

Только раннее выявление и своевременно оказанное лечение могут предотвратить развитие заболевания, а иногда, например, при раковом процессе и сохранить жизнь женщине.

Этому вопросу посвящена статья:

БУХТЕЕВА Н. Ф. Рак молочной железы можно предупредить. - "Здоровье", 1971, № 9, с. 4-5.

и памятка:

РЕКОМЕНДУЕМ ЖЕНЩИНАМ. Памятка /по предупреждению рака грудных желез. Киев, "Здоров'я", 1969./.

О зависимости, которая существует между абортами, преждевременным прекращением грудного вскармливания и возникновением рака молочной железы рассказывается в этих

работах.

О проведении самообследования молочных желез сказано в брошюре:

ОРЛОВСКИЙ Л. В. Женщины, учитесь самообследованию молочных желез. М., 1969. 12 с. с илл. /Центр. н.-и. ин-т сан. просвещения М-ва здравоохран. СССР/.

Предупредить заболевание намного проще и легче, чем лечить его - говорится в книгах:

БАКШЕЕВ Н. С. Предупреждение женских болезней. М., "Знание", 1972. 77 с.

ГРАНАТ Н. Е. Здоровье женщины. М., 1971. 42 с.

КИРЮШЕНКОВ А. П. Предупреждение воспалительных заболеваний женских половых органов. М., "Медицина", 1972. 48 с. с илл. /Науч.-попул. мед. литература/.

В них затронуты наиболее актуальные вопросы охраны здоровья женщины и предупреждения гинекологических заболеваний.

Нужно, чтобы каждая женщина была осведомлена и о венерических заболеваниях. Как нужно себя вести, чтобы не заразиться ими, рассказывает брошюра:

ВЕЙНЕРОВ І. Б., БУХАРОВИЧ М. Н. Що треба знати про венеричні хвороби. Вид. 3-є, випр. Київ, "Здоров'я", 1972. 37 с.

Авторы знакомят читателя с течением и осложнениями сифилиса и гонореи, а также негонекокковых заболеваний мочеполовых органов. Большое внимание уделяется профилактике венерических болезней.

Основной задачей советской медицины является профи-

лактика /предупреждение/ заболеваний, оказание высококвалифицированной бесплатной медицинской помощи. В этом большую роль играют профилактические осмотры женщин.

Этому посвящена, рассчитанная на женщин всех возрастов, брошюра:

КРУТОВА Г. Ф. Профилактические осмотры женщин.
Изд. 3-е, доп. М., "Медицина", 1972. 31 с. с илл.
/Науч.-попул. мед. литература/.

Она рассказывает о профилактических осмотрах женщин, которые проводятся с целью выявления ряда заболеваний женских половых органов и своевременного лечения этих заболеваний.

Автор знакомит с различными заболеваниями женской половой сферы и подчеркивает значение раннего обращения женщины к врачу.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЖЕНЩИНЫ

В быту и на производстве, во время беременности и родов женщина должна выполнять необходимые требования гигиены, которые могут предостеречь ее от ряда гинекологических заболеваний.

Каковы же они, эти требования? От каких опасностей надо оберегать женщине свое здоровье, чтобы быть крепкой, сильной, чтобы плодотворно трудиться на производстве и не уставать от необходимых домашних хлопот?

На все эти и многие другие вопросы отвечает книга:

ЖЕНЩИНАМ О ЖЕНЩИНЕ. Советы врача. /Под ред. П. Я. Лельчука/. Ростов н/Д, Кн.изд-во, 1970. 112 с.

Книга предлагает некоторые рекомендации, которые касаются наиболее типичных моментов в жизни женщины и для выполнения которых не понадобится ни особых усилий, ни

продолжительного времени.

В этих советах – не только секрет здоровья и трудоспособности. В них – секрет молодости и долголетия. Рекомендуемые меры весьма доступны: им не мешает общая занятость женщины работой, бытом, семьей. Они весьма рациональны, поскольку их принцип: не затрачивая много времени, извлекать немалую пользу. Это как раз то, что по душе всякой женщине.

Эти же вопросы затронуты в брошюре:

ЛЫСЕНКО В. К. Советы врача девушке и женщине.
Минск, "Беларусь", 1967. 27 с. с илл.

В ней излагаются правила личной гигиены для девочек, девушек периода полового созревания, женщин детородного и климактерического периодов.

Вопросам личной гигиены женщины посвящена и книга:

ПАП О. Г., ШКОЛЬНИК Б. И., СОЛЬСЬКИЙ Я. П. Гігієна жінок. Київ, "Здоров'я", 1969. 175 с. з іл.

