

# Домовоусство



Угрюмов  
1959



# Домоводство

( ДЛ Я С Т А Р Ш И Х  
Ш К О Л Ь Н И К О В )

ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО  
МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РСФСР  
Москва 1959



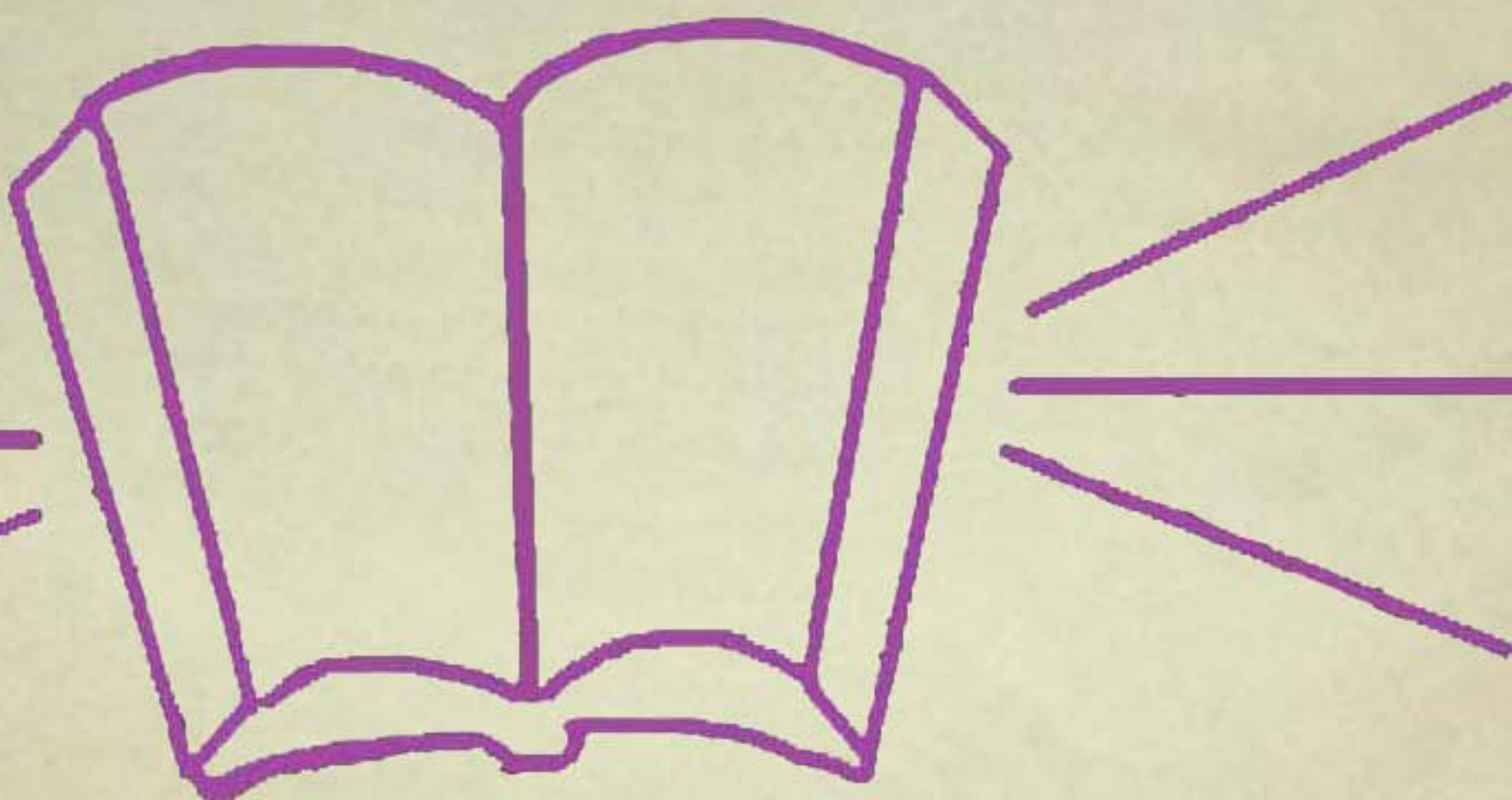
Составители  
А. М. ДАНЕВ и Т. А. МАТВЕЕНКО

В создании книги «Домоводство» принимали участие следующие авторы: санитарный врач Г. А. Залыкин (глава «Гигиена и режим для старших школьников»), методист по дошкольному воспитанию — Е. В. Русакова (глава «Уход за ребенком в семье»), кандидат медицинских наук М. А. Месселя (главы «Первая помощь при несчастных случаях», и «Уход за больными в домашней обстановке»), кандидат архитектуры В. И. Делле (глава «Меблевая и убранство жилища»), инженер-строитель Е. П. Пекуровский (глава «Ремонт и содержание жилища»), агроном Б. Ю. Мурисов (глава «Компактное цветоводство»), И. И. Барышева (разделы «Уборка помещения и дезинсекция», «Кухонное хозяйство» и «Стирка белья»), кандидат биологических наук Е. И. Хорьков (главы «Выращивание овощей и картофеля» и «Разведение сада»), инженеры-технологи М. Я. Бренц и Р. А. Штейман (глава «Питание в семье»), кандидат химических наук Е. В. Шеклерецкая (раздел «Заготовка продуктов впрок»), сотрудник Всесоюзной торговой палаты Ю. М. Краснов (глава «Культура одежды»), педагоги А. Д. и В. Ф. Жилкины (глава «Кройка и шитье»).

Настоящий сборник призван служить справочником при прохождении в старших классах средней школы факультативного курса домоводства.

При составлении сборника учитывались изданные Министерством просвещения РСФСР программы по домоводству, но составители в некоторых случаях выходили за пределы их требований (например, культура одежды, уход за больными и т. д.), предусматривая, что сборник может быть использован нашей молодежью и после окончания школы.

Все замечания и пожелания просим направлять в редакцию педагогики Учпедгиза (Москва И-18, 3-й проезд Марьиной рощи, 41).



Личная библиотека  
АЛЕКСАНДРА ВОРОНКОВА

# Личная гигиена и режим дня старших школьников



## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Влияние факторов внешней среды на организм человека. Человек постоянно подвергается влиянию окружающей его среды.

Внешняя среда, окружающая человека, многообразна. К числу её факторов наряду с социальными условиями жизни людей относят и природные факторы: воздух, лучистую энергию солнца, воду, пищу, различные микроорганизмы, растительность, животный мир и т. д.

В нашей стране осуществляются различные гигиенические мероприятия, направленные на улучшение здоровья всего населения.

Советское правительство выделяет большие средства на строительство сооружений для защиты атмосферного воздуха в городах от выбросов промышленных предприятий и для охраны водных источников и почвы от загрязнения.

В городах и населённых пунктах нашей страны строятся водопроводные и канализационные сооружения, благоустраиваются дворы, асфальтируются и озеленяются улицы.

В нашей стране имеется широкая сеть санаториев и домов отдыха, где трудящиеся отдыхают, укрепляют своё здоровье, получают квалифицированную медицинскую помощь.

Миллионы рублей ежегодно выделяются Советским государством для проведения летнего отдыха детей. В городах и рабочих посёлках с каждым годом расширяется сеть спортивных сооружений и спортивных школ, где имеются все условия для занятий физкультурой и спортом трудящихся и их детей.

Осуществление указанных мероприятий обеспечивает условия для укрепления и сохранения здоровья советских людей.



Человеческий организм — это не сумма клеток, тканей и органов, а связанное единое целое. Он находится в постоянном взаимодействии и единстве с окружающей средой.

Работами великого русского учёного-физиолога И. П. Павлова и его учеников установлено, что приспособление организма человека к окружающим условиям среды осуществляется посредством центральной нервной системы и её высшего отдела — корой головного мозга.

Центральная нервная система координирует, направляет и руководит всей жизнедеятельностью организма человека.

Павловское понимание роли головного мозга в формировании и жизнедеятельности человеческого организма открывает широкие возможности не только для проведения мероприятий по сохранению здоровья человека, но и для совершенствования организма во всех отношениях.

Создавая наиболее благоприятные условия среды и активно их используя, возможно обеспечить укрепление здоровья населения и воспитание физически сильных, жизнерадостных людей.

В связи с этим особое значение приобретает необходимость постоянно соблюдать все гигиенические требования как в быту — дома, так и в школе или на производстве.

Наука, изучающая вопросы охраны и укрепления здоровья людей и влияния внешней среды на организм человека, называется гигиеной, а мероприятия по охране здоровья, разрабатываемые на её основе, — гигиеническими.

Гигиенические мероприятия могут проводиться как по отношению к коллективу (общественная гигиена), так и по отношению к одному человеку (личная гигиена).

Гигиенические мероприятия, проводимые в отношении коллектива людей, создают необходимые условия для обеспечения каждому члену коллектива выполнения правил личной гигиены.

Личной гигиеной принято называть выполнение человеком определённых мероприятий, которые обеспечивают сохранение и укрепление здоровья.

Соблюдая правила личной гигиены, человек предохраняет себя от влияния вредных факторов внешней среды и использует для укрепления своего организма полезные факторы.

Человеку для нормального развития и сохранения здоровья прежде всего необходимы солнечный свет, чистый воздух, пища и вода. Непременным условием использования человеком всех полезных факторов внешней среды является чистота.

Грязь и пыль на стёклах задерживают солнечные лучи, загрязнённый воздух затрудняет дыхание, с загрязнённой пищей в организм могут попасть болезнетворные микробы, на загрязнённой коже при малейших её повреждениях микробы могут проникать в организм человека и вызывать заболевание.

Поэтому всегда нужно помнить очень простой, но важный лозунг: «Чистота — залог здоровья».

Чтобы быть здоровым и сильным, каждый школьник прежде всего должен соблюдать правила личной гигиены: заботиться о чистоте своего тела, содержать в чистоте комнату, где он живёт, класс, где учится, и рабочее место, за которым работает.

Содержание в чистоте жилых помещений в территории двора. Школьники старших классов могут оказывать существенную помощь своим родителям в содержании жилища в хорошем санитарном состоянии. К числу гигиенических мероприятий, которые могут выполнять в семье школьники, можно отнести регулярное проветривание комнат, влажную уборку помещений и мебели, уборку стола после еды, мытьё посуды, вынос мусора из квартиры и т. п.

Жилые помещения необходимо проветривать не менее трёх раз в день: утром, после сна, после обеда и вечером, перед сном, чтобы обновить воздух в комнате на ночь. В каждой комнате должна быть форточка.

Очень полезно для здоровья и эффективно в отношении закаливания организма всегда спать с открытой форточкой.

Регулярное проветривание важно также и для того, чтобы в комнатах не заводилась сырость. Для успешной борьбы с сыростью необходимо, помимо устранения других причин, обязательное одновременное отапливание и проветривание помещения.

Нагретый тёплый воздух способен, как известно, поглотить большее количество водяных паров, чем холодный. При проветривании насыщенный парами воздух удаляется наружу. В непроветриваемой комнате остывающий воздух отдаёт влагу обратно, и сырость в помещении остаётся.

Если окна в квартире выходят на противоположные стороны, лучше открывать их для проветривания одновременно. Образующийся при этом сквозняк ток воздуха в комнатах способствует быстрому и эффективному проветриванию.

Уборку комнаты нужно проводить только влажным способом: пол подметать смоченной щёткой или веником; мебель, подоконники и другие предметы, на которых может скапливаться пыль, вытирать влажной тряпкой. При уборке влажным способом пыль легко удаляется из помещения, а при сухой уборке она только поднимается в воздух, что очень вредно для организма людей.

Как показали специально проведённые наблюдения, при сухой уборке помещения в каждом кубическом сантиметре воздуха было почти 1000 пылинок, при влажной уборке около 400, при уборке пылесосом единицы.

Паркетные полы очень хорошо подметать влажной щёткой, а крашенные или покрытые линолеумом протирать влажной тряпкой.

Мыть полы в комнатах надо не реже одного раза в неделю (кроме паркетных).



Чистота жилых комнат во многом зависит не только от своевременной и правильной уборки, но и от предупреждения их загрязнения.

Для того чтобы грязь и пыль с улицы меньше заносилась в комнаты, хорошо у входа в подъезд иметь скребки для очистки обуви, а при входе в квартиру платную тряпку или коврик для вытирания ног.

Очень важно поддерживать в чистоте лестницы, переднюю или сени, так как иначе грязь из них будет заноситься в жилые помещения.

Необходимо иметь в виду ещё одно очень важное санитарное требование — в жилых помещениях не рекомендуется держать домашних животных.

Животные, находясь в жилом помещении, сильно загрязняют воздух испарением пота, пылью, частичками шерсти, а часто и испражнениями. Кошки и собаки, забираясь на постель к людям, могут, кроме загрязнения, заносить блох. Кроме того, чаще всего от кошек дети заражаются грибковыми заболеваниями, в частности стригучим лишаем.

Школьники старших классов могут многое сделать для благоустройства двора, где они живут. В каждом дворе можно своими силами с помощью домоуправления и взрослых устроить площадку для игр, посадить деревья, разбить цветник.

Школьники-комсомольцы могут не только активно участвовать в работе по благоустройству своих дворов, но и организовать вместе с пионерами повседневное наблюдение за содержанием в чистоте школьного двора, за охраной зелёных насаждений, а также подавать пример соблюдения чистоты во дворе и на улицах.

Благоустройство городов, так же как их красота, как новые проспекты и парки, не пришло к нам само. Оно завоевано упорным трудом многих сотен и тысяч людей, оно стоит не только огромных материальных средств, но и душевных сил, раздумий, напряжённых поисков. Над проблемой очистки, озеленения, оздоровления городов работают и специалисты — учёные, и инженеры, и техники, и работники коммунального хозяйства.

В 1910 г. в России лишь 13 городов страны имели канализацию. Известный санитарный врач Белоусов, собравший материалы о благоустройстве 60 русских городов, писал, что «большинство наших городов задыхаются в своих нечистотах».

Нелегко и не сразу можно было преобразить облик городов. Но с первых же лет Советской власти вместе с развитием социалистической индустрии, вместе с ростом экономики идёт терпеливая, настойчивая, неутомимая работа, работа на благо человека, работа во имя его здоровья. Проводятся водопроводы, строятся канализационная сеть. Создана особая отрасль промышленности, изготавливающая самые разнообразные машины и механизмы для очистки улиц. В научно-исследовательских ин-

ститутах, на кафедрах гигиены медицинских вузов разрабатываются наиболее эффективные методы обезвреживания и утилизации мусора.

Гигиенические требования самым строжайшим образом учитываются у нас при строительстве промышленных и пищевых предприятий, жилых домов, складов, рынков. Санитарное законодательство неотступно стоит на страже здоровья народа.

В годы социалистического строительства, в годы пятилеток родилось в разных концах нашей страны замечательное общественное движение за чистоту, за благоустройство и озеленение городов и сёл. Школьники, комсомольцы, домашние хозяйки, рабочие фабрик и заводов выходят на улицы, чтобы сажать деревья, устраивать газоны и клумбы, оборудовать физкультурные площадки.

Зелёные насаждения способствуют обогащению атмосферного воздуха кислородом и очищению его от пыли. В нашей стране вопросам озеленения городов и населённых пунктов уделяется много внимания и заботы, на эти цели ежегодно выделяется большое количество средств. Однако имеют место случаи, когда вследствие отсутствия правильного ухода и охраны зелёные насаждения гибнут.

Старшие школьники очень многое могут сделать для озеленения городов и сёл. Прежде всего они могут оказать большую помощь при проведении посадок деревьев и кустарников, организовать на школьных участках питомники по выращиванию саженцев деревьев и кустарников, способствовать активному участию всех школьников в работе по посадке зелёных насаждений, по уходу за посаженными деревьями и по их охране.

**Гигиена кожи.** Важнейшим требованием личной гигиены является содержание в чистоте кожи.

Кожа — очень важный орган человеческого тела, она обеспечивает целый ряд необходимых организму функций, защиту тканей и органов от влияния внешних факторов и выделение из организма различных веществ.

Через неповреждённую кожу в организм не могут проникнуть микробы, пыль, грязь, химические вещества.

Кожа защищает внутренние органы от воздействия жары и холода, способствует сохранению нормальной температуры тела. Если температура воздуха высокая и человеку становится жарко, то, подчиняясь сигналу, идущему из центральной нервной системы, расширяются кровеносные сосуды кожи, увеличивается приток крови, и организм вследствие увеличения теплоотдачи не перегревается. Если же человек попадает в условия низкой температуры, то происходит обратное явление: приток крови в кровеносные сосуды кожи уменьшается и теплоотдача резко сокращается.

В коже содержится значительное количество сальных желёз, благодаря деятельности которых кожа постоянно остаётся мяг-



кой, гладкой и блестящей. В коже имеются потовые железы, из которых выделяется пот, а с ним удаляются из организма вредные, ненужные для жизнедеятельности вещества. Потоотделение имеет важное значение и в регуляции теплообразования из организма. Когда человеку жарко в тёплое время года или когда организм начинает перегреваться в процессе усиленной работы, то благодаря увеличению потоотделения и испарению пота с поверхности тела кожа охлаждается.

Кожа служит и органом чувств — осязания. Через соответствующие нервные окончания (рецепторы) раздражения передаются в кору головного мозга — отдел центральной нервной системы человека, и мы можем узнавать многие особенности окружающих нас предметов: гладкость, шероховатость, определить величину предмета, отличить холодный он или горячий, узнать, мягкий предмет или твёрдый, определить форму предмета.

Для того чтобы кожа хорошо сохраняла все свои функции, её нужно всегда содержать в чистоте и беречь от повреждений.

Выделяющиеся железами сало и пот, слущивающиеся чешуйки кожи смешиваются с попадающей на кожу пылью и образуют грязь, которая накапливается на поверхности кожи. Если кожу вовремя не вымыть, то грязь забивает поры, задерживает выделение пота и сала, и кожа в результате грубеет и трескается. В повреждённую кожу легко проникают различные микробы, среди которых бывают болезнетворные. Микробы могут вызвать гнойничковые заболевания кожи, а попав в ток крови, и общее заболевание организма.