Она учит гигиеническим мерам, направленным на укрепление здоровья женщины и предупреждение заболеваний. Отдельно выделены вопросы, касающиеся гигиены материнства /беременности, родов, послеродового периода/.

Уход за кожей лица и волосами

Правила гигиены, которые необходимо соблюдать в быту и на производстве, подробно изложены в книге:

ЛАСС Д. И., ПОЛИКАРПОВА М. Г. Быт, здоровье, красота. М., "Легкая индустрия", 1970. 237 с. с илл.

Изданы средства косметики, выпускаемые отечествен-

ной и зарубежной промышленностью, а также способы их повседневного применения. Рекомендуются рецепты и техника специальных процедур для ухода за телом, лицом и волосами, доступные каждому человеку. Предлагается комплекс различных гимнастических упражнений.

Различные функции выполняет кожа человека. Она участвует в обмене веществ, в дыхании, в восприятии внешних раздражений, в охране организма от вредных микробов. Чтобы кожа безотказно выполняла эти функции, необходимо следить за ее состоянием, за ее чистотой.

К этому призывают книги:

АСТАЦАТУРОВ К. Р., КОЛЬГУНЕНКО И. И. Косметика для всех. Изд. 2-е, доп. М., "Медицина", 1971. 80 с. с илл. /Науч.-попул. мед. литература/.

КАРТАМИШЕВ А. И., АРНОЛЬД В. А. Косметичний догляд за шкірою. Київ, "Здоров'я", 1968. 151 с. з іл.

В них излагаются основные принципы лечения косметических дефектов кожи, уход за нормальной, жирной, сухой кожей, уход за волосами.

Значительное внимание уделяется косметическим массажам. Приводятся некоторые комплексы гигиенической гимнастики.

Систематическая и разумная забота женщины о лице и теле, правильное понимание тесной связи внешнего облика с общим здоровьем, а также своевременное и регулярное применение средств и приемов лечебной косметики, которые помогают в приобретении и сохранении ее красоты.

Этому посвящена книга:

ТОМАШКОВА Я. Гигиена и красота. М., "Профиздат", 1967. 128 с. с илл.

Известный в Чехословакии врач-косметолог Яна Томашкова рассказывает о том, как лучше ухаживать за кожей лица, за волосами, руками, как соблюдая правила гигиены, определенный режим труда и отдыха, питания, занимаясь гимнастикой, применяя различные косметические средства, сохранить здоровье и хороший внешний вид.

Более кратко эти вопросы освещены в брошюре:

ПОТАПОВА С.Н. Человек должен быть здоровым и красивым. Л., 1970. 20 с.

В целом брошюра предназначена в помощь лектору, но читатель сможет найти в ней сведения о том, как правильно ухаживать за кожей лица, за волосами, соблюдая правила личной гигиены.

Отдельным вопросам на эту же тему посвящено ряд статей, опубликованных в журнале "Здоровье":

АХАБАДЗЕ А.Ф. Косметика зимой. - "Здоровье", 1970, № 1, с.30.

АХАБАДЗЕ А.Ф. Косметика летом. - "Здоровье", 1971, № 6, с.31.

ГУСАРОВА А.С. Как устранить косметические дефекты. - "Здоровье", 1972, № 3, с.20-21.

МЮР З.Н. Веснушки. - "Здоровье", 1971, № 2, с.14.

ЖУКОВ Н.Д. Питательные кремы. - "Здоровье", 1971, № 11, с.25.

СЛЕПКОВА Л.К. Питательные маски. - "Здоровье", 1970, № 3, с.24-25.

Не следует забывать и об уходе за волосами, т.к. они не только украшают женщину, но и предохраняют в жару голову от перегревания, в холодную погоду уменьшают отдачу

тепла, оберегают всегда от действия ветра и пыли.

Состояние волос во многом зависит от ухода за ними.

По этому вопросу рекомендуем прочесть:

ЛАСС Д. И., ПОЛИКАРПОВА М. Г. Уход за волосами. М., "Легкая индустрия", 1967. 88 с. с илл.

Здесь можно получить сведения о строении волос, о наиболее часто встречающихся болезнях волос и причинах их возникновения, а также о причинах, приводящих к повреждению волос.

В отдельном разделе дан широкий ассортимент средств по уходу за волосами и способами их применения в домашних условиях и в косметических кабинетах.

Советы по уходу за волосами даются и в статье:

ГУСАРОВА А. С. Часто мыть голову не рекомендуется. - "Здоровье", 1971, № 12, с. 28.