Кроме содержания кожи в чистоте, следует постоянно беречь кожу от повреждения, потому что даже через небольшое повреждение в организм могут проникнуть вредные микроорганизмы.

Основные правила ухода за кожей следующие:

1) Все части кожного покрова, которые не защищены одеждой: лицо, шею и руки — следует постоянно содержать в чистоте в течение всего дня. Лицо, уши и шею нужно мыть утром, после гимнастики и вечером перед сном. Перед сном обязательно нужно мыть ноги холодной водой. Этим достигается не только чистота, но и закаливание организма. Если ноги сильно потеют, рекомендуется утром засыпать в носки и обувь борную кислоту, применять какие-либо другие средства для предупреждения потения ног можно только по рекомендации врача. Руки необходимо мыть после прихода с улицы, после каждого посещения уборной, перед приготовлением уроков и перед едой.

2) Один раз в неделю нужно обязательно мыть всё тело тёплой водой с мылом (в ванне или бане) и обязательно менять нательное бельё.

При посещении бани или ванны порядок мытья должен соблюдаться следующий: сначала нужно вымыть голову в горячей воде с мылом, затем мочалкой с мылом шею, туловище и руки и,

наконец, ноги. После того как всё тело будет вымыто, нужно окатиться чистой водой.

3) После мытья кожу нужно насухо вытирать чистым полотенцем.

4) Очень полезно действуют на кожу, укрепляя её и закаляя также весь организм, водные процедуры: обтирание, обливание или душ. Проводит их по утрам, после гигиенической гимнастики, после умывания и чистки зубов. Начинать водные процедуры следует, применяя слегка подогретую воду, постепенно снижая температуру воды до комнатной, а после длительного применения водных процедур даже снижая температуру ниже комнатной на 2—4°C. После применения водных процедур необходимо растереть кожу сухим полотенцем.

Необходимо всегда следить за тем, чтобы ногти как на руках, так и на ногах были коротко подстрижены. Под ногтями легко скапливается грязь, а в ней всегда содержится большое количество микробов, среди которых могут быть и болезнетворные.

В волосах, особенно летом, скапливается большое количество пыли. Смешиваясь с потом и кожным салом, пыль образует на коже головы и волосах налёт (накипь), в котором могут развиваться различные микроорганизмы, а у детей и паразиты.

Особенно тщательно должны ухаживать за волосами девочки. Волосы необходимо ежедневно утром расчёсывать и всё время поддерживать причёску в порядке. Опрятное содержание волос является одним из важнейших средств предупреждения болезни кожи на голове.

Уход за полостью рта. Роль зубов в пищеварении. Одним из важных требований личной гигиены является забота о чистоте полости рта и сохранении зубов.

Зубы являются аппаратом для измельчения — прожёвывания — пищи.

Кроме механического пережёвывания, в полости рта начинается и химическое переваривание пищи путём действия на неё химических веществ, находящихся в слюне (ферментов).

Хорошо прожёванная, обильно смоченная слюной пища легко проглатывается, переваривается в желудке и тонком кишечнике и хорошо усваивается. Если пища плохо прожёвана, то действие на неё ферментов слюны и желудочного сока затрудняется — переваривание пищи задерживается, а усвояемость питательных веществ резко снижается. Если нарушается деятельность слюнных желёз, то резко снижается функция переваривания углеводов, в первую очередь крахмала, что неблагоприятно отражается на процессе пищеварения в целом.

Отсутствие одного зуба, конечно, не может оказать значительного влияния на организм человека, но если вследствие заболевания или несчастного случая человек теряет несколько зубов, то у него нарушается процесс пережёвывания пищи. Непережёван-



ная пища плохо переваривается, а это в свою очередь может вести к возникновению заболеваний органов пищеварения.

Но потеря даже одного зуба не безразлична для организма, так как это увеличивает нагрузку на оставшиеся зубы, что при неблагоприятных условиях может способствовать более быстрому развитию заболеваний зубов и их разрушению.

Кроме нарушения пищеварения, больные зубы могут принести вред всему организму потому, что находящиеся в больном зубе микробы очень часто вызывают такие болезни, как ангина, некоторые воспалительные заболевания сердца, болезни почек и ревматизм.

Кроме соблюдения общегигиенических требований, направленных на укрепление и сохранение организма в целом (полноценное питание, правильный режим и т. д.), для сохранения зубов и предупреждения заболевания полости рта нужно выполнять следующие довольно простые мероприятия по уходу за зубами.

Прежде всего необходимо беречь зубы от повреждения. Не разгрызать зубами твердых предметов (орехи, кости, твердые конфеты, сахар и т. п.).

Не допускать приема горячей пищи после очень холодной, и наоборот, иначе резкое колебание температуры или сильное механическое воздействие может вызвать повреждение зубной эмали и зуб начнет разрушаться.

Регулярно удалять остающиеся после еды между зубами остатки пищи путем полоскания рта теплой кипяченой водой.

Ни в коем случае нельзя удалять остатки пищи предметами, особенно металлическими: это может легко повредить эмаль.

Регулярно, один раз в сутки чистить зубы щеткой с зубным порошком. Зубы можно чистить вечером перед сном или утром, существенной разницы в этом нет. Здесь следует руководствоваться личным ощущением, главное — чистить зубы постоянно в одно и то же время. Это даст возможность полностью удалить частицы пищи, оставшиеся между зубами, предупредить их разложение и размножение в них микробов.

Чистить зубы нужно индивидуальной зубной щеткой, снаружи и изнутри, предварительно вымыв руки с мылом.

После чистки нужно хорошо прополоскать рот водой и вымыть щетку. Хранить зубную щетку лучше всего в том же стакане, из которого полоскают рот на специальной полочке в ванной или около умывальника. Если для этого нет условий, то для хранения туалетных принадлежностей необходимо выделить специальное место в шкафу или буфете.

Для того чтобы предупредить серьезное заболевание зубов, рекомендуется два раза в год показывать зубы зубному врачу, тогда в случае обнаружения начальных форм болезни устранить дефект можно быстро и безболезненно.

Содержание в чистоте одежды и обуви. В правила личной гигиены входит также уход за одеждой и обувью.

Одежда и обувь защищают тело человека от воздействия холода, избыточного тепла и влаги. Вместе с тем одежда и обувь предохраняют тело и от загрязнения.

Одежда не должна стеснять тело человека. Сильное давление на кожу или на отдельные органы тела нарушает нормальные физиологические процессы в организме и может причинить серьезный вред здоровью. Однако очень часто об этом забывают: например, большинство мальчиков, одетых в гимнастерки, вынуждены носить по два ремня: один на брюках, другой на гимнастерке; это недопустимо — стягивание живота двумя ремнями и давление прижки резко нарушают нормальную работу органов брюшной полости. Новая форма для мальчиков не имеет этого недостатка.

Совершенно недопустимо также носить девочкам круглые резинки на чулках. Такие резинки сдавливают ногу и препятствуют нормальному кровообращению.

Большое значение имеет правильный подбор обуви. Узкая обувь не только нарушает кровообращение стоп ног, но при длительном пользовании ею может привести к изменению формы пальцев и всей ступни. Не рекомендуется ежедневно носить обувь без каблуков, так как это может привести к развитию плоскостопия.

Одежду всегда нужно содержать в чистоте. Верхнюю одежду, в которой человек находится на улице, и рабочую одежду, а также калоши и рабочую обувь не рекомендуется хранить в жилых комнатах, лучше всего оставлять их в передней, а если для этого нет условий, то хранить в шкафу или под специальной занавеской. Калоши и боты при всех условиях хранить в комнатах не рекомендуется.

Пальто ежедневно нужно чистить одежной щеткой, лучше всего это делать в передней или на лестнице.

Костюм или платье, если они сшиты из шерстяной ткани, нужно также ежедневно чистить щеткой, а раз в неделю проглаживать горячим утюгом через мокрую тряпку.

Делается это потому, что шерстяные вещи от частой стирки портятся, а если их гладить без мокрой тряпки, то они теряют ворс и начинают блестеть и лосниться. Если же шерстяные вещи гладить через мокрую отжатую тряпочку, то они хорошо очищаются и дезинфицируются. Платье, изготовленное из хлопчатобумажной ткани, кроме ежедневной чистки щеткой, следует регулярно не реже двух раз в месяц стирать.

Особое внимание необходимо уделять чистоте нательного белья. Нательное белье, а также носки, чулки и воротнички при соприкосновении с телом пропитываются потом и кожным салом. В таком белье легко размножаются микроорганизмы, а в случае попадания паразитов последние легко могут размножаться. Нательное белье нужно менять регулярно в банные дни, не реже чем один раз в неделю.



Загрязняясь, бельё теряет свои гигиенические свойства: гигроскопичность (способность впитывать влагу) и воздухопроницаемость.

После стирки бельё снова делается воздухопроницаемым и гигроскопичным, вместе с грязью во время стирки удаляются и микробы — бельё дезинфицируется.

Стирку белья надо делать умело. Если стирать неправильно, то на ткани откладываются нерастворимые осадки. Это влияет и на гигиенические свойства белья и на прочность ткани.

**Гигиена зрения.** В гигиене органа зрения существенное место занимает режим и характер зрительной работы.

Продолжительная по времени и напряжённая зрительная работа: письмо, чтение, черчение, рисование, лепка, шитьё, изготовление мелких деталей, работа с аппаратурой и т. д. — даже при небольшой физической нагрузке может в короткий срок вызвать утомление глаз и всего организма.

Большое значение в работе глаз имеет равномерность освещения.

Неравномерное распределение света заставляет глаз щуриться, постоянно менять ширину зрачка и аккомодацию. Всё это влечёт понижение продуктивности работы в количественном и качественном отношении.

Недостаточное освещение вызывает напряжение и неудобства в работе глаз. Длительное напряжение вызывает утомление глаз, ощущение боли в области глазницы и головную боль.

Работа глаз при плохом освещении создаёт необходимость приближать к глазам рассматриваемые объекты или резко наклонять голову к рабочему месту. То и другое способствует развитию близорукости.

Основные гигиенические требования, выполнение которых необходимо для обеспечения нормальной работы органа зрения человека, следующие:

- освещение должно быть не слепящим, достаточным по силе, постоянным и равномерным;

- свет должен быть не мерцающим, рассеянным, без теней и отблесков;

- источники освещения не должны влиять на химический состав и физические свойства воздуха, не должны представлять опасности для помещения и людей.

В настоящее время начинают широко применяться лампы дневного света, дающие поток лучей, по спектральному составу близких к естественному дневному свету. Этот вид освещения наиболее целесообразен с гигиенической точки зрения и, помимо того, экономичен, так как требует мало электроэнергии.

Наблюдения показывают, что при пользовании люминесцентными лампами производительность зрительной работы выше, чем при обычном электрическом освещении той же силы.

Существенное значение в гигиене чтения имеет положение книги. Наклонное положение её под углом 30—45° облегчает зрительную работу, а положение на горизонтальной поверхности ухудшает условия зрительной работы.

Чтение книг в лежащем положении недопустимо, так как при этом нет возможности правильно установить книгу, соблюдать нужное рабочее расстояние и иметь достаточное освещение.

Помимо общего отдыха, всякая зрительная работа требует отдыха для глаз.

После 20—30 минут чтения следует устраивать перерыв, направить взор на две-три минуты вдаль, при этом происходит расслабление аккомодационной мышцы и её отдых.

Уменьшение зрительного напряжения достигается правильным положением глаз. Чем больше приходится глазным мышцам приспособляться для зрительного восприятия, тем быстрее наступает утомление мышц. Для снятия или уменьшения мышечного напряжения необходимо соблюдать определённое рабочее расстояние. Человеку с нормальным зрением между глазами и рабочей поверхностью нужно иметь расстояние, равное 30—40 см.

После длительного чтения или письменной работы, а также после работы на производстве, требующей большого напряжения глаз (приборостроение, черчение, точная механика), не рекомендуется во время последующего отдыха читать или вышивать, а следует заняться делом, не требующим напряжения зрения.

Орган зрения требует очень серьёзного внимания к себе. При малейших воспалительных явлениях и самых незначительных повреждениях глаз необходимо немедленно обращаться к врачу.

**Гигиена питания.** Пища — это источник сил и энергии организма. Правильное питание — основа здоровья человека. Важно не только количество и качество пищи, но и режим, регулярность питания.

У тех, кто ест всегда в определённое время, вырабатывается условный рефлекс — при приближении этого времени обычно выделяется желудочный сок и появляется аппетит.

Присутствие этого сока в желудке усиливает и облегчает переваривание пищи.

Через некоторое время после еды, примерно через три-четыре часа, процесс переваривания пищи заканчивается, кровь успевает отдать клеткам и тканям значительную часть питательных веществ, полученных из пищи. То и другое, вместе взятое, служит началом безусловного рефлекса, в результате которого появляется чувство голода. Если с этим временем совпадает и час обычного приёма пищи, то к безусловному рефлексу присоединяется условный рефлекс на время, и чувство голода появляется в постоянные часы.



При соблюдении режима питания вырабатывается прочный пищевой рефлекс, в привычные часы выделяется аппетитный сок, желудок готов к принятию пищи и к её перевариванию, пища хорошо усваивается и потому оказывается более полезной. Она приносит и удовольствие, так как всё кажется вкусным. Вот почему так важно есть вовремя.

Если до обычного часа обеда или ужина, поддавшись наступающему чувству голода, немного закусить, то такой как будто безвредный поступок таит в себе, однако, известную опасность: съеденная при этом пища недостаточна, чтобы полностью удовлетворить возникшую к этому времени потребность в еде, и вместе с тем это «переваривает аппетит», так как нарушается нормальный пищевой рефлекс, который обычно наступает в установленные для приёма пищи часы. Если вскоре после этого вы сядете обедать, то будете есть с меньшим аппетитом.

В возрасте 14—18 лет наиболее рационален четырёхразовый режим питания.

Большое значение в организации правильного режима питания имеет распределение количества пищи по времени её приёма.

На основании длительных научных наблюдений установлено, что в завтрак человек должен получить около 25% дневного рациона питания, а в обед 40—45%.

Важное значение для учащегося или работающего человека имеет приём пищи в середине рабочего дня.

На второй завтрак (полдник) во время перерыва в работе следует выделять не менее 15% дневного рациона питания.

В процессе научных наблюдений за людьми, получавшими горячий завтрак во время перерыва, установлено, что утомление, развившееся в первую половину рабочего дня, в случае завтрака в перерыв снижалось значительно больше, а работоспособность и усвоение учебного материала после перерыва была значительно выше, чем у людей, не получавших завтрак во время перерыва.

Количество пищи, необходимой для человека во время ужина, определено в пределах 15—20%, но не более 20%. Во время сна все процессы в организме замедляются. Потребность организма в питательных веществах уменьшается, кроме того, снижается и количество пищеварительных соков, выделяемых секреторными железами желудочно-кишечного тракта.

Таким образом, если перед сном человек съест большое количество пищи, то будет резко нарушен режим отдыха органов пищеварения, а это отразится на отдыхе организма в целом. Кроме того, в условиях, когда вследствие развитого торможения в центральной нервной системе, каковым является сон, отделение пищеварительных соков замедляется, переваривание большого количества пищи будет неполноценным, что также будет оказывать вредное влияние на организм в целом.

## РЕЖИМ ДНЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Для того чтобы быть здоровым и хорошо физически развитым человеком, необходимо рационально организовать свой режим дня и обеспечить правильное чередование учебных занятий, работы в школьных мастерских или на производстве и отдыха.

В настоящее время, когда Советское правительство приняло одобренный всем советским народом Закон об укреплении связи школы с жизнью и о дальнейшем развитии системы народного образования в СССР, предусматривающий соединение обучения молодёжи с производственным трудом, вопросы правильной организации режима дня учащихся старших классов приобретают чрезвычайно важное значение.

Перестройка советской школы заключается в том, чтобы с определённого возраста вся молодёжь включалась в общественно полезный труд и её обучение основам наук связывалось с производительным трудом в промышленности или в сельском хозяйстве.

«Каждый юноша, каждая девушка, — говорил тов. Н. С. Хрущёв на XIII съезде комсомола, — должны знать, что, учась в школе, им надо готовить себя к труду, к тому, чтобы создавать ценности, полезные для человека, для общества».

Новая система народного образования позволит каждому юноше и девушке лучше подготовиться к жизни, получить определённую профессию и выбрать наиболее подходящий для себя путь получения среднего образования.

Распорядок работы школ рабочей и сельской молодёжи и средних общеобразовательных трудовых политехнических школ с производственным обучением будет строиться на основе чередования учебных и теоретических занятий с работой на производстве.

Соотношение теории и практики в производственном обучении и чередование периодов обучения и труда устанавливаются в зависимости от профиля специальной подготовки учащихся и от местных условий. В сельских школах учебный год будет строиться с учётом сезонности сельскохозяйственных работ.

Свободный, творческий труд, как умственный так и физический, приносит человеку большую радость, становится источником здоровья и всестороннего развития.

Работающий человек живёт всегда в определённом ритме, а трудовой ритм в свою очередь создаёт ритм физиологический: в установившиеся часы дня организм испытывает нагрузку, повышающую обмен веществ, усиливающую кровообращение, дыхание. Когда во время отдыха нагрузка снижается, силы и энергия организма восстанавливаются.

Закономерное чередование труда и отдыха оказывает положительное влияние на жизнедеятельность организма человека.



Если человек не занимается физическим трудом, то в организме снижается уровень всех его функций: кровообращения, дыхания, обмена веществ. Неработающие органы, например мышцы, уменьшаются в объеме, слабеют, атрофируются. При мышечном бездействии страдает нервная система: появляется повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, плохое самочувствие.

Очень полезен физический труд на свежем воздухе. Он способствует более глубокому дыханию, лучшему насыщению крови кислородом, что очень важно для работы головного мозга. Установлено, что мозг человека потребляет в минуту примерно 40—50 см<sup>3</sup> кислорода, т. е. одну шестую часть всего кислорода, поглощаемого организмом. Кислород оказывает благоприятное влияние на центральную нервную систему, создаёт более благоприятные условия для работы сердца.

Наукой решительно отвергнуто существовавшее ранее мнение, что напряжённый труд якобы может стать источником болезни. На самом деле вредным для здоровья является только беспорядочный, неорганизованный труд.

Умелое, хорошо организованное сочетание умственного труда с физическим развивает громадную по своей продуктивности работоспособность и помогает сохранять высокую производительность труда на долгие годы.

Высокая работоспособность зависит от многих факторов: ритмичности, плановости, тренировки, воли, уверенности в своих силах, сосредоточенности, интереса к выполняемой работе.

Соблюдение определённого ритма и темпа в работе — важнейшее условие высокой работоспособности и сохранения здоровья.

Более экономному расходованию сил способствуют упражнения, тренировка. Человек, достаточно тренированный, легко, быстро, без особого утомления выполняет и весьма сложную работу.

Правильно организованный режим дня обеспечивает условия для сохранения хорошей работоспособности организма в течение всего времени бодрствования, способствует созданию ровного и бодрого настроения, интереса к учебной работе в школе, творческой деятельности при внеклассных занятиях, играм и развлечениям.

Исследованиями советских учёных-физиологов и гигиенистов установлено, что неправильно организованный режим дня, особенно недостаточный по времени и проводимый в неудовлетворительных гигиенических условиях сна, неблагоприятно влияет на ход восстановительных процессов в коре головного мозга, что сказывается на работоспособности в течение дня.

Особенно важно соблюдать правильный режим дня подрастающему поколению.

Основным гигиеническим и физиологическим требованием к организации режима должно быть не только правильное чередование труда и отдыха, выделение достаточного количества времени для пребывания на свежем воздухе и достаточный в соответствии с возрастом продолжительность сна, но и выполнение режимных моментов в одно и то же время суток. Регулярность выполнения режима дня и чёткое чередование режимных моментов обеспечивают выработку определённого ритма жизнедеятельности человеческого организма. Многочисленные научные исследования показали, что центральная нервная система и внутренние органы человека гораздо легче приспосабливаются к ритмичной, чётко организованной работе.

Русские физиологи И. М. Сеченов, И. П. Павлов, Н. Е. Введенский и А. А. Ухтомский неопровержимо установили и причину этого явления. Ритмичный труд легче потому, что при нём у работающих быстро создаётся автоматизм движений, благодаря которому значительно облегчается функция головного мозга, центральной нервной системы. Люди, втянувшись в определённый производственный ритм, работают плавно, чётко, меньше затрачивают на свой труд физических и умственных сил.

Специальное изучение показало, что при правильной организации ритмичной работы не только уменьшаются затраты времени на ту или иную операцию, но и улучшается физиологическое состояние работающих. Так, например, при ритмичном поднятии одного и того же груза объём работы, сделанной до начала утомления, на 25% выше, чем при неритмичном. Установлено, что нормальная работоспособность развивается не сразу, не с первых минут после начала работы, а постепенно. Организму необходим какой-то срок для «настройки» на привычный темп.

Достигнув заданного уровня, высокая производительность в течение первых двух — двух с половиной часов сохраняется, а потом начинает постепенно падать. После отдыха — перерыва в работе — трудоспособность с той же закономерностью сначала повышается, а затем снижается, но не достигает уже того высокого уровня, какой отмечался до перерыва.

В совершении простейших рабочих движений участвует очень небольшое количество мышц и соответствующих нервных центров. Ещё великий физиолог Иван Петрович Павлов заметил, что «долбление в одну и ту же клетку» коры головного мозга ведёт к преобладанию торможения, а затем к утомлению. Просто говоря, всякая однообразная работа навевает сонливость, скуку, вялость. В результате и производительность снижается, и человек гораздо сильнее устаёт.

При сочетании обучения с производительным трудом наиболее рациональной формой обучения нужно считать чередование обучения в школе с работой на производстве по дням недели. Имеются два варианта такого чередования занятий и работы:



или учиться и работать через день, или три дня учиться и три дня работать.

Учеба в школе является достаточно сложной умственной работой, осуществляемой корой больших полушарий головного мозга, а работа на производстве или в учебных мастерских, кроме того, оказывает определённую физическую нагрузку на организм.

В процессе жизнедеятельности любого органа человеческого организма через определённое время наступает утомление.

В современной физиологии утомлением принято называть временное понижение работоспособности клетки тканей, органа или целого организма, появляющееся вслед за работой, проводимой на протяжении определённого отрезка времени.

Кора больших полушарий головного мозга по сравнению с другими органами наиболее легко поддаётся утомлению, в результате чего в процессе учебных занятий у школьников снижается внимание и понижается способность усвоения материала.

Если своевременно сделать перерыв в работе, то во время отдыха происходит восстановление работоспособности тем более полное, чем длительнее время отдыха и лучше гигиенические условия его проведения. Наиболее полноценным является отдых на свежем воздухе.

Установленный в наших школах режим для учебных занятий разработан учёными-гигиенистами и педагогами.

Продолжительность уроков и длительность перемен, а также общее число уроков приняты на основе разработки и сопоставления большого научного материала.

За последнее время проведено также углублённое изучение режима дня в опытных школах, где учащиеся одновременно с обучением получают определённую профессию, работая на производстве.

Урок в школе продолжается 45 минут. Удлинение уроков за счёт сокращения перемен и удлинения времени занятия влечёт за собой резкое утомление учащихся, снижает качество усвоения материала и поэтому не допускается.

Каждый урок сменяется переменой, необходимой для восстановления работоспособности. Лучший отдых дают перемены, если они проводятся на школьной площадке в спокойных без напряжения играх.

Не рекомендуется проводить на переменах чрезмерно подвижные игры (футбол, волейбол и пр.): после них учащиеся начинают урок очень возбуждёнными и длительное время не могут успокоиться, сосредоточить своё внимание и включиться в работу класса.

Если на переменах вместо отдыха повторять учебный материал, то это только увеличивает степень утомления и резко снижает возможность усвоения материала на следующем уроке.

Продолжительность перемен в школах установлена следующая: первой, третьей и четвёртой — по 10 минут, а второй — большой — 30 минут.

Иногда допускается проведение двух удлиненных перемен по 20 минут.

Однако в течение перемены утомление снижается не полностью, и через определённое время вновь возникает потребность организма в более длительном отдыхе, иначе утомление будет значительно возрастать и резко ограничивать работоспособность.

После окончания занятий в школе нужно некоторое время отдохнуть, погулять на воздухе, заняться спортом или трудом и только потом начинать делать домашние задания. Если же начинать готовить уроки сразу же по приходе из школы, то пользы от такой работы будет мало.

Утомление, развившееся в коре больших полушарий головного мозга после учебной работы в школе, ещё не прошло, и воспринимать заданный материал будет значительно труднее, чем после отдыха. Вполне очевидно, что на приготовление уроков в таких условиях придётся затратить гораздо больше времени, чем если сделать эти уроки после соответствующего отдыха.

Точно такое же положение будет иметь место, если учащиеся, занимающиеся во вторую смену, будут готовить уроки не сразу после завтрака, а перед школой. Тогда утомление, развившееся в процессе приготовления домашних заданий, будет мешать нормальной работе в школе.

Поэтому после приготовления уроков учащиеся, занимающиеся во вторую смену, должны хорошо отдохнуть, погулять, а затем с новыми силами идти на занятия.

Работа на производстве, как показали исследования в опытных школах, оказывает положительное влияние на физическое развитие, состояние здоровья и выносливость учащихся 16—18 лет.

С гигиенической точки зрения более целесообразным следует считать режим труда и обучения, когда учащиеся работают и учатся через день.

При работе на производстве через день более равномерно распределяется нагрузка как учебная, так и производственная.

Более равномерно распределяется и время для выполнения домашних заданий, обеспечивается постоянный ритм смены физической и умственной работы.

При работе на производстве в течение трёх дней и с последующими тремя днями занятий в школе учащиеся на большой срок отрываются от производственной или от учебной работы. При этих условиях резче происходит смена деятельности, что менее целесообразно, так как не соблюдается чёткая ритмичность режима.



При такой организации работы менее равномерно распределяется время для выполнения домашних заданий, которые будут выполняться в дни занятий в школе и лишь частично в день, предшествующий учебной половине недели. При таком положении на приготовление уроков будет затрачиваться не два часа, а значительно больше, иногда до 4—5 часов.

При первом варианте чередования учёбы и работы на производстве на приготовление домашних уроков требуется значительно меньше времени, благодаря чему освобождается больше времени для занятий спортом, работы в кружках, чтения художественной литературы.

Однако многое зависит от самих учащихся. Если не взять для себя за правило чёткое выполнение своего режима дня, то даже при наиболее рациональном построении расписания занятий в школе и на производстве в отдельные дни будет трудно избежать перегрузки.

Поэтому учащиеся должны сами равномерно распределять нагрузку при выполнении домашних заданий и ни в коем случае не допускать такого положения, когда домашние уроки готовятся только в дни учёбы или в дни работы на производстве, потому, что вследствие неравномерности учебной нагрузки будет нарушаться режим дня и ритмичность работы.

Большую часть суток школьники проводят дома, и организация чёткого выполнения режима дня в домашних условиях играет чрезвычайно важное значение. Этот период должен быть хорошо организован, чтобы обеспечить полноценный отдых после занятий в школе и работы на производстве, достаточное по времени пребывание на свежем воздухе, успешное приготовление домашних заданий, чтение художественной литературы, выполнение работы по дому и самообслуживанию.

Лучший отдых после занятий — это общественно полезный труд и занятия спортом, а после физической работы чтение художественной литературы и выполнение других любимых или необходимых дел, не связанных с большой физической нагрузкой.

Отдых должен заключаться не в полном покое всего организма, а в покое работавших и утомлённых клеток коры головного мозга и тех органов, деятельность которых регулируется, «управляется» этими клетками. Другие же, бездействовавшие ранее клетки мозга и управляемые ими органы могут работать; это не только не мешает отдыху, но даже делает его более полноценным.

Убедительное доказательство значения активного отдыха дал великий русский учёный-физиолог Иван Михайлович Сеченов, проделавший над собой такой опыт: он совершал правой рукой пилящие движения на особом приборе, который записывал размах этих движений. Когда развивалось утомление и размах

движений начинал снижаться, он делал паузу, давал руке отдохнуть, после чего вновь приступал к работе. Так повторялось неоднократно. Но вот И. М. Сеченов изменил условия опыта и во время отдыха правой руки начал совершать работу левой рукой. И что же? Правая рука при этом отдыхала лучше, чем после полного отдыха организма.

Можно ли объяснить этот результат тем, что утомление развивалось в самих мышцах правой руки и что оно явилось лишь следствием истощения энергетических запасов или засорения продуктами распада этой работавшей мышцей? Конечно, нет. Ведь дополнительная работа левой руки не могла ни уменьшить накопления продуктов распада в правой руке, ни восстановить потраченные ею вещества.

Скорее наоборот: продукты распада из левой руки могли кровью приноситься к правой руке и этим только ухудшать её состояние.

Единственное объяснение, которое здесь возможно, заключается в следующем. При работе правой руки утомление развивалось в нервных центрах, связанных с мышцей этой руки. Если же во время отдыха работала левая рука, то нервные центры, связанные с этой рукой, при своей работе оказывали благоприятное восстанавливающее действие на нервные центры правой руки, или, как объяснял сам Сеченов, «заряжали энергией» эти нервные центры.

Опыт И. М. Сеченова поясняет, почему переключение с одной работы на другую не усиливает утомления, а, наоборот, уменьшает его.

Опыт И. М. Сеченова объяснил значение «активного отдыха», т. е. отдыха, сочетаемого с какой-либо иной деятельностью, и его преимущество перед полным пассивным отдыхом.

Большое значение для здоровья человека имеет сон. Сон — это физиологически необходимый период торможения центральной нервной системы и высшего её отдела — коры головного мозга.

И. П. Павлов в своих исследованиях высшей нервной деятельности человека подчёркивал, что нервные центры являются такими центрами, которые особенно быстро истощаются. Если вовремя не прекратить работу нервных центров, то произойдёт их истощение, наступит тяжёлое расстройство нервной системы.

И. П. Павлов показал, что при этом возникает процесс, предохраняющий нервные клетки от истощения, — процесс торможения. Если сильно раздражать нервные центры, то они вначале полностью отвечают на раздражение. Но при усилении раздражения в центрах возникает процесс торможения, он как бы выключает их из работы, предоставляя отдых.

Такое торможение Павлов назвал охранительным. Примером охранительного торможения является сон. Нервные клетки в те-



чение дня всё время работают; дальнейшее продолжение работы грозит им тяжёлым истощением. И вот в них наступает охранительное торможение — сон, который охватывает нервные клетки головного мозга и охраняет их таким образом от чрезмерного утомления.

Иван Петрович Павлов указывал, что сон является тем главным физиологическим механизмом, который обеспечивает нормальную бодрую работоспособность центральной нервной системы и всего организма в целом.

Ложиться спать нужно всегда в одно и то же время. Сон укрепляет организм и обеспечивает полноценный отдых.

Сон должен быть не только продолжительным, но и достаточно глубоким. Это может быть обеспечено соответствующими условиями в комнате. Духота, шум, неудобная постель, повышенная температура и влажность воздуха вызывают прерывистый беспокойный сон. При подобных условиях человек во сне много двигается и часто просыпается, что значительно снижает эффективность отдыха.

Время перед сном следует проводить в спокойных играх и занятиях. Очень полезна перед сном кратковременная спокойная прогулка в течение 20—30 минут.

Учащимся VIII—XI классов необходимо спать не менее 9—8,5 часов в сутки.

Перед сном следует хорошо проветрить комнату.

Не рекомендуется укрываться одеялом с головой или долго лежать в постели после пробуждения. Соблюдение режима является важнейшим условием успешной учёбы школьника, способствует воспитанию воли, организованности, высокой работоспособности, а главное, поможет сохранить и укрепить здоровье.

Вот примерный режим дня для учащихся VIII—XI классов (без работы на производстве).

#### Для учащихся первой смены

Пробуждение . . . . .	7.00—7.15
Утренняя гимнастика, одевание, умывание, уборка постели . . . . .	7.15—7.45
Утренний завтрак . . . . .	7.45—8.00
Дорога в школу . . . . .	8.00—8.20
Занятия в школе (учебные занятия и общественная работа) . . . . .	8.20—14.30
Дорога из школы домой . . . . .	14.30—15.00
Обед . . . . .	15.00—15.20
Пребывание на воздухе . . . . .	15.30—17.00
Приготовление уроков . . . . .	17.00—20.00

#### Для учащихся второй смены

Пробуждение . . . . .	7.30
Утренняя гимнастика, одевание, умывание, уборка постели . . . . .	7.30—8.00
Утренний завтрак . . . . .	8.00—8.15
Приготовление уроков . . . . .	8.15—11.30
Пребывание на воздухе . . . . .	11.30—12.30
Обед . . . . .	12.30—13.00
Свободные занятия . . . . .	13.00—14.00
Дорога в школу . . . . .	14.00—14.20
Занятия в школе (учебные занятия и общественная работа) . . . . .	14.20—20.00
Дорога из школы домой . . . . .	20.00—20.30

Ужин и свободные занятия . . . . .	20.00—21.30	Ужин и свободные занятия . . . . .	20.30—22.00
Приготовление ко сну . . . . .	21.30—22.00	Приготовление ко сну . . . . .	22.00—22.30
Сон . . . . .	22.00—7.00	Сон . . . . .	22.30—7.30

В жизни и в быту у каждого есть свои особенности, и не все смогут в точности выполнять всё здесь сказанное. Но ведь невозможно, да и не нужно, чтобы все люди были совершенно одинаковыми. Также не нужно, чтобы распорядок жизни у всех был совершенно одинаковым. Одни затратят несколько больше времени на приготовление уроков, другие — на занятия спортом, третьи — на чтение книг. Но основные принципы организации режима должны строго выполняться.

Многочисленными исследованиями учёных-гигиенистов определена наиболее целесообразная продолжительность отдельных режимных моментов, на основе которых каждый сможет сам составить для себя наиболее удобный ему режим.

Для старших школьников в возрасте 15—17 лет рекомендуется следующая продолжительность отдельных режимных моментов:

1. Учебные занятия в школе или работа на производстве . . . . . 5—6 часов
2. Приготовление уроков ежедневно . . . . . 1,5—3 часа
3. Пребывание на открытом воздухе: подвижные игры и развлечения, спорт . . . . . 2,5 "
4. Внеклассные и внешкольные занятия и творческая деятельность по собственному выбору: чтение художественной литературы, занятие музыкой, пением, рисованием, языками; пионерская, комсомольская и общественная работа . . . . . 1,0—3,0 "
5. Самообслуживание, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, приёмы пищи . . . . . 2,0 часа
6. Сон . . . . . 9—8,5 часов

Герой Советского Союза М. М. Громов, наставляя на соблюдении режима, писал: «Мне могут возразить, что не всегда есть возможность соблюдать режим. Это неверно. На основании своего личного опыта и наблюдения я должен сказать, что как бы вы ни были заняты, вы всегда можете соблюсти все эти условия и тем самым сохранить и укрепить своё здоровье...»

Режим — это основное и главное профилактическое средство от всех болезней, основа работоспособности, основа воспитания организованности и порядка. Он требует прежде всего дисциплины и самодисциплины...

#### Режим выходного дня

Время от времени необходимы периоды более длительного отдыха, достаточного для того, чтобы степень работоспособности, уменьшавшаяся за предшествующий рабочий период, не только полностью восстановилась, но и упрочилась. Такой отдых



после рабочего дня даёт свободный остаток дня и особенно почной сон.

После рабочей недели таким отдыхом является выходной день.

Чтобы сохранить способность продуктивно работать весь учебный год, особенно важно целесообразно проводить еженедельный выходной день — воскресенье.

Воскресенье должно быть днём полного отдыха, этот день должен быть предоставлен любимым занятиям и развлечениям, быть непохожим на будни — это помогает отдыху.

Лучший отдых — это активный отдых, насыщенный деятельностью, но не такой, как в обычные дни.

Лучше всего проводить воскресенье на свежем воздухе.

Вставать в выходной день лучше пораньше и начинать его, как всегда, с зарядки, а затем после завтрака отправляться на прогулку, зимой на лыжах или на каток.