Об одежде и обуви

Мы получаем эстетическое удовольствие при виде женщин, одетых по моде и со вкусом. Желание женщины быть красивой всегда, не только в театре и в гостях, но и на работе, дома и в кухне, естественно. Большое значение имеет гигиена одежды.

Советы по поводу одежды, обуви дает книга:

РЕЗНИКОВ Е. К., САХНОВСКАЯ А. И. Мода и здоровье. /Материалы для лекций и бесед/. М., 1968. 50 с.

Несмотря на то, что книга в основном, рассчитана на лектора, в ней читатель найдет для себя много интересных сведений о правильном пользовании одеждой и обувью, о гигиеническом их значении. Кроме того, здесь дан перечень литературы, в которой более подробно излагаются эти во-

просы.

Одной из причин, влияющих на функцию женского организма, является обувь. Хорошо подобранная обувь — это залог здоровья и красоты ног до глубокой старости.

Об этом читатели узнают из брошюры:

ЯРАЛОВ-ЯРАЛЯНЦ В. О., ФАРНІЄВА О. В. Вузтя і профілактика захворювань стопи. Київ, "Здоров'я", 1971. 58 с. з іл.

Брошюра дает краткие сведения об анатомическом строении стопы человека, о ее основных патологических изменениях, встречающихся наиболее часто. В ней кратко излагаются те требования, которым должна отвечать рациональная и профилактическая обувь для отдельных возрастных групп.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ

Внешний облик женщины и состояние ее внутренних органов и нервной системы — неотделимы. Вот почему главное украшение женщины — здоровье. А чтобы поддерживать его, необходимо заниматься физкультурой и спортом, вести разумный образ жизни. Декоративная же косметика /к тому же умеренная/ является лишь подспорьем.

По этому поводу хорошо сказал В. Маяковский:

Можно и кепку,
Можно и шляпу,
Можно и перчатки надеть на лапы,
Но нет
на свете
прекрасней одёжи,
Чем бронза мускулов
и свежесть кожи.

Пользование средствами физической культуры и спортивные занятия девушек и женщин должны проводиться с учетом их анатомо-физиологических особенностей - говорится в брошюре:

АНДРЕЕВ Р. И. Физическая культура женщины. Купышев, 1968. 12 с. с илл.

Автор дает краткие сведения об основных вопросах физической культуры женщины.

О значении физической культуры для здоровья женщины в разные периоды ее жизни, о рациональном чередовании труда и отдыха ведет беседу с читателями в журнале "Здоровье" акушер-гинеколог Б. Л. Гуртовой:

ГУРТОВОЙ Б. Л. Женщина и возраст. - "Здоровье", 1971, № 3, с. 12-13; № 4, с. 22-23; № 5, с. 14-15.

Автор предлагает различные профилактические меры, которые необходимо принимать в зависимости от возраста, чтобы всегда оставаться здоровой.

Заставляет читателя задуматься над тем, какую роль играет физическая культура в его жизни и книга:

ТЫСЯЧА СОВЕТОВ НА "ЗДОРОВЬЕ". /Сб. статей. Под ред. проф. З. И. Коларовой-Бирюковой/. М., "Сов. Россия", 1971. 174 с. с илл.

Авторы книги убеждают читателей в необходимости движений, дают полезные советы, как закалить свой организм, отдалить неизбежную старость.

Отдельные главы этой книги посвящены женщине /Движения в быту, Массаж и самомассаж, Красота кожи и т. д./.

О причинах, которые приводят к преждевременному ста-

рению женщин в популярной форме рассказывается в книге:

ВЕРХАЦЬКИЙ М. П. Запобігання передчасному старінню жінок. Київ, "Здоров'я", 1968. 156 с. з іл.

Книга дає поради, що стосуються режиму праці, відпочинку та особистої гігієни жінок, які можуть запобігти передчасному старінню. Наведено комплекси гімнастических вправ, виконання яких систематично дозволяє значно відкласти процес старіння, порушення обміну речовин, особливо жирового, зберегти зовнішню привабливість, енергійність та працездатність.

Цій же темі присвячена книга:

ЛЕВІН В. Д. Хоч старість іще далеко... /Поради щодо запобігання передчасного старіння організму/. Київ, "Здоров'я", 1971. 68 с.