После обеда хорошо немного почитать, поиграть в шахматы, сходить в кино.

Не рекомендуется в воскресенье допускать резких отклонений от обычного режима дня, особенно в отношении соблюдения времени приёма пищи, утреннего подъёма и сна.

Уклонение от обычного распорядка нарушает привычный ритм жизни, и восстановить его потом значительно труднее, чем нарушить.

Не следует в выходной день посвящать много времени учебным занятиям. Если необходимо повторить нетвёрдо усвоенный материал или наверстать пропущенное, то этому делу можно уделить не более 1,5—2 часа. Иначе не получится полноценного отдыха, что значительно затруднит условия занятий на будущей неделе.

## Уход за ребенком в семье



Родители, воспитывая детей, выполняют не только свои семейные обязанности, но и вносят большой вклад в общегосударственное дело.

Воспитание здоровых, веселых, деятельных детей требует от родителей много забот и знания последовательности их роста и развития, правильного питания, разумного режима, закаливания, совершенствования их движений.

Воспитание детей в нашей стране облегчается тем, что семья действует не в одиночку, а в содружестве с широкой сетью государственных учреждений, где дети получают общественное воспитание и образование (ясли, детские сады, школы и пр.).

В помощь педагогам и родителям в научных институтах проводится большая исследовательская работа по воспитанию детей разных возрастов.

Государственные издательства с этой же целью выпускают много книг, доступных для понимания широкого круга читателей.

Нередко организуются лекции, радиопередачи по вопросам воспитания детей.

Родителям необходимо в этой области расширять свои знания, чтобы успешно осуществить задачи всестороннего воспитания детей.

### РЕЖИМ ДНЯ

Одним из основных условий воспитания здоровых, бодрых, дисциплинированных детей с устойчивыми навыками и привычками является режим дня, т. е. распорядок детской жизни.

Все процессы, происходящие в организме ребенка под воздействием центральной нервной системы, отличаются ритмичностью



и точностью: ритмичным удары сердца, дыхательные движения, ритм и кровообращение и пищеварения. Точно к привычному времени у ребёнка появляется слюна и желудочный сок, отмечающие готовность организма к приёму пищи. К установленному для сна времени ребёнок становится сонливым, к часам прогулки у него возникает потребность к играм на свежем воздухе.

Когда жизнь детей проходит в соответствии с режимом дня, когда они едят, спят, бодрствуют, гуляют в одни и те же часы, то дети растут спокойными, с интересом играют и занимаются, крепко спят, с аппетитом едят.

Если режим дня стал привычным, дети, даже маленькие, хорошо запоминают его последовательность: утром умыться, позавтракать, позаниматься, поиграть, пойти гулять и т. п.

При небрежном отношении взрослых к режиму дня у детей не вырабатывается привычка к порядку, каждый раз приходится напоминать, что перед едой надо мыть руки, после игры убрать игрушки, вовремя сесть за стол и лечь в постель.

Очень важно, чтобы заведённый порядок был постоянным и поддерживался всеми членами семьи.

В каждой семье свой уклад жизни. Обычно он диктуется характером деятельности взрослых и зависит от семейных условий: от количества детей, их возраста, от того посещает ли кто-либо из них ясли, детский сад, школу, есть ли в семье ещё взрослые, которые наблюдают за детьми.

Чтобы жизнь проходила спокойно, необходимо все обязанности по хозяйству, по уходу за детьми распределить равномерно между членами семьи: кто закупает продукты, кто готовит еду, убирает комнату. Надо учесть и посильную помощь старших детей, которые могут сходить в магазин, отвести младших в детский сад, убрать в комнате.

Не отвечает духу советской семьи и несправедливо, если вся забота о хозяйственной стороне жизни лежит только на матери. При таких условиях в семье нельзя создать трудовую атмосферу, проникнутую взаимным вниманием и уважением, которая должна быть обязательным условием для воспитания спокойных, выдержанных, трудолюбивых людей.

Распорядок жизни детей не может быть вполне подчинён укладу жизни взрослых.

Нельзя возражать, если ребёнок дошкольного возраста встаёт, завтракает, ужинает (в 19 час.) вместе со взрослыми. Но укладывать детей спать в те часы, когда ложатся родители, недопустимо. Недосыпание резко отзовется на нервной системе, на общем состоянии их здоровья.

Режим не следует рассматривать только как строгое распределение всей деятельности ребёнка по часам и минутам. Необходимо учитывать характер и содержание тех процессов, из кото-

рых складывается жизнь ребёнка<sup>1</sup>. Во время бодрствования ребёнок занят разнообразной деятельностью: играет, двигается, говорит, рассматривает картинки, слушает речь взрослых, детей, музыку.

Когда ребёнок долго занимается одним и тем же и неподвижно сидит или слишком много двигается, он утомляется, так как однообразие вызывает возбуждение одних и тех же участков коры головного мозга. Если ребёнок долго сидел, надо предложить ему поиграть, подвигаться. И наоборот, если ребёнок продолжительное время бегал, прыгал, ему следует посидеть, поиграть в настольные игры, посмотреть картинки, порисовать. Взрослые могут прочитать ребёнку книгу, рассказать сказку.

Однако не надо думать, что отсутствие деятельности, полное безделье могут быть полезными для активной детской натуры.

Дети сами ещё не умеют распределить своё время, поэтому деятельность их должна быть организована взрослыми.

Утром после пробуждения детей, не давая им залёживаться в постели, родители делают с ними утреннюю гимнастику и одну из закалывающих процедур: воздушную ванну, обливание или обтирание.

Окончив завтрак, детям можно выполнить какие-либо трудовые обязанности, соответствующие их возможностям.

Дети видят, что взрослые члены семьи свой день начинают трудом: собираются на работу, убирают комнату, готовят обед, старшие братья и сёстры идут в школу. Надо, чтобы у детей были свои обязанности: полить цветы, накормить рыбок или домашних животных, помочь вымыть чайную посуду. Совсем маленькие могут отнести чайные ложки в буфет, поставить на место стулья, вытереть тряпочкой свои игрушки. Нужно, чтобы эта небольшая работа выполнялась ежедневно, тогда она войдёт в привычку.

С детьми 3—7 лет, которые не посещают детский сад, очень важно по утрам проводить короткие занятия, начиная с 10—15 минут с младшими, доводя их до 30 минут со старшими.

Дети могут рисовать цветными карандашами, красками, лепить из глины или пластилина, вырезать из бумаги, им можно рассказать или прочитать сказку, рассказ. С более старшими полезно посчитать мелкие игрушки, а к 6 годам решать несложные задачки в пределах первого десятка на сложение и вычитание, послушать детскую передачу по радио.

<sup>1</sup> О воспитании, режиме дня детей и о воспитании ребёнка дошкольного возраста можно более подробно прочитать в следующих книгах:

1) «Советы родителям о воспитании детей дошкольного возраста». Сборник статей под ред. А. П. Усовой, АПН РСФСР, 1956.

2) Е. В. Русакова. Как воспитать культурно-гигиенические навыки. Учпедгиз, 1956.

3) Е. В. Русакова. Режим ребёнка-дошкольника в семье. Учпедгиз, 1955.



Такие занятия приучают детей к посильной умственной работе, у них вырабатывается умение преодолевать некоторые трудности, быть усидчивыми и внимательными. Эти качества окажут детям большую помощь и в школьном учении.

Перед обедом дети гуляют  $1\frac{1}{2}$ —2 часа.

Характер прогулки зависит от сезона и погоды. В холодные зимние дни детям надо больше двигаться, копать снег, возить его на маленьких санках, делать разные постройки, кататься с горы.

Во время оттепели интересно лепить снежные фигуры, играть в снежки, бросать их в цель, нарисованную на глухой стене дома или на заборе.

После того как дети достаточно побегали и поиграли, их хорошо привлекать к наблюдениям явлений природы, посмотреть и покормить птиц и т. п.

Весной и осенью, когда во дворе ещё сыро, можно на более сухом месте поставить большую табуретку (скамейку) и устроить ребёнка для строительных игр из кирпичиков или кубиков. После этого хорошо погулять по солнечной стороне улицы и, если там сухо, покатать тележку, машинку, побегать с вертушкой.

Когда весной земля подсохнет, можно заняться посадками на участке овощей, цветов.

С наступлением тепла надо приготовить песок, который даст возможность устраивать разнообразные игры.

Летом открываются богатые возможности для игр в природных условиях. Дети по-разному используют в своих играх листья липы, еловые и сосновые шишки, жёлуди, листья, семена клёна, ясеня, плетут венки из полевых цветов. К вечеру, когда смягчится жара, более старшие дети любят устраивать подвижные игры, к которым привлекаются товарищи и младшие братья, сёстры.

Если ребёнок получил утренний завтрак в 8 часов 30 минут или в 9 часов, то обед ему надо дать не позже 13 часов.

После обеда детям полезно поспать  $1\frac{1}{2}$ —2 часа.

Проснувшись, ребёнок получает полдник и идёт гулять. Если кто-либо из взрослых свободен, то можно пойти с ним за пределы участка дома.

Около 18 часов 30 минут детям надо вернуться домой, вымыть руки и в 19 часов поужинать. Более поздний ужин может помешать спокойному сну.

После ужина дети могут заняться всевозможными настольными или творческими играми, порисовать, склеить игрушку.

Необходимо следить, чтобы перед сном дети не возбуждались, не играли в шумные игры. Это отрицательно сказывается на засыпании и на глубине сна.

Перед сном детям надо убрать на место игрушки, всё, чем они занимались.

Детям надо на ночь умыться, помыть ноги, и тем, кто старше четырёх лет, почистить зубы.

Режим жизни детей должен быть спокойным и размеренным, но не слишком однообразным. Много радостей могут принести детям воскресные и праздничные дни, когда родители или старшие члены семьи уделят им больше внимания.

Радость и удовольствие доставит ребёнку прогулка со взрослыми по улицам города, по аллеям сада или парка. С детьми 6—7 лет можно пойти в музей, на выставку, на детский киносеанс.

Небольшие лыжные прогулки или катание на коньках вместе со старшими положительно влияют на здоровье и настроение ребёнка. А что может быть веселее, когда летним утром вся семья соберётся на загородную прогулку! Такие поездки оставляют радостные воспоминания на долгие годы.

Время от времени по вечерам можно устроить детям развлечения, в которых все они могут проявить свою активность. Например, вместе с ними хорошо устроить кукольный или теневой театр, показать диафильм.

Дети сами с 5—6 летнего возраста могут устраивать инсценировки сказок. С помощью старших сделают элементы костюмов: для зайцев — уши, для лисы — мордочку, хвост и др. Можно устроить музыкальный вечер, послушать музыку, спеть детские песни, поплясать.

Торжественно и радостно проходят в нашей стране всенародные праздники. Подготовка к празднику в семье начинается заранее. Идёт уборка помещения, покупка нового платья, игрушки, книжки для ребёнка, готовятся вкусные блюда. Всё это радует детей.

В праздничные дни дети присоединяются к общему ликования. Они любовно смотрят днём, как по улицам двигаются ярко украшенные колонны демонстрантов, а вечером слушают рассказы вернувшихся с демонстрация и идут или едут вместе с родителями смотреть, как украшен город разноцветными огнями, красочными полотнищами, флагами.

Чувства, вспыхивающие в душе ребёнка в дни всенародных праздников, — это первые ростки большой любви к Родине и своему народу.

Много радости приносит детям праздник ёлки. Дети заранее готовят самодельные игрушки, вместе с родителями украшают ёлку, а затем по вечерам играют, поют, танцуют около неё.

Обычно в семье отмечают и день рождения ребёнка. Это может быть совсем скромным, но интересным детским праздником. К ребёнку хорошо пригласить сверстников, угостить их чаем, вкусным пирогом, показать кукольный театр, устроить занимательные игры. Но если день рождения ребёнка окажется лишь поводом собраться взрослым, то для ребёнка он не будет праздником и может вызвать большое разочарование, огорчение.



Некоторые родители, руководствуясь желанием разнообразить жизнь ребенка, торопятся дать ему как можно больше впечатлений, которые иногда становятся вредными раздражителями нервной системы маленьких детей.

Вниманию детей 3—4 лет предлагается опера, пьеса в театре, кинокартина для взрослых. Различные зрелища, не соответствующие развитию и интересам детей, кроме вреда, ничего не приносят.

Большое зло причиняют детям ежедневные просмотры телепередач. Во многих семьях, где принято включать телевизор ежедневно и просматривать всё от начала до конца, дети присоединяются к взрослым и становятся постоянными зрителями всех передач. Они сидят тихо, и взрослые довольны, что им не мешают. Дети просиживают у телевизора 2—3 часа в неподвижном пассивном состоянии, когда могли бы с пользой для себя провести время: поиграть, порисовать, посмотреть картинки. Когда приходит время сна, дети отказываются ложиться, капризничают, просят ещё хоть немного посмотреть, в результате — беспокойный сон, а иногда и головные боли.

Ежедневные просмотры программ телевидения наносят большой вред не только зрению, нервной системе, но формированию личности ребенка. Дети смотрят и слышат то, что недоступно их пониманию.

## ГИГИЕНА РЕБЕНКА

Чем меньше ребенок, тем в более тщательном уходе он нуждается. Прежде всего надо поддерживать чистоту его тела<sup>1</sup>. Первые месяцы жизни кожа у ребенка тонкая и нежная. После отпадения пуповины и заживления ранки ребенка следует купать ежедневно.

Первые три недели желательно делать ванны из кипяченой воды температурой 36—37° С, а позже снизить её до 35°. При наполнении ванны воду можно сделать теплее на 1° в расчёте на то, что вода в ванне может остыть, пока ребенка раздевают. Вода для обливания готовится на 1° ниже, чем вода в ванне. Измерять температуру воды надо только водным градусником (не вынимая его из воды) и не доверять принятому в быту приёму проверять температуру опущенным в воду локтем.

<sup>1</sup> Об уходе за детьми дополнительно прочитайте:

1) Б. А. Архангельский и Г. Н. Сперанский, *Мать и дитя. Школа молодой матери*, Медгиз, 1955.

2) Библиотека молодой матери, Медгиз, 1954. «Заочный курс обучения матери», 12 лекций, Медгиз, 1956.

3) Г. Н. Сперанский, *Советы матерям*, Медгиз, 1954.

4) Е. Э. Цоппи, *Уход за ребенком в семье*, Медгиз, 1951.

5) Н. М. Щелованов, *Воспитание детей раннего возраста*, изд. «Зна-ние», 1954.

Температура воздуха во время купания детей не должна быть ниже 18° С.

Купать детей до 6 месяцев надо ежедневно (причём 2—3 раза в неделю с мылом), а после 6 месяцев через день (с мылом).

Детей старше 3 лет купают с мылом не реже одного раза в неделю (летом ежедневно).

Перед мытьем ребенка мать засучивает рукава до локтя и чисто промывает руки и ногти мылом и щёткой.

При купании маленького ребенка употребляют специальное детское мыло, рукавичку, сшитую из мягкой пышной ткани типа мохнатого полотенца, а не губку, впитывающую в себя грязь. Мать тщательно промывает шею ребенка, за ушами, подмышками, в паху. Голову моют намоченной рукой.

Голова ребенка можно мыть мягкой мочалкой.

После ванны маленького ребенка завертывают в простынку с головой, кладут на стол (предварительно постелив что-либо мягкое). Осторожно поглаживая рукой поверхность простынки и прикладывая её к углублениям и складкам, просушивают тело.

После этого смазывают вазелиновым или растительным маслом шею, за ушами, подмышками, в паху и во всех складках кожи. После года ребенок во время вытирания может сидеть.

Кроме ванны, детям-дошкольникам надо делать частичные обмывания: мытьё ног и подмывание девочек. Мытьё ног желательно проводить ежедневно перед сном.

После мытья ребенка рукавичку и ванну необходимо хорошо промыть и просушить.

Ванну или корыто, в котором моют ребенка, не следует использовать для других надобностей, например для стирки даже детского белья.

Мытьё должно доставлять детям удовольствие. Только при этом условии у ребенка можно воспитать потребность в чистоте тела.

Некоторые дети не любят мыться и свой протест выражают в капризах, слезах. Чаще всего происходит это потому, что ребенок когда-то испытал неприятное ощущение от слишком горячей или холодной воды, неосторожного мытья головы, когда мыло попадало в глаза, от резких замечаний взрослых и др. Подобных явлений не трудно избежать, проявив некоторое внимание к купанию ребенка: мыть ребенка водой нужной температуры, использовать негрубую мочалку, всегда иметь под руками чистую воду на случай, если мыло попадет в глаза. Правильно поступают те матери, которые самую неприятную процедуру — мытьё головы (под текущей струей) проводят после того, когда вымоют тело. Этим они сохраняют хорошее настроение у детей во время купания.

Чтобы возбудить у маленьких детей интерес к купанию, можно дать им возможность, сидя в ванне играть водой, моющимися целлулоидовыми, резиновыми игрушками.



Детям доставляет большое удовольствие, если их привлекают к активным действиям во время мытья: облить себя водой, черпая из ванны кружечкой, помыть руки, грудь намыленной мочалкой и смыть мыло. Более старшие дети могут сами вымыть руки, шею, ноги. Это воспитывает у детей уверенность в своих силах и желание быть самостоятельными.

Мыть детей лучше всего перед сном. Уложенные после этого в постель, дети быстро засыпают и крепко спят.

Если в домашних условиях нет возможности мыть ребёнка и приходится брать его в баню, надо сделать всё, чтобы дети не утомились от пребывания в жарком и влажном воздухе, чтобы процесс этот не принёс ребёнку вреда.

Скамья и таз, из которого будете мыть ребёнка, должны быть тщательно вымыты горячей водой с мылом. Пока мать моется сама, можно дать ребёнку таз с тепловатой водой и моющимися игрушками — тогда ребёнок не будет скучать и требовать к себе постоянного внимания матери. Часто ребёнка сажают в небольшой наполненный тёплой водой таз. Этого делать не следует.

Прежде чем выводить ребёнка из бани на улицу в холодное время года, надо дать ему несколько минут остыть, побыть в более прохладном помещении предбанника.

Еженедельно перед мытьём детям надо стричь ногти на руках и ногах. Остригать ногти надо осторожно, не очень коротко, чтобы не причинить ребёнку боль, иначе дети будут бояться этой процедуры.

Необходимо у детей воспитывать привычку самостоятельно поддерживать чистоту рук и лица. Надо прежде всего позаботиться о том, чтобы им было удобно умываться. Если умывальник высок для ребёнка, то при поднятых руках вода будет затекать в рукава. В зависимости от роста ребёнка к умывальнику подставляют устойчивую скамейку, это создаёт значительное удобство для детей. Около умывальника хорошо повесить полочку, где хранится мыло, а у более старших детей стаканчик, зубная щётка и порошок. У каждого ребёнка в семье должно быть своё небольшое полотенце (90—100 см длины), повешенное на определённом месте на такой высоте, чтобы дети сами могли их достать и снова повесить.

Совсем маленьким детям (до одного года) мать во время утреннего туалета моет лицо, промывает глаза ватой. Более старших детей умывают под умывальником перед сном, после сна, после еды, после загрязнения.

Дети в 2 года приучаются сначала смывать мыло с рук, а к 3—3½ годам их можно уже приучать намыливать и смывать мыло с рук и мыть лицо водой.

К 5 годам дети могут самостоятельно мыть руки, лицо, шею, раковины ушей и сухо вытираться.

Несмотря на то что после 5 лет дети не пугаются и помогают взрослым при умывании, проверять, чисто ли они умылись, сухо ли вытерлись, необходимо и в последующие годы.

Если дети небрежно моют и вытирают руки, то на руках могут появиться трещины, кожа становится жёсткой. Тогда надо чисто вымыть ребёнку руки, не вытирая их, смазать глицерином и втереть его. После этого можно кисти рук забинтовать.

Большое внимание надо уделить уходу за зубами. При отсутствии должного ухода хрупкие молочные зубы быстро портятся и разрушаются. Пища, застрявшая во время еды между зубами, остаётся долго во рту, разлагается. При этом выделяются вещества, которые вредят на разрушение зубов. Поэтому надо поддерживать чистоту полости рта.

Утром после сна, на ночь и после обеда детей надо приучить полоскать рот тёплой водой. Маленьким детям это сразу не удаётся. 2—3-летние дети вначале приучаются подержать во рту воду, не глотать её и выплюнуть.

С 4 лет надо приучать детей чистить зубы. Вначале, чтобы облегчить этот процесс, ребёнок может чистить зубы влажной зубной щёткой, а уже затем зубным порошком.

Очень важно следить за чистотой носа детей.

Нормальное дыхание происходит через нос. Проходя через носовые ходы, наружный воздух поступает в гортань согретым и очищенным от пыли, которая оседает на ворсинках, покрывающих носовые ходы.

Если нос не в порядке, ребёнок начинает дышать открытым ртом. Холодный, запылённый воздух непосредственно поступает в гортань и может вызвать заболевание горла и пр.

Очень важно приучать поддерживать чистоту носа с самого раннего детства. Маленькому ребёнку мать ежедневно утром и вечером очищает нос ватным жгутиком, смоченным вазелиновым маслом.

После 1½ лет можно приучать детей вытирать нос платком, а после 2 лет сморкаться. При этом надо учить зажимать носовым платком одну ноздрю, иначе слизь из носа может проникнуть в барабанную полость и вызвать воспаление среднего уха.

Постепенно у детей вырабатывается привычка поддерживать чистоту носа — если они сами ещё не умеют сморкаться, то просят об этом взрослых.

У каждого ребёнка должен быть чистый носовой платок в кармане платья, костюма, верхней одежды и летом даже в трусиках.

При длительном нарушении носового дыхания (хронический насморк) дети становятся вялыми, малоподвижными, рассеянными. Такое состояние носовой полости может вызвать заболевание среднего уха и отразиться на слухе ребёнка. Поэтому детей с хроническим насморком надо обязательно показать врачу-специалисту.



Занимаясь об опрятности ребёнка, родителям необходимо обращать внимание на чистоту головы. В волосах накапливается пыль. Соединяясь с кожным салом, потом, она загрязняет кожу под волосами. Это создаёт благоприятные условия для роста болезнетворных микробов. Кроме того, при отсутствии должного ухода у детей в волосах могут появиться и насекомые. Лучшее средство против них — мытьё тёплой водой с мылом и ежедневное вычёсывание частым гребешком. Можно также пользоваться специальными средствами, приобретёнными в аптеке.

Если на волосах остались гниды, надо смочить эти места уксусом, завязать волосы платком на 1—2 часа, после чего вымыть и вычесать голову частым гребешком с ватной прокладкой.

Нельзя допускать, чтобы впереди волосы закрывали ребёнку лоб или спускались над глазами. Это не только некрасиво, но и мешает нормальному зрению ребёнка.

Длинные волосы причиняют маленьким девочкам много огорчений при их мытье, расчёсывании и заплетании по нескольку раз в день косичек. Отращивание длинных волос лучше отложить до школьного возраста, когда девочки сами могут расчесать и заплести косы.

У ребёнка должна быть своя расчёска. При пользовании общей расчёской могут быть переданы различные заболевания волос.

## ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА<sup>1</sup>

Одежда предохраняет организм человека от холода, ветра, палящих лучей солнца, а потерю тепла делает более медленной и равномерной. Особо жизненно важное значение она имеет для детей, терморегулирующий аппарат которых ещё слабо развит: они способны так же быстро согреться, как и терять тепло.

Различные ткани выполняют своё назначение по-разному. Лучше всего сохраняют тепло те ткани, которые имеют много пор, заполненных воздухом. Воздух — плохой проводник тепла, поэтому он способствует его сохранению. Шерстяная ткань в сравнении с бумажной содержит в 1½ раза больше воздуха. Так, в порах шерстяной фланели содержится около 80%, а между волосками меха около 95% воздуха. Поэтому шерстяная ткань, трикотаж, мех и пух лучше всего сохраняют тепло.

Если ребёнок одет в несколько слоёв одежды, то не только ткань, но и воздух, находящийся между слоями одежды, задерживает тепло.

Потому дети, одетые в многослойную одежду, часто перегреваются и заболевают.

Ткань одежды должна обладать свойством впитывать влагу и водяные пары. Если ткань не имеет пор и не впитывает влагу, вентиляция под одеждой прекращается, ребёнок потеет, а затем охлаждается. По этой причине детей не рекомендуется одевать в прорезиненный плащ, изкрахмаленное бельё и платье. Грудным детям нельзя вместо пелёнок стелать клеёнку.

Необходимо, чтобы воздух, находящийся между одеждой и кожей ребёнка, согретый и частично загрязнённый кожными выделениями, мог смениться. При нормальных условиях эта смена происходит постепенно и не вызывает у детей неприятных ощущений.

Одежда должна соответствовать возрасту детей. На ребёнка раннего возраста надевают распашонку из бумажного материала, без всяких застёжек. Пола сзади находят одна на другую. Поверх неё надевается тёплая бумажная, байковая или трикотажная кофточка, которая застёгивается или завязывается спереди.

Затем ребёнок до подмышек заворачивается в две пелёнки — нижняя из мадаполама или бязи, верхняя из бумажной или байки. Кроме того, подкладывается подгузник в виде небольшой пелёнки (лучше их делать из марли), сложенной треугольником. Длинные концы треугольника закладывают под поясницу ребёнка, средний заправляют между ног и подворачивают под длинные концы, соединённые на животе ребёнка.

Руки и ноги ребёнка остаются свободными. У тугозапелёнутого ребёнка, а тем более у забинтованного свивальником стеснены движения, нарушается кровообращение, дыхание.

В помещении ребёнка, завернутого в пелёнки, надо закрывать байковым одеялом. Ватное одеяло для комнаты не годится, так как при его использовании дети перегреваются.

Голову ребёнка в комнате надо держать открытой, иначе она потеет.

Дети после 2 месяцев становятся более подвижными, они начинают играть руками и ногами. К этому периоду пелёнки можно заменить длинными зашитыми внизу штанами (ползунками).

Детям, научившимся стоять, надевают комбинезоны или лифчики с резинками, чулки и свободные штанишки.

Намоченные пелёнки и детское бельё надо обязательно стирать, а не просто просушивать. Нестиранные детские вещи раздражают кожу ребёнка и оставляют в комнате неприятный запах.

Одежду более старших детей делают удобной, гигиеничной, красивой, не стесняющей движений.

Очень важно, чтобы она была достаточно лёгкой, так как в тяжёлых платьях, курточках, пальто и пр. трудно бегать, играть. Дети в таком случае предпочитают больше сидеть или

<sup>1</sup> Об одежде детей младшего и дошкольного возраста можно прочитать:

1) Н. С. Назарова, Детская одежда и оборудование для яслей и домов ребёнка, Медгиз, 1957.

2) «Одежда детей дошкольного возраста», Учпедгиз, 1956.



стоять, что предно отражается на их самочувствии и здоровье.

Ничто в покрое одежды не должно раздражать детей, затруднять их дыхание, кровообращение (тугой ворот, резинка у пояса, средний шов штанишек).

Бельё, которое непосредственно соприкасается с кожей ребёнка, шьют из мадаполама, бязи, батиста, нансука. Эти ткани хорошо впитывают влагу и кожные выделения. Полотно тоже обладает этим же свойством, но слишком быстро испаряет влагу, поэтому оно холодит. Для ребёнка пригодны и трикотажные бельё, особенно зимой, когда проявляется его качество хорошо сохранять тепло. Бельё как для маленьких детей, так и для более старших целесообразно делать из белого материала. Оно более гигиенично, чем цветное, и не портится от стирки и кипячения.

На ночь и во время дневного сна детям надо надевать длинную ночную рубашку с рукавами. В такой рубашке не холодно, если ребёнок раскроется во время сна; он может держать руки поверх одеяла. Кроме того, за ночь проветривается дневная рубашка.

Лифчик шьют значительно шире кругового объёма груди (не менее чем на 10 см). При таком покрое лифчик не сдавливает грудь и не натирает кожу под руками.

При шитье штанишек надо обратить внимание на то, чтобы они были достаточно свободными и без грубого среднего шва, который может раздражать кожу и половые органы.

Карман — необходимая принадлежность каждого детского платья, в нём должен храниться чистый носовой платок.

Чтобы предохранить детскую одежду от загрязнения, надо надевать детям фартучки, особенно это важно при выполнении работ, связанных с хозяйственным трудом, и во время еды.

Фасоны костюмов для мальчиков и платья для девочек должны быть простыми, доступными для частой стирки и глажения.

Детям надо иметь, кроме обычных платьев, и праздничные. Но не следует их делать из слишком дорогой материи. Ребёнок растёт, и они быстро становятся ему малы.

Летом на воздухе голову ребёнка необходимо закрывать, особенно если он находится на солнце. Самый лучший для лета головной убор — панамка.

Осенью и весной удобны лёгкие береты, трикотажные, шерстяные или фетровые шапочки.

Зимой лучше всего шапки-ушанки, которые защищают лоб, уши и шею от холода.

Очень важно, чтобы обувь соответствовала размеру стопы, не стесняла её и не была бы велика, иначе ботинок может натереть ногу. Летом детям надо иметь туфельки с набитым каблучком, осенью ботинки, а зимой для улицы валенки. Дома дети должны ходить в лёгкой обуви (сандалии, тапочки, домашние туфли), но не в валенках или уличной утеплённой обуви.

Чулки следует покупать по размеру стопы. Короткий слав сжимает её, слишком длинный собирается складками и может натереть ногу. Летом детям надевают носки, осенью и весной чулки до колен.

Одежда ребёнка должна соответствовать сезону и погоде. Надо постоянно следить, чтобы дети не перегревались и не охлаждались.

Летом и жаркую погоду ребёнку лучше всего ходить в одних трусиках. Правда, в течение дня погода может меняться, иногда появляется сильный ветер, облака, и от этого воздух становится прохладнее. За изменением погоды надо следить и своевременно надеть майку или курточку мальчику, платье девочке.

Зимой при нормальной температуре помещения (18°) вполне достаточно, если на ребёнке надета рубашка, лифчик, нижние штанишки, тёплые платье на девочке и костюм на мальчике.

На прогулку ребёнок надевает шубку. Она не должна быть тяжёлой и длинной, чтобы не затруднить движения детей. Хорошо прилаженный меховой воротник даёт возможность не надевать большого шарфа, который сковывает не только шею, но и корпус ребёнка. Когда у пальто удобный тёплый меховой воротник, достаточно надеть на шею лёгкий шарфик или тонкий платочек.

Длинные рейтузы с большим напуском внизу очень неудобны детям и негигиеничны. Они собирают пыль, грязь, снег, становятся быстро мокрыми и грязными. Лучше их заменить трикотажными или делать рейтузы внизу короче и уже.

Осенью и весной детям удобно гулять в лёгком шерстяном трикотажном костюме или в драповом пальто до колен.

Очень важно, чтобы одежда была удобна для самостоятельного одевания ребёнка, особенно надо обращать внимание на застёжки (размеры пуговиц и петель).

С раннего возраста детей следует приучать самостоятельно одеваться и раздеваться. Вначале дети учатся раздеваться, это легче, а затем постепенно и одеваться (надеть чулки, штанишки).

Если с детьми проводилась работа, то к 3½—4 годам они могут самостоятельно одеться и раздеться, затруднять может только верхняя одежда, особенно застёгивание пуговиц у шубы.

Чтобы детям удобно было самостоятельно брать верхнюю одежду, надо детскую вешалку прибить на уровне их роста, и следить, чтобы они вешали одежду на место.

Взрослым необходимо поддерживать чистоту одежды ребёнка, вовремя сменять её, штопать чулки, пришивать пуговицы.

Самых детей надо приучить бережно относиться к одежде: не рвать, не пачкать, замечать непорядки и просить взрослых их исправить.

Детей старше 6 лет следует приучать самих пришить пуговицу, тесёмку, а со школьного возраста — штопать чулки и делать небольшую починку под руководством матери.



Пятилетние дети могут почистить обувь щёткой, а в семи годам использовать и крем для обуви.

Опрятно и со вкусом одетые родители, бережно обращающиеся со своей одеждой и обувью, — прекрасный пример для подражания детей.

## ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ<sup>1</sup>

Питание в жизни детей имеет особо важное и решающее значение. Растущий и быстро развивающийся организм ребёнка требует достаточной по количеству и полноценной по качеству пищи.

Пища для ребёнка служит не только источником энергии, необходимой для жизни организма, для работы мышц, лёгких, сердца, почек и других органов, но и для образования новых клеток и тканей, без чего не может быть роста и развития ребёнка.

Недостаточное питание задерживает общее развитие ребёнка: речь, память, мышление, понижает сопротивляемость организма к заразным болезням. Избыточное питание ведёт к нарушению обмена веществ и расстройству пищеварения. Поэтому для детей как недостаточное, так и избыточное питание приносит серьёзный вред.

Организация питания детей требует большого внимания с первых дней их жизни.

Наилучшей пищей ребёнка в первые месяцы жизни может быть только грудное молоко матери, в котором содержится всё, что необходимо для правильного развития организма.

В женском молоке имеются особые вещества, повышающие сопротивление детского организма к заразным болезням. Очень важно, что чистое свежее тёплое молоко матери при грудном вскармливании переходит непосредственно в рот ребёнка, не соприкасаясь ни с воздухом, ни с посудой и этим самым уменьшая возможность проникновения в молоко микробов.

В грудном молоке содержится

белков	1—1,5%
сахара	6—7%
жиров	3—4%
солей	0,8%
воды	88%

В соответствии с ростом ребёнка состав молока матери изменяется.

<sup>1</sup> Советы по вопросам детского питания и рецепты блюд можно найти в следующих книгах:

1) В. Б. Киселёва, Детская кухня, Медгиз, 1953.

2) «Детское питание», Госторгиздат, 1957.

За одно кормление ребёнок высасывает молока:

в первые дни жизни	55—70 г
в 2 месяца	125—135 г
в 5 месяцев	150—180 г

Чтобы узнать, сколько молока высосал ребёнок, его надо взвесить до и после кормления. Если нет весов, то по количеству мокрых пелёнок можно судить, получает ли ребёнок положенную норму молока: их должно быть вдвое больше числа кормлений.

Первые дни ребёнка кормят каждые 3 часа днём и один раз ночью.

На 3—4 месяце следует кормить через 3½ часа, а в 5 до 7 месяцев — через 4 часа днём и один раз ночью.

На 10—12 месяце ребёнка следует отучить от ночного кормления (в 24 часа) и давать днём более сытную пищу.

Если днём ребёнок к установленному времени кормления не проснулся, немного подождя, надо его разбудить; ночью же лучше его не тревожить.

Детей надо кормить досыта, следить, чтобы они сосали энергично, и не допускать слишком длительного лежания у груди (не дольше 20 минут). Ребёнок обычно высасывает потребную для него порцию молока за первые 10 минут.

Во время одного кормления надо давать одну грудь, чтобы ребёнок высосал её до конца и получил бы более густое и жирное молоко, которое может остаться в груди. При перекаладывании ребёнка к другой груди он получает более жидкое молоко, и у матери может нарушиться процесс образования молока.

С 3 месяцев надо начинать давать ребёнку витамины в виде ягодных, фруктовых и овощных соков. Их дают перед кормлением грудью, приучают к ним постепенно, с нескольких капель.

На 5 месяце можно давать рыбий жир, содержащий витамины А и D. Витамин D предупреждает рахит. Вначале дают 2 капли рыбьего жира и постепенно, если ребёнок его хорошо переносит, доводят до одной чайной ложки 2 раза в день. Ребёнок до одного года может получать рыбьего жира не больше 2—3 чайных ложек в день.

С 5—6 месяцев детей необходимо прикармливать, так как материнское молоко не может в этот период их жизни удовлетворить всех потребностей организма.

Один раз в день перед кормлением ребёнок получает жидкую манную кашу, начиная с неполной чайной ложки, порция постепенно увеличивается, к концу 6 месяца доводится до 150 г (¼ стакана), и в это кормление грудь уже не дается.

После 6 месяцев ребёнка кормят более густой кашей, он получает в одно кормление 170—200 г. Кроме того, перед вторым кормлением ребёнку дают 100—150 г киселя.