В ній розповідається про основні причини, які ведуть до передчасних стареческих змін в організмі, а також про побутові та соціально-економічні фактори довголіття. Автор на життєвих прикладах показує негативний вплив на нормальну життєдіяльність організму бездіяльності, розповідає про велику роль режиму життя, праці, відпочинку, сну, харчування, фізкультури та спорту в досягненні довголіття.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

- АНДРЕЕВ Р.И. Физическая культура женщины I7
АСТВАЦАТУРОВ К.Р., КОЛЬГУНЕНКО И.И. Косметика для всех I3
АХАБАДЗЕ А.Ф. Косметика летом I4
АХАБАДЗЕ А.Ф. Косметика зимой I4
БАКШЕЕВ Н.С. Предупреждение женских болезней IO
БУХТЕЕВА Н.Ф. Рак молочной железы можно предупредить 9
ВЕЙНЕРОВ I.Б., БУХАРОВИЧ М.Н. Что треба знати про венерич-
ні хвороби IO
ВЕРХАЦЬКИЙ М.П. Запобігання передчасному старінню жінок I8
ГРАНАТ Н.Е. Здоровье женщины IO
ГРИШИНА Т.А., КУЛИЛЕНКО Л.И. Вопросы охраны здоровья и
прав женщин и детей в трудах В.И.Ленина. 5
ГУРТОВОЙ Б.Л. женщина и возраст I7
ГУСАРОВА А.С. Часто мыть голову не рекомендуется I5
ГУСАРОВА А.С. Как устранить косметические дефекты I4
ДМИТРИЕВА Н.М. Забота о матери и ребенке 7
БРЕНКОВ В.А. В.И.Ленін – засновник державної системи
охорони материнства і дитинства в СРСР 5
ЖЕНЩИНАМ О ЖЕНЩИНЕ II
ЖУКОВ Н.А. Питательные кремы I4
ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ 8
КАМИНСКАЯ В.Т. Здоровье женщины 8
КАРТАМЫШЕВ А.И., АРНОЛЬД В.А. Косметичний догляд за
шкірою I3
КИРЮЩЕНКОВ А.П. Предупреждение воспалительных заболева-
ний женских половых органов IO
КРУТОВА Г.Ф. Профилактические осмотры женщин II
ЛАСС Д.И., ПОЛИКАРПОВА М.Г. Уход за волосами I5
ЛАСС Д.И., ПОЛИКАРПОВА М.Г. Быт, здоровье, красота I2
ЛЕВИН Ф.Л. Хоч старість іще далеко ... I8
ЛЫСЕНКО В.К. Советы врача девушке и женщине. I2
МАНДИНИКОВА Н.В. Этапы осуществления ленинских идей по
охране здоровья матери и ребенка 6

МЮР З.Н. Веснушки 14

ОРЛОВСКИЙ А.В. Женщины, учитесь самообследованию молочных желез 10

ПАП О.Г., ШКОЛЬНИК Б.И., СОЛЬСКИЙ Я.П. Гигиена жінки 12

ПАХОМОВА П.В. Советы врача женщине 9

ПЕРСИАНИНОВ Л.С. Здоровье женщины и материнство 7

ПОТАПОВА С.И. Человек должен быть здоровым и красивым 14

ПРИВЕЗЕНЦЕВА С.И. Ленинские идеи об общественном труде женщины и охране ее здоровья 6

РЕЗНИКОВ Е.К., САХИВСКАЯ А.И. Мода и здоровье 15

РЕКОМЕНДУЕМ ЖЕНЩИНАМ 9

РУБИН Б.Л. Воспалительные заболевания женских половых органов 9

СЛЕПКОВА Л.К. Питательные маски 14

СТЕПАНОВА Т.И., КУЛАВСКИЙ В.А. Предупреждение женских болезней 7

ТОМАШКОВА Я. Гигиена и красота 13

ТУРОВАРОВА Н.И. У истоков советской охраны материнства и младенчества 6

ТЫСЯЧА СОВЕТОВ НА "ЗДОРОВЬЕ" 17

ФРОЛОВА О.Г. Забота партии и правительства о здоровье женщин и детей 7

ЯРАЛОВ-ЯРАЛЯНЦ В.Ф., ФАРИСЕВА О.В. Взуття і профілактика захворювань стопи 16

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Охрана здоровья женщины в СССР	4
Анатомо-физиологические особенности женщины	6
Что надо знать о гинекологических заболеваниях	7
Личная гигиена женщины	10
Уход за кожей лица и волосами	11
Об одежде и обуви	14
Физическая культура, здоровье и долголетие	15
Алфавитный указатель	18

Заказ № 15. Подписано к печати январь 1973. Тираж 500.
Печ. л. 1,3.

Отпечатано в фотоофсетной лаборатории РНМБ УССР