В остальные 3 кормления ребёнок получает по 170—200 г грудного молока.



На 8 месяце жизни одного кормления грудью вводится овощное питание в виде картофельного пюре, иногда с добавлением моркови.

Раз в неделю можно давать  $\frac{1}{2}$  яичного желтка, сваренного всмятку.

К одному грудному кормлению дается смоченный в молоке сухарик из хорошо подсушенной булки.

К 9 месяцам детское питание становится еще более разнообразным. Вводится мясной фарш, разбавленный бульоном, и если у ребенка есть зубы, то хорошо дать и фрикадельку или паровую котлетку. Яичный желток можно давать целиком.

На 10 месяце ребенка мать кормит грудью только 2 раза — утром и на ночь — и перед кормлением дает сухарик, творог или яблоко.

К одному году ребенка можно отнять от груди. Надо учесть, что в летние месяцы и во время болезни ребенка прекращать грудное кормление нельзя.

Если у матери нет достаточного количества молока, то ребенок должен получать по предписанию врача так называемое смешанное питание. Ребенка докармливают грудным молоком другой женщины, что особенно важно для детей до трехмесячного возраста. Если же это сделать невозможно, то ребенок получает молочные смеси. Обычно они состоят из коровьего молока, отвара риса и сахара.

Рекомендуются также кислые смеси, кефир, разведенный или цельный, как посоветует врач.

Случается, хотя и редко, когда матери нельзя кормить ребенка грудью. Тогда приходится прибегать к искусственному вскармливанию. Если нельзя достать женского молока, то ребенка кормят коровьим молоком. Чтобы оно по своему составу было ближе к женскому, к нему добавляют отвар из круп, сахар и жир в виде сливок или сливочного масла.

Питательные смеси для искусственного вскармливания приготавливаются молочными кухнями. Приготовление и хранение этих смесей в домашних условиях требуют большой тщательности. Надо точно выполнять все указания врача о составе смеси и о способе ее приготовления.

Следует обеспечить все условия, чтобы молоко не было загрязнено во время доения, процеживания, чтобы посуда, в которой готовится смесь, была чисто вымыта.

Разлитая в бутылочки, смесь закупоривается чистой ватой и ставится в кастрюлю с теплой водой на огонь. После того как вода закипит, бутылочки держат в ней не менее 5 и не более 10 минут. Хранить бутылочки с молочной смесью лучше всего на льду, а если его нет, то в холодной воде, которую надо чаще менять.

Перед кормлением бутылочку подогревают в теплой воде до температуры парного молока.

Каждая бутылочка употребляется для одного кормления. Оставшееся в ней молоко в следующее кормление использовать нельзя.

Следует иметь несколько сосок, которые меняют для каждого кормления и ежедневно кипятят.

Дети после одного года начинают больше двигаться, ходить, затрачивают на это немало сил. Им нужна более питательная пища. Наличие к одному году 6—8, а к двум годам всех молочных зубов дает возможность постепенно заменять жидкие и полужидкие блюда в питании детей более плотными, требующими их пережевывания. Очень важно приучить детей жевать твердую пищу. У многих детей долго остается привычка её сосать, и с этим надо бороться. При пережевывании пищи укрепляется мускулатура челюстей и обеспечивается их нормальное развитие.

В детском питании должно быть необходимое количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и воды.

Нормально, если ребенок после одного года в течение всего дошкольного возраста ежедневно получает на каждый килограмм своего веса 3—3,5 г белка, 3,5—4 г жиров и 12—15 г углеводов. Таким образом, за сутки ребенок в зависимости от веса получит 30—50 г белков, 35—65 г жиров и 130—200 г углеводов.

Очень важное значение для растущего организма ребенка имеют белки — основа каждой живой клетки.

Детям особенно нужны белки животного происхождения, которые находятся в мясе, рыбе, яйцах, молоке и молочных продуктах. Имеются белки и в растительных продуктах — крупе, овощах, хлебе, особенно много их в бобах, горохе, чечевице, дрожжах. Но для правильного детского питания желательно, чтобы в пище ребенка было не менее 50% белка животного происхождения.

Жиры, наиболее ценные для детей, содержатся в сливочном масле, сливках, сметане, яичном желтке, рыбьем жире.

Растительные жиры (из семян подсолнуха, льна, конопли, горчицы), баранье и свиное сало менее ценны для детей, потому что в них нет витаминов и они хуже усваиваются.

Наиболее ценным для детей и легко усваиваемым углеводом является сахар, который дети должны получать во время приема пищи ежедневно.

Особенно важно для детей содержание в пище минеральных солей: железа, фосфора и кальция. Кальций и фосфор являются составными частями костной ткани и нужны для развития скелета; железо входит в состав крови.

Кальций находится в молоке, молочных продуктах, яичном желтке.

Фосфором богаты мясо, сыр, яичный желток, печень, некоторые крупы, хлеб.



Соль железа содержится в мясе, сыре, яичном желтке, икре, овсяной крупе, бобах, зелени, овощах и фруктах.

Поваренная соль находится почти во всех продуктах.

Если питание разнообразное, то ребенок получает почти все нужные ему минеральные вещества, добавлять приходится лишь поваренную соль (8—10 г в день) в зависимости от возраста детей и меню.

Вода нужна организму ребенка как составная часть его тканей. Кроме того, в ней растворяются питательные вещества. Вода находится во многих пищевых продуктах (фрукты, овощи), но, кроме того, детям надо давать пить, особенно они ощущают в этом потребность летом. Но количество жидкости надо ограничить и приучать детей пить маленькими глотками: так они быстрее утолят жажду. Чрезмерное ее потребление усиливает работу сердца и вымывает минеральные соли, необходимые растущему организму.

В витаминах нуждается каждый человек, но детский растущий и развивающийся организм особенно чувствителен к их отсутствию. Так, при недостатке в пище витамина А ребенок перестает расти, кожа становится шероховатой, может появиться заболевание глаз (язвочки на роговице), понижение зрения в сумерки (куриная слепота).

Если недостаёт в пище витамина С, у ребенка появляется бледность, плохой аппетит, наблюдаются частые заболевания заразными болезнями. При недостатке витаминов группы В нарушается деятельность нервной системы, дети быстро утомляются.

Особо важное значение имеет витамин D, при отсутствии которого дети заболевают рахитом.

Питание детей должно быть разнообразным. Детям готовят блюда из овощей, молока и молочных продуктов, из мяса, различных круп. При использовании всех этих продуктов дети обеспечиваются всеми веществами, необходимыми для их роста и развития.

Однообразная пища, хотя и приготовленная из полноценных продуктов, не принесёт пользы. Иногда родители, например, приучают детей к мучнистой пище: заставляют есть много хлеба, дают печенье, пирожки. От такого питания дети толстеют, но эта полнота не приносит здоровья: ребенок становится малоподвижным. Вес его быстро теряется при изменении условий и при заболевании.

В течение одной недели одни и те же продукты могут быть приготовлены в виде разнообразных кушаний. Например, из картофеля можно сделать картофельные котлеты, отварной картофель, картофельную запеканку с мясом или с морковью.

Из гречневой крупы можно приготовить гречневую кашу, запеканку с творогом, использовать кашу для начинки мясных зраз.

Надо стремиться к тому, чтобы в течение дня не было однообразных блюд, например: каша, макароны, вермишель, блинчики. Ежедневно необходимо готовить овощные блюда. Суп, как правило, надо давать один раз в день к обеду.

Не следует кормить детей теми кушаниями, которые остались от предыдущего дня, или разогревать к вечеру то, что получил ребенок днем. В разогретых кушаниях теряются необходимые питательные вещества, особенно витамины, и, кроме того, питание становится однообразным.

Дети после одного года должны получать питание 4-раз в день с перерывом  $3\frac{1}{2}$ —4 часа.

Утренний завтрак, как правило, должен быть достаточно сытным. К завтраку детям желательно приготовить какое-либо горячее блюдо (каша, отварные овощи, яйца и др.), иногда можно дать кусочек селедки, паштет из неё или печени, творог, сыр, изредка колбасу. Кроме того, ребенок получит жидкость в виде кофе (не натурального), чая с молоком, иногда какао.

Обед является основным питанием в течение дня. Желательно на обед приготовить три блюда: первое — суп мясной, рыбный, вегетарианский; второе блюдо — овощное, мясное, рыбное с гарниром, каша; третье в зависимости от сезона — ягоды, свежие фрукты, кисели, компоты, муссы.

Если первое блюдо сытное (гороховый, бобовый суп, рассольник с мясом и др.), то второе может быть лёгким, овощным. Наоборот, если первое блюдо лёгкое, то второе надо сделать более питательным — мясное или рыбное.

Если суп заправлен крупой, то на второе надо готовить овощное блюдо, овощной гарнир к мясу или рыбе, и наоборот. Супы надо давать один раз в день и в небольшом количестве: детям от одного года до 3 лет около 200—250 г, от 3 лет и старше 250—300 г.

Полдник удовлетворяет главным образом потребность ребенка в жидкости. Детям можно дать чай, фруктовый или ягодный сок, отвар шиповника с куском хлеба или печенья.

Ужинать детям надо за 1—1½ часа до сна. На ужин следует готовить лёгкое питание: овощные или крупяные блюда, кефир, простоквашу или молоко.

Блюда, содержащих большое количество белка (мясные, бобовые блюда), на ночь давать не следует. Во время сна пища переваривается медленно, и белки, возбуждающие нервную систему, нарушают сон ребенка и лишают его необходимого отдыха.

Очень важно, чтобы блюда для детей были вкусно приготовлены и нравились им. Тогда дети едят с аппетитом, и пища хорошо усваивается.

Большое внимание дети обращают на внешний вид кушаний. Они выражают удовлетворение, если, например, на тарелочке лежит котлета, а рядом с ней аккуратно нарезанный помидор или огурец, немного картофеля или другого гарнира.



Дети обычно отрицательно относятся к большим порциям. Если ребенок съест до конца то, что ему положили, можно предложить ему дополнительную порцию. Оставлять кушанье в тарелке недоеденным приучит ребенка к небрежности в еде.

Пища детей должна быть простой, достаточно питательной и вкусной.

К обсуждению меню привлекать детей не следует, однако при подборе блюд необходимо учитывать их вкус. Постепенно ребенок приучается есть все, что подано на стол.

Забота о вкусной и разнообразной пище не должна доводиться до крайности. Излишне и обременительно придумывать для детей особые деликатесные блюда и повторствовать их прихотям.

Не следует давать ребенку острых приправ, горчицу, перец и совершенно должны быть исключены спиртные напитки для детей не только дошкольного, но и школьного возраста.

Непременным условием организации правильного питания детей — это точное соблюдение установленного времени. Запоздывание питания или кормления в промежутках между приемами пищи сладостями приводит к тому, что дети отказываются от обеда или ужина.

Во время еды необходимо создать спокойную обстановку. Ничто не должно нарушать жизнерадостного настроения ребенка. Часто взрослые за столом начинают читать правоучения, делать замечания за провинности, не связанные с едой. Иногда взрослые во время общего обеда или ужина проявляют несдержанность в своих взаимоотношениях, допускают возбужденные разговоры. Все это нервирует ребенка и оказывает отрицательное влияние на процесс усвоения пищи.

Маленький ребенок устаёт от длительного неподвижного состояния, поэтому его надо посадить за стол, когда всё подано, и не делать перерыва между подачей блюд. Детей, не умеющих ещё самостоятельно есть, целесообразно покормить отдельно, чтобы затем взрослые могли сами поесть спокойно.

Надо приучать детей есть, не отвлекаясь от еды, не выходить из-за стола. Радио, телевизор, включённые во время еды, мешают ребенку сосредоточить внимание, он невольно делает перерывы и перестаёт чувствовать вкус пищи.

Следует приучать детей есть не торопясь, хорошо пережёвывать пищу, потому что размельчённая пища лучше усваивается. Но встречаются малоподвижные, вялые по своему характеру дети, которые слишком медленно едят, долго сидят за столом. Их надо постепенно приучать есть быстрее.

Подвижные игры, посильная работа, небольшие поручения, длительное пребывание на воздухе постепенно сделают таких детей более активными, весёлыми, что, безусловно, отражается на поведении их за столом.

Стол во время еды покрывается чистой салфеткой, для маленьких детей поверх неё кладётся небольшая клеёночка.

Перед питанием маленьким детям мать моет лицо и руки, более старшие (после 2 лет) сами могут вымыть руки. Сначала об этом им напоминают взрослые, а позже у детей образуется привычка, и они моют руки без напоминания. Чтобы не запачкать платье, маленькому ребенку надевают нагрудник, салфетку. Старшим детям, когда они становятся более аккуратными, можно класть салфетку рядом с тарелкой.

Для детей надо иметь отдельную посуду, небольшие тарелки, чайные чашки, ложки. Детям с 2½—3 лет можно давать вилку, а после 5 лет и столовый нож, чтобы нарезать огурец, помидор и др.

Дети часто не умеют правильно держать приборы и пользоваться ими во время еды. Поэтому надо приучать ложку и вилку держать между тремя пальцами, а не в кулаке, есть не с конца ложки, а ближе к боковой её части.

Приучая детей есть ложкой и вилкой, надо подавать детям пищу в таком виде, чтобы они не могли брать её руками. Например, маленьким детям блинчики подают не целиком, а нарезают их, тогда младшие могут их есть ложкой, а старшие вилкой; макароны и вермишель перед варкой переламывают; крутое яйцо нарезают кусочками и кладут на хлеб с маслом. Для или всмятку имеются в продаже специальные подставки, но маленьким детям (до 5 лет) удобно подавать эту еду иначе: в чашку кладут нарезанный мелкими квадратными кусочками хлеб, заливают яйцом, подсаливают и перемешивают.

Надо приучать детей есть котлету и рыбу, варёные овощи так, чтобы они постепенно отделяли ребром вилки нужные кусочки. Если дети измельчают эти блюда вилкой, перемешивают их с гарниром, то им надо объяснить, что так делать не полагается.

Случается и наоборот. Ребенок съедает сначала гарнир, а потом котлету (рыбу, мясо); вылавливает в супе заправку и только после этого ест бульон. Так есть не принято.

Надо приучать детей не набирать много пищи в рот, жевать с закрытым ртом, не производить никаких лишних звуков (чавканье), вытирать губы салфеткой во время еды и после неё.

Пусть дети привыкают есть только за столом, надо запрещать выходить из-за стола с куском хлеба, не закончив еды.

Очень часто можно видеть, как мать, выполняя каприз ребенка, покупает пирожок, мороженое, баранку, конфеты и разрешает ему есть, будь то в магазине, трамвае, на улице.

Такая еда приучает детей питаться не вовремя, как попало, без соблюдения самых простых гигиенических и культурных правил. Ребенок после этого привыкает сам брать, когда ему захочется, кусок хлеба, конфету и есть её во дворе или сидя на полу среди игрушек.



Лучшим примером для детей служат взрослые. Дети наблюдают, как они ведут себя за столом, как едят; во всем этом ребенок старается им подражать.

Иногда родителям кажется, что ребенок похудел, мало ест, страдает отсутствием аппетита. Обычно здоровый ребенок сам регулирует количество потребной для него пищи и отказывается съедать лишнее. Между тем некоторые матери настоятельными требованиями или угрозами вынуждают съесть побольше. Этим они не только не возбуждают аппетит, но вызывают отвращение к еде. Такие родители не учитывают, что насильно съеденная пища не усваивается и лишь перегружает желудок и кишечник ребенка.

Если ребенок отказывается есть, надо выяснить причину этого. Может быть, перед едой он много бегал, долго был на солнце, устал. Тогда ему надо дать отдохнуть, сделать душ.

Обида, огорчение также бывает причиной отказа от еды. В таком случае надо успокоить, отвлечь ребенка от неприятных переживаний.

Нередко лишаются аппетита заболевшие дети, это требует вмешательства врача. Иногда отказ от пищи бывает чисто случайным, и ребенок, польщенный тем, что взрослые на него обращают внимание, не только не прекращает свои капризы, но повторяет их и в следующий раз.

Самое лучшее в таких случаях: если родители оставляют ребенка в покое и не настаивают на том, чтобы он съел всю порцию до конца. Надо постараться, чтобы ребенок проводил как можно больше времени на воздухе, и тогда едва ли он будет страдать отсутствием аппетита.

Иногда дети упорно отказываются есть отдельные блюда. Этот каприз вполне преодолимый, если будет проведена соответствующая воспитательная работа. Сами родители часто бывают виновниками того, что ребенок отказывается есть какое-либо блюдо. «Серёжа никогда не ест масла, Люба, как ни уговариваю, молоко не хочет пить», — говорит мать соседке в присутствии детей. После этого ребенок становится ещё более уверенным, что он вполне закономерно отказывается от еды нелюбимого блюда.

Но если, несмотря на все меры, принятые родителями, ребенок страдает отсутствием аппетита, надо показать его врачу и точно выполнять все его указания.

## СОН ДЕТЕЙ

Спокойный и глубокий сон очень важен для сохранения здоровья детей.

Неустойчивая нервная система ребенка быстро истощается. Сон, давая покой, восстанавливает силы ребенка и помогает

накопить энергию, необходимую для роста и развития его организма.

Дети нуждаются в более длительном сне, чем взрослые.

Первые 3—4 недели после рождения младенцев, если он здоров, почти всё время спит, просыпаясь на время кормления. Чем старше становится ребенок, тем меньше он спит и больше бодрствует.

К 2—2½ месяцам ребенок днём обычно спит 3 раза по 2 часа, ночью 10 часов. Таким образом, всего в сутки он спит 16—17 часов.

К 10 месяцам ребенок днём начинает спать не 3, а 2 раза по 1½—2 часа, длительность сна в сутки около 14 часов.

С 1½ лет при 10-часовом ночном сне днём ребёнку достаточно спать один раз 2 часа.

Такой режим сна остаётся для детей до 4—5-летнего возраста.

С 5 лет дневной сон детей можно сократить до 1½ часа, а в младшем школьном возрасте до одного часа (отдых после школы).

Сокращение нормы сна, полагающейся для детей данного возраста, может пагубно отразиться на здоровье и особенно на состоянии нервной системы ребенка.

Чтобы воспитать у ребенка привычку вовремя спать, очень важно сон проводить в одно и то же время и ежедневно. Часы бодрствования должны быть равномерно распределены в течение дня. Ребенок в 2—3 месяца может бодрствовать не более 1½ часа, постепенно часы бодрствования увеличиваются до 2—2½ часов.

В 10 месяцев ребенок бодрствует 3—3½ часа подряд, в 2 года — 5 часов.

Некоторые родители считают, что дневной сон свойствен лишь младшим детям, ребенку же дошкольного возраста спать днём не обязательно, и поэтому не страшно пропустить несколько дней без дневного отдыха. После таких перерывов ребенка бывает трудно уложить спать днём.

Если взрослые не нарушают установленного порядка, дети засыпают легко и без всяких уговоров.

Для полного отдыха очень важно, чтобы сон ребенка протекал в гигиенических условиях. Хорошо проветренная комната, отсутствие шумных разговоров, громкого звучания радио и телепередач, удобная постель — вот те необходимые условия для нормального сна ребенка. Но создавать для сна детей такую искусственную обстановку, когда взрослые гасят свет, говорят шепотом, — не разумно. Ребенок, приученный к тишине и темноте, не сможет заснуть при других условиях. Это будет поводом к капризам детей и раздражению взрослых.

Спать ребенку необходимо на отдельной постели. Сон на одной кровати с другими членами семьи вреден для ребенка:



он вынужден дышать испарениями и воздухом, выдыхаемым соседом, ему трудно принять удобное положение.

При выборе кровати необходимо обратить внимание, чтобы сетка или решётка имели мелкие просветы и матрац не вдавливался под тяжестью стоящего на нём ребёнка. Если в комнате нет достаточного места, кровать ребёнка может быть раскладной.

Матрац и подушка не должны быть слишком жёсткими, но и не чрезмерно мягкими (пуховые). Это изнеживает ребёнка и ведёт часто к перегреванию. Морская трава и конский волос — лучший материал для набивки детских матрацев. Подушки для маленьких детей надо набивать волосом, а для более старших ( $1\frac{1}{2}$  лет) пером. Подушка для детей делается такая, чтобы поместилась голова ребёнка, а не его корпус, длина подушки для детей после одного года должна соответствовать ширине матраца (65×45 см).

Для совсем маленьких детей и для тех, кто страдает недержанием мочи, матрац следует покрыть клеёнкой таким образом, чтобы она доходила от пояса до колен положенного на него ребёнка. Клеёнка, покрывающая весь матрац целиком, затрудняет нормальный обмен воздуха, и ребёнок, лёжа на ней, часто потеет.

Одеяло может быть шерстяным, стёганным ватным, байковым или тканевым в зависимости от возраста ребёнка и температуры воздуха в комнате.

Постельное бельё должно быть чистым. Маленьким детям его меняют не реже 2 раз в неделю, детям дошкольного возраста один раз в неделю.

Детскую кровать надо поставить поодаль от отопительных приборов или печи, в хорошо освещённой части комнаты. Лучше, если кровать будет стоять изголовьем к стене. Это облегчит доступ воздуха к спящему ребёнку и даст возможность подойти к нему с любой стороны.

Нужно следить, чтобы дети не брали с собой в постель игрушки или домашних животных (кошек). Это загрязняет постель, а от животных, кроме того, ребёнок может заразиться ганганами.

Если во время дневного сна на постель падают яркие лучи солнца, часть окна надо закрыть лёгкой занавеской, чтобы солнечный свет не мешал спать ребёнку.

Перед сном важно создать у ребёнка соответствующее настроение. Не допускать беготни, шумных игр, крика, не давать новых для ребёнка игрушек, картинок.

К положенному времени взрослые спокойно, но настойчиво предлагают ребёнку перед сном умыться, раздеться, старшие, кроме того, сами могут приготовить свою постель.

Иногда маленьким детям трудно ради сна прервать интересную игру. Не нарушая ее, родители могут уговорить ребёнка уложить спать мишку, раздеть куклу, покрыть их одеяльцем. Это поможет ребёнку спокойно перейти от игры к подготовке ко сну.

Детям очень приятно, когда взрослые, присутствуя при укладывании спать, поправят им подушку, прикроют одеялом, пожелают «спокойной ночи». Но не разумно, когда мать, бабушка, потакая капризам детей, не отходит от ребёнка, пока он не заснёт.

Очень часто маленьких детей матери укачивают. Ребёнок быстро привыкает к этому и без вредного для него головокружения, вызванного укачиванием, не засыпает.

Некоторые матери, пытаясь ускорить засыпание ребёнка, пугают его волком, стариком. Ребёнку после этого не только труднее заснуть, но и во время сна он не бывает спокойным, вскакивает, говорит во сне, пугается. Такие запугивания всегда неблагоприятно влияют на нервную систему, и применять их не следует.

Некоторые дети во время сна страдают недержанием мочи. Это может быть по разным причинам. Детей своевременно не приучили к высаживанию ночью, поэтому у них не выработалась потребность в этом и в более старшем возрасте.

Часто не соблюдается режим питья — детям непосредственно перед сном дают пить молоко, компот, воду, что ведёт к перетружке мочевого пузыря. Бывает это и у нервных детей, переживших какой-либо испуг.

Но по какой бы причине это ни произошло, очень важно отнестись к ребёнку бережно, не проявлять насмешки, а тем более раздражения. Просушивание матраца, застирывание белья надо делать не на виду, чтобы соседи своими расспросами и замечаниями не усилили и без того угнетённое состояние ребёнка. Наоборот, следует подбодрить ребёнка, уверить, что это скоро пройдёт.

Детям, страдающим недержанием мочи, рекомендуется давать питьё не позже, как за 3 часа до сна, а лежащему в постели и засыпающему ребёнку можно дать что-либо солёное — кусочек ветчины, селедки или даже маленький кусочек хлеба с солью, так как солёная пища способствует задержанию влаги в мышцах.

Кроме того, необходимо высаживать такого ребёнка в определённые часы, не реже 2 раз в течение ночи. При этом делать это следует осторожно, стараясь не нарушить сон ребёнка.

Нужно приучить детей после пробуждения быстро вставать. Маленькие дети, проснувшись, часто отказываются одеваться, долго лежат и шалят в кровати. В подобных случаях необходимо заинтересовать их предстоящей прогулкой, занимательной игрой, любимыми игрушками, которые их ожидают.

Со старшими можно быть более требовательными, приучить быстро вставать, одеваться, «как пожарные», а затем привести в порядок свою постель.

Длительное лежание в постели побуждает детей к лени, изнеженности.



## ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЁНКА

Некоторые матери жалуются, что дети часто простуживаются, болеют. Стоит ребёнку побыть несколько минут в прохладной комнате или выйти гулять без тёплого шарфика, у него начинается кашель, насморк, а иногда повышается температура. Действительно, ребёнку свойственна повышенная чувствительность к изменению условий, в частности к перемене температуры воздуха.

Приспособление организма к окружающей среде происходит под влиянием центральной нервной системы. Она успешно осуществляется в том случае, если у детей будет выработана привычка к температурным колебаниям, если ребёнок будет закалён.

Организм ребёнка, как и взрослого человека, устроен таким образом, что, несмотря на повышение или понижение температуры окружающего воздуха и выработку тепла в самом организме (после принятия пищи, усиленных движений и др.), температура его тела остаётся постоянной (около  $37^{\circ}\text{C}$ ).

Что же происходит при этом в организме? Если ребёнка окружает жаркий воздух, организм начинает усиленно выделять тепло: сосуды расширяются, и кровь от внутренних органов устремляется к поверхности кожи, которая заметно краснеет. Кровь, проходя по расширенным сосудам, теряет больше тепла, усиливается выделение пота, который, испаряясь, охлаждает кожу. При учащённом дыхании нагретый в лёгких воздух выводится наружу. Если же ребёнок охлаждается, то сосуды сужаются, кровь приливает к внутренним органам и тем самым предохраняет организм от охлаждения. Кожа становится бледной, отдача тепла в воздух сокращается. Начинается усиленное образование тепла в мышцах, печени и других внутренних органах.

При многократных повторениях закалывающих процедур выработка в организме тепла и его расходование уравниваются и перегревания или переохлаждения не происходит.

Закаливание организма ребёнка надо начинать с самого раннего возраста.

Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы: воздух, вода и солнце. Но применять эти средства надо умеючи.

Все процедуры по закаливанию надо осуществлять постепенно, чтобы безболезненно приучить детей к изменениям температуры в окружающей среде. Облегчая одежду ребёнка, родители вначале сменяют тёплое бельё, а затем и платье на более лёгкую комнатную одежду, а затем, убедившись, что это не принесло ребёнку вреда, начинают постепенно облегчать и верхнюю одежду для прогулок.

Важно также соблюдать постоянство. После того как одно из мероприятий по закаливанию начато, например обливание

водой, продолжать его надо ежедневно (при условии, если ребёнок остаётся здоровым), иначе привычка к этому виду закаливания может исчезнуть.

Для каждого ребёнка пригодны не все виды закаливания. Предварительно необходимо посоветоваться с врачом, который, зная состояние ребёнка, учитывая его здоровье, возраст, особенности его организма и нервной системы, может дать необходимые рекомендации.

Как надо использовать воздух для закаливания детей? Прежде всего надо приучить детей к свежему прохладному воздуху в помещении. Пока ребёнок гуляет, следует освежить комнату. Чтобы воздух быстрее сменился, отырывают форточку (или окно) и дверь в комнату.

Надо приучить детей оставаться в комнате при открытой форточке. Делать это следует постепенно. Сначала открывают форточку на 2—3 минуты, потом повторяют это несколько раз в день, а затем оставляют её открытой на более длительное время, даже зимой (если комната нормально отапливается). При этом надо следить, чтобы температура воздуха не была ниже  $16^{\circ}\text{C}$ , а ребёнок не оставался бы под струёй воздуха.

С наступлением тёплых дней необходимо открывать форточки чаще и на более длительное время.

Большое внимание следует уделять тому, чтобы дети были правильно одеты.

Нормально, если ребёнок в помещении одет в трёхслойную одежду: нижняя рубашка и штанишки, анфчик, платье (для девочки) или костюм (для мальчика). Желательно, чтобы в комнате дети были с обнажёнными ногами (в носках) и лёгкой обуви.

Во время прогулки зимой надо следить, чтобы детям было достаточно тепло. При недостаточной внимательности взрослых ребёнок в лёгкой одежде может замёрзнуть и простыть, а слишком закутанный он перегреется и тоже простудится. Одежда должна быть тёплой, лёгкой, но не затрудняющей или стесняющей движения детей. На голову ребёнка следует надеть лёгкий платочек и шалку, на ноги трикотажные рейтузы и валенки.

Самый простой способ закаливания, не требующий особых приготовлений, — это воздушные ванны. При воздушных ваннах подвергаются действию воздуха те участки кожи, которые обычно закрыты одеждой.

Воздушные ванны можно начинать делать детям на 2—3 месяце их жизни при температуре воздуха в комнате не ниже  $+16^{\circ}\text{C}$ . Маленького ребёнка мать раздевает и оставляет лежать 2—3 минуты без одежды на животике или спинке. В это время хорошо делать лёгкую гимнастику: потягивать его за ножки, сгибать в коленках, разводить ручки и скрещивать их на груди. После этого ребёнка снова одевают и покрывают одеялом.



Постепенно следует увеличить длительность ванн и довести их до 10—15 минут, наблюдая, не заснет ли ребенок. Такие ванны можно делать ежедневно.

Детям 1½ лет и старше хорошо после утреннего и дневного сна дать возможность побегать раздетыми по комнате.

С наступлением теплых дней воздушные ванны проводятся на воздухе, причем одежда детей 1½—2-летнего возраста и старше постепенно облегчается, и, наконец, дети остаются в трусах, легкой обуви, а если почва позволяет, то и босыми. С наступлением жарких дней дети в этой одежде проводят целые дни и лишь в прохладную погоду и к вечеру надевают майку. Летом в теплую погоду воздушные ванны для маленьких детей также проводятся на воздухе. Для проведения воздушных ванн можно использовать террасу или полутень около высоких кустарников. Обнаженного ребенка кладут в кроватку или коляску. Такие воздушные ванны могут продолжаться до полудня при температуре воздуха не ниже 20°. При этом необходимо следить, чтобы ребенку не было холодно.

В дождливые и холодные дни воздушные ванны можно делать в комнате.

Если ребенок заболел или становится вялым, капризным, надо прекратить ванны до совета с врачом.

Прекрасным средством закаливания организма ребенка является проведение дневного сна на открытом воздухе в течение всего года. Даже в ненастную, дождливую погоду или во время снегопада (если есть открытая терраса, балкон или простой навес на участке) детям полезно спать днем на воздухе.

Только большой мороз (—15—20° для детей до одного года, —20—25° для более старших), сильный дождь, резкий ветер, гроза могут быть уважительной причиной для того, чтобы не проводить сон детей на воздухе.

На открытом воздухе дети быстро засыпают, спят крепко, а проснувшись, чувствуют себя бодрыми, веселыми.

В теплое время года проведение сна на воздухе не представляет никаких трудностей. Характер одежды зависит от возраста детей: совсем маленьких заворачивают обычно так же, как для сна в помещении, и укладывают спать в коляске (если коляска плетеная), через ее стенки хорошо происходит обмен воздуха, да и спать ребенку в ней просторнее; более старшим детям удобно спать на раскладной кровати с легкой подстилкой, на мягкой подушке. Покрывать ребенка надо в зависимости от погоды байковым, тканевым одеялом или простыней.

В жаркую погоду детскую коляску или кроватку надо ставить в полутень, чтобы дети не перегревались и солнечный свет их не раздражал.

В холодное время года, особенно зимой, проведение сна на воздухе требует иной организации.

Прежде всего надо уделить большое внимание одежде ребенка. Одевать на время сна надо таким образом, чтобы ему было достаточно тепло, но не жарко, иначе ребенок может вспотеть и простудиться.

Зимой на совсем маленького ребенка надевают теплое белье, на голову — легкий платочек и шерстяную шапочку. Его заворачивают в холодную и теплую пеленку, а затем в шерстяное или ватное одеяло. Первое время в одеяло заворачивать следует так, чтобы один из его углов свешивался над лицом — это защитит от непосредственного действия холодного воздуха. Некоторое время спустя лицо ребенка можно совсем не прикрывать.

Старшим детям перед сном можно надеть теплые комбинезоны или свободные костюмы спортивного типа, на голову — легкую косыночку и мягкую шапку, лучше трикотажную, на ноги — теплые чулки, а затем закутать в одеяло.

Удобнее спать на воздухе в специальных спальных мешках. Мешок делается из ваты, простеганной на марле, сверху он покрывается чехлом из сатина или другого плотного материала. Спинка мешка делается длинной и накладывается на ноги и живот ребенку, затем запахиваются боковые полы мешка и застегиваются на пуговицах или завязываются тесемками.

Вместо шапочки можношить ребенку шлем из тонкого слоя ваты. Он будет облегать голову ребенка и закрывать лоб, особенно чувствительный к холоду. Чтобы у шлема между спальным мешком и шлемом не проникал морозный воздух, к шлему пришивается пелеринка, подбитая также ватой, она закроет плечи ребенка.

Перед тем как вынести ребенка на воздух в морозный день, необходимо намазать ему лицо желтым вазелином. Это оберегает от обмороживания.

Оставлять одного маленького ребенка на воздухе, даже спящим, нельзя, требуется постоянное наблюдение за его самочувствием.

Большое значение для закаливания имеют водные процедуры.

Влажные обтирания можно делать детям, начиная с 7—8-месячного возраста.

Обтирание надо делать водой температурой 32—33° с помощью мохнатой рукавички. Постепенно снижая температуру воды, можно довести ее до 26°.

Обтирание делают по частям: грудь, живот, спину, руки, ноги. Смачивая водой какую-либо часть тела, быстро ее вытирают сухим полотенцем до легкого покраснения.

Причем у маленьких детей обертую сухим полотенцем часть тела надо прикрыть одеялом, а затем начинать обтирание другой части тела.

Дети до 1½ лет во время обтирания лежат, а к двум годам могут стоять.



Дети пяти лет и старше после влажного обтирания сами сухо вытираются махлятым полотенцем.

Детям с трёхлетнего возраста вместо влажного обтирания можно делать обливание водой или душем. Начиная с 32—33° температуры воды, надо постепенно снижать зимой до 26°, а летом до 18°.

Всю подготовку к водным процедурам и уборку после них дети старше шестилетнего возраста могут провести самостоятельно. После душа маленьких детей хорошо обтереть до покраснения кожи, а старшие дети (после 5 лет) могут вытереться сами.

Купание в естественных условиях в реке, озере очень полезно для здоровья и пользуется у детей большим успехом. Детям до 2 лет купание в реке не рекомендуется.

Прежде чем начать ребёнка купать, надо выбрать подходящее для этого место, проверить, достаточно ли мелко, не вязкое ли дно, нет ли острых камней.

Перед купанием следует проверить, не разгорячён ли ребёнок. В таком случае надо дать ему остыть, усадив раздетым на берегу. Если ребёнок вспотел, надо обтереть его полотенцем.

Во время купания взрослые должны находиться в воде вблизи от ребёнка.

Если дети первое время боятся входить в воду, надо постепенно приучить их к новой среде. Сидя на берегу и играя с моющимися игрушками, ребёнок видит, как плавают взрослые, как весело купаются дети, и у него самого появится желание подражать им. При купании никогда не следует применять насилия, это вызовет у ребёнка страх и водобоязнь, которые могут надолго остаться в памяти.

Начинать купание маленьких детей следует при температуре воздуха 24—25° и воды 20—22°.

Вначале продолжительность купания около 5 минут, а когда дети привыкнут, можно разрешить им оставаться в воде до 10 минут. Купаясь, детям надо больше двигаться, тогда они не озябнут.

Если дети во время купания начнут бледнеть, у них появится гусиная кожа, надо немедленно вывести их на берег и хорошо растереть полотенцем.

После купания детям следует немного посидеть в полутени, отдохнуть. Купаться больше двух раз в день разрешать не следует.

Начиная с пятилетнего возраста детей можно учить плавать. Держась за дно у самого берега, ребёнок может делать плавательные движения ногами или стоя грести руками, окунаться с головой.

Родители должны считать себя обязанными научить детей плавать: это очень полезно для здоровья детей и важно для охраны их жизни.

**Солнечные ванны.** Умение пользоваться солнечными лучами оказывает большое влияние на здоровье детей: усиливается обмен веществ, дети становятся спокойнее, лучше спят, повышается способность к сопротивлению заразным болезням.

При воздействии ультрафиолетовых лучей под кожей ребёнка образуется антирахитический витамин D, имеющий большое значение для нормального роста и развития детей.

Но солнцем надо пользоваться осторожно, предварительно посоветовавшись с врачом. Если дети после солнечных ванн становятся вялыми или, наоборот, возбуждаются, раздражаются, надо прекратить их и снова спросить совета врача. Детям до одного года делать солнечные ванны не рекомендуется.

Ребёнок принимает солнечные ванны, лёжа ногами к солнцу на раскладной кровати, фанере или подстилке. Голову надо закрыть светлым платком, панамкой или маленьким зонтиком.

Более благоприятное время для проведения солнечных ванн в средней климатической полосе — 11—12 часов дня.

Продолжительность первых солнечных ванн для детей от одного года до 3 лет не более 2 минут, после 3 лет — 4 минуты. Постепенно можно увеличить продолжительность ванн, доведя их для детей от одного до 4 лет до 10—15 минут, а для более старших детей до 30 минут, прибавляя через каждые 2 дня по 1 минуте.

Во время солнечных ванн ребёнку следует поворачиваться с живота на спину, на бок, таким образом, чтобы он был облучён солнцем со всех сторон.

В жаркую и безветренную погоду (температура воздуха выше 30°) солнечную ванну проводить не следует: дети могут перегреться.

После солнечной ванны надо сделать детям обливание. Воду для обливания можно согреть в тазу на солнце, а затем добавить тёплой воды, чтобы температура её была для детей до 4 лет в первое время 30°, а затем постепенно снизить её до 26°, а для более старших — до 24°. После обливания надо детям спокойно посидеть в тени.

Правильно организованное систематическое закаливание приучит хрупкий, растущий организм ребёнка без вреда для здоровья переносить перемены температуры в окружающей среде, повысит устойчивость организма к простудным заболеваниям.

## СОБЛЮДЕНИЕ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ

Маленький ребёнок ещё не приобрёл жизненного опыта, он не знает, что именно в окружающей обстановке угрожает его жизни и здоровью.

Между тем эти опасности становятся весьма реальными, особенно начиная с того времени, когда ребёнок при-



обрет возможность самостоятельно передвигаться (ползает, ходит).

Неуставное наблюдение за маленьким ребёнком, устранение с его жизненного пути всего, что таит опасность для его жизни или может принести иной вред его здоровью, совершенно обязательно для каждой семьи.

Посмотрим, что же возможно предвидеть и своевременно устранить.

Малыш встал в кроватке, бросил игрушку на пол, сильно перегнулся через предохранительную сетку (надо ведь посмотреть, где игрушка), упал из кровати и сильно ушиб голову. А если кроватка поставлена на балконе у самых перил, тогда развязка была бы гораздо трагичнее.

В комнате остался двухлетний мальчик. Мяч, с которым он играл, прыгнул на подоконник и через открытое окно на улицу. Без промедления стул пододвинут к окну, мальчик влезает на подоконник и низко наклоняется. Хорошо, если мать в эту минуту войдёт в комнату, — и жизнь ребёнка будет спасена!

А вот маленькая хозяйка взяла со стола мамину шкатулку со швейными принадлежностями. Очень интересно поиграть с пуговицами, кнопками, иголками, булавками. В результате — маленькие пуговицы, кнопки могут оказаться в носу, ухе, пищеводе, дыхательных путях, а сломанная игла под кожей или глубоко.

Обращение взрослых с иголками бывает очень небрежным: их можно видеть воткнутыми в обои, скатерть и, что особенно часто встречается, — в платках, фартуках взрослых, ухаживающих за детьми. Этой иглой можно не только оцарапать кожу ребёнка, но и нанести ему ещё более серьёзный ущерб, ранить глаз, незаметно уронить в пищу.

Тяжёлые повреждения наносят детям всевозможные ожоги и отравления.

Вот мать собралась стирать, поставила ведро с кипятком на пол и вышла из кухни. Ребёнку понадобится всего несколько секунд, чтобы забежать в кухню и с размаху упасть в ведро или вылить его на себя. В результате — тяжёлый ожог живота и ног.

Случается, что в бутылки от кваса или фруктовой воды взрослые наливают щёлочи или кислоты (каустик, соляную кислоту и др.) и держат их в доступных для детей местах. Ребёнок, оставшись дома один, вспоминает, что из такой же бутылки ему давали вкусный напиток, наливает в чашку — выпивает глоток ядовитой жидкости. Происходит ожог рта и пищевода, оканчивающийся в большинстве случаев сложной операцией и длительным пребыванием в больнице.

Много бед приносит бесконтрольное пользование спичками, пребывание детей около топящейся печки, плиты, игры

с огнём. Об этом многократно предупреждает пожарная охрана.

Нельзя ребёнка дошкольного возраста допускать пользоваться газовой плитой. Детей школьного возраста можно и нужно постепенно приучать пользоваться газом, соблюдая все правила, сначала под контролем взрослых и затем, после неоднократной проверки, самостоятельно.

При печном отоплении надо очень внимательно следить за тем, чтобы труба была закрыта вовремя. Особую опасность представляет образование угарного газа в ночное время.

Недопустимо оставлять электроприборы без наблюдения старших. Многие родители и не подозревают, как опасно оставлять электроприборы, включённый в штепсель, хотя и отключённый от электроприбора (чайника, утюга, плиты). Вилка, которую ребёнок возьмёт в рот, может вызвать внезапную смерть.

Нельзя допускать неразумные развлечения детей. Мальчики, энергия которых не использована должным образом, пытаются лазать или даже ходить по перилам лестничных площадок, воображая себя артистами цирка. Очень нравится им также, сидя верхом, съезжать по перилам лестницы. Надо требовать от домоуправлений, чтобы на лестничных площадках были сделаны предохранительные сетки, и бороться с такими развлечениями не только родным, но и каждому, кто является этому свидетелем.

Надо предостеречь детей от некоторых любимых, но опасных игр, например стрельбы из рогатки и игры в «чижики». Не говоря о том, что целью стрельбы из рогаток обычно служат ничем неповинные птицы, эти стрелки вместо избранной цели могут попасть в глаза товарищей. Много пациентов детей в глазных больницах являются жертвами игры в «чижики».

Нельзя допускать без надзора взрослых купание детей, даже если некоторые из них умеют плавать. Купание детей в обществе других, не умеющих плавать детей, не безопасно, кроме того, могут быть всякие непредвиденные обстоятельства, требующие помощи взрослых.

Не только купание в реке, пруду, но и наличие открытого колодца, бочки, бака с водой, уборной летнего типа при отсутствии детского сиденья и свободно открывающегося люка — всё это может быть причиной несчастного случая.

Много тяжёлых последствий влечёт за собой нарушение детьми правил уличного движения.

Необходимо приучать детей с 5—6-летнего возраста к соблюдению этих правил.

Гуляя с ребёнком по городу, родители рассказывают, как надо соблюдать правила уличного движения, показывают места, предназначенные для перехода, наблюдают сигналы и связанное с ними изменение движения транспорта.



Особенно важно подготовить в правильному передвижению по улице ребенка, поступающего в школу, которому придется делать это самостоятельно.

Необходимо предостеречь детей от игр на мостовой. Это обязаны сделать не только родители, но и каждый, кто является свидетелем опасных случаев.

Наложением нами факты должны вызвать у родителей стремление быть активными в охране жизни и здоровья детей, не допускать беззаботного и тем более небрежного отношения ко всему, что может повредить ребенку.

Это чувство бдительности не должно переходить в паническое поведение по малейшему поводу якобы грозящей ребенку опасности. Тем более не следует постоянно внушать детям, что на каждом шагу их подстерегает опасность. Таким путем можно воспитать мнительных и трусливых людей, боящихся всего нового, что появляется в их привычной обстановке.

## КАК ПРЕДОХРАНИТЬ ДЕТЕЙ ОТ ЗАРАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Заразные (инфекционные) болезни вызываются микробами, которые проникают в организм человека, там размножаются и выделяют ядовитые вещества (токсины).

В организме начинается борьба с микробами, усиленно вырабатываются вещества, под влиянием которых гибнут микробы и обезвреживаются токсины. Если эта борьба будет успешной, больной выздоравливает.

Те противоядия, которые выработал человек против той или иной болезни, иногда остаются на всю жизнь, и поэтому некоторыми болезнями люди болеют один раз в жизни (корь, ветряная оспа, коклюш и др.).

Этим же объясняется малая восприимчивость к заразным болезням детей раннего возраста (до 1 года). В крови матери, перенесшей в детстве заболевания, остаются антитела, которые создают невосприимчивость к этим болезням как у нее самой, так и у ребенка, которого она кормит грудью.

Невосприимчивость (иммунитет) вырабатывается в организме также вследствие предохранительных прививок. Ослабленные микробы или обезвреженные яды, введенные в организм ребенка, предохраняют его от заболевания или делают менее восприимчивым.

Приобретенный иммунитет со временем может ослабнуть, и поэтому прививки необходимо делать повторно по указанию врача.

Заразные болезни передаются от больного к здоровому ребенку. Пути заражения различны.

Обычно это происходит во время совместных игр здоровых детей с заболевшим ребенком, когда они с ним непосредственно соприкасаются, пользуются не вымытой после него посудой, одеждой, игрушками (особенно мягкими).

Очень часто заражение происходит через воздух, в который попадают микробы вместе с брызгами слюны, мокроты. Достаточно нескольких минут пребывания здорового ребенка в комнате, где находится больной корью, коклюшем, ветряной оспой, чтобы произошло заражение.

Нередко заражение происходит через пищу, на которую мухи переносят множество микробов.

Разносчиками заразных болезней являются также особый вид комаров (малярия), вши (сыпной тиф).

Во рту, носу, на коже человека находится много микробов, и они могут не приносить ему никакого вреда. Однако эти микробы, переходя к другому человеку, иногда вызывают заболевание. Поэтому нельзя допускать, чтобы ребенка целовали, особенно в губы.

Как же можно предохранять детей от заражения?

Прежде всего надо заботиться о том, чтобы ребенок правильно рос и развивался. Чистота и порядок в помещении, соблюдение режима, длительное пребывание на открытом воздухе, полноценное питание, соблюдение чистоты при приготовлении кушаний, борьба с мухами — важные условия для воспитания здорового ребенка, способного бороться с инфекцией.

Надо поддерживать у детей бодрое, веселое настроение, заботиться о том, чтобы они были заняты интересными играми и занятиями.

Следует избегать соприкосновения здорового ребенка с больным. Если в семье заболел кто-либо из детей, надо по возможности изолировать его в другую комнату или в той же комнате загородить кровать больного ширмой.

Надо избегать возить детей в трамвае, автобусе, водить в магазины, кино, где возможны встречи с больными детьми.

К заболевшему ребенку надо немедленно пригласить врача и не пытаться лечить своими средствами. Это может изменить картину течения болезни и затруднить установление диагноза, что очень важно для успешного лечения.

О болезни ребенка надо немедленно сообщить в детское учреждение, которое посещает ребенок, — ясли, детский сад, школу. Соседи также должны быть осведомлены, чем болен ребенок, чтобы вовремя изолировать своих детей.

Если ребенок остается еще заразным, но ему разрешено гулять, тогда для прогулок надо выбрать уединенное место, чтобы не допускать к нему других детей.

Необходимо вовремя делать все прививки, предохраняющие детей от различных заразных болезней.



# Первая помощь при несчастных случаях



## Раны

Механическое повреждение, при котором нарушена целостность кожи, называется раной. Раны могут быть колотые, резаные, рваные, огнестрельные, укушенные.

Наружные раны любого вида опасны не только тем, что они вызывают повреждение костных тканей, кровеносных сосудов и нервных стволов, но в первую очередь тем, что через них в организм могут попасть микробы и бактерии, которые находятся в земле, в воде, в воздухе, на теле человека и на любых необеззараженных предметах. Отсюда — одно важнейшее требование: не прикасаться к ране руками, не обмывать её водой, не мазать кремом, не прикладывать листья, бумагу и пр.

При оказании первой помощи пострадавшему надо положить на рану обеззараженную или стерильную повязку, предупредив затравление раны.

Ранение обычно сопровождается кровотечением, которое в зависимости от повреждённого сосуда может быть артериальным, венозным или капиллярным.

При повреждении стенки артерии кровь бьёт сильной струёй, толчками, которые соответствуют сокращениям сердца; кровь при этом имеет ярко-красный, алый цвет. При кровотечении из вен кровь течёт равномерной струёй и имеет тёмно-вишнёвый цвет. При капиллярном кровотечении (ссадины, царапины) кровь сочится из раны отдельными каплями. Кровотечение может быть внутренним и наружным; последнее характерно только для наружных ран.

При незначительных кровотечениях на руке или ноге повреждённую конечность следует приподнять и придать ей вертикальное положение.

Однако эта мера недостаточна для остановки сильных кровотечений. Для остановки кровотечения существует несколько способов: пальцевое прижатие повреждённых сосудов, сдавливание конечности, наложение давящей повязки, наложение жгута. Для наложения повязки на кровоточащую рану используют индивидуальный пакет (способ употребления указан на обложке пакета) или стерильную марлю; при отсутствии их можно воспользоваться чистым свежеспроглаженным платком или салфеткой. Наложённую повязку закрепляют бинтом или полотенцем. Такая повязка называется давящей.

В том случае, если повязка пропитывается кровью, её не следует менять, достаточно сверху наложить ещё несколько слоёв марли, полотна или ваты и снова забинтовать.

Давящую повязку нельзя накладывать, если в ране имеется острое инородное тело, например кусочек стекла, и если рана расположена над сломанной костью.

При ранении крупных артерий, когда кровь бьёт сильной струёй, можно временно остановить кровотечение, прижав артерию выше кровоточащего места. В определённых местах нашего тела крупные артерии настолько поверхностно лежат под кожей, что артерию легко найти и прижать её к кости. Например, при кровотечении из раны на виске прижимают артерию впереди уха, ближе к ушной раковине. При кровотечении из раны на щеке на верхней и нижней губе прижимают артерию к нижнему краю нижней челюсти.

Однако прижатие артерии пальцем к кости хотя и быстро останавливает кровотечение, но оно утомительно и для больного и для оказывающего помощь. Поэтому при сильных артериальных кровотечениях на руке и ноге накладывают резиновый жгут выше места ранения. Если под руками нет резинового жгута, можно заменить его резиновыми подтяжками, ремнём, подвязками, марлевым бинтом, разрезанным по длине полотенцем.

При наложении жгута все кровеносные сосуды настолько сдавливаются, что кровообращение ниже жгута прекращается совершенно, а это может вызвать омертвление конечности. Поэтому жгут нельзя держать более 1½—2 часов.

Венозные кровотечения останавливаются гораздо легче артериальных. Для остановки венозного кровотечения в большинстве случаев достаточно поднять конечность и наложить на рану давящую повязку. При кровотечении из крупных вен используют жгут или закрутку, которую накладывают ниже раны. При капиллярном кровотечении накладывают на кровоточащее место повязку.

При кровотечении из носа больного усаживают и запрокидывают ему голову. На переносицу кладут холодный компресс или завернутый в ткань лёд (снег).



## Ушибы

Ушибами называются такие повреждения тела, которые вызываются ударом тупого предмета по телу или ударом тела о твердый предмет. При таких ударах повреждаются мягкие ткани под кожей, но сама кожа остается целой. Лежащие под кожей мелкие кровеносные сосуды часто разрываются, и из них вытекает кровь, которая разливается под кожей. Появляется быстро образующаяся болезненная припухлость и синевато-красная окраска (синяки, кровоподтеки, шишки на голове). Чтобы уменьшить кровопитание, на ушибленное место следует наложить давящую повязку, а затем уже пузырь со льдом.

При незначительных ушибах прикладывают холодные примочки, пузырь со льдом или холодной водой.

Если при ушибе образовалась ссадина, примочек не прикладывают, а смазывают это место йодной настойкой. Ушибленную руку подвешивают на косынке, а при ушибах ноги запрещается ходить.

Особенно опасны ушибы головы, живота и грудной клетки. Такой пострадавший нуждается в неотложной медицинской помощи.

## Растяжения

Растяжения связок сустава или даже разрыв их происходит в тех случаях, если человек оступится, подвернет ногу, неловко спрыгнет и т. д. Всего чаще растяжение связок встречается на ноге, в суставе между голенью и стопой. При этом сустав припухает, на коже появляется кровоподтек, синяк, движения в суставе становятся затрудненными и резко болезненными.

Первая помощь при растяжениях заключается в том, чтобы создать поврежденной части тела покой. На поврежденный сустав кладут пузырь со льдом или холодную примочку. При повреждениях ноги ей придается возвышенное положение, а при повреждениях руки её подвешивают на косынке.

## Вывих

Вывихом называется смещение концов костей в суставе (при ударе, падении). При этом сумка, окружающая сустав, разрывается и одна из костей выскакивает через разрыв. Чаще всего вывих бывает в плечевом суставе.

Признаки вывиха: резкая боль в суставе, изменение его формы, невозможность производить движения.

Первая помощь заключается прежде всего в том, чтобы обеспечить поврежденному суставу полный покой.

Ни под каким видом нельзя вправлять вывих, так как при неумелом вправлении можно повредить кость, а также мягкие ткани в окружности кости. Вывих можно вправлять только в лечебном учреждении, куда и следует немедленно обратиться.

## Переломы костей

Под действием внешней силы (толчок, удар, падение и т. п.) может произойти перелом кости.

Переломы бывают простые, или закрытые, когда кожа на месте перелома остается целой, и открытые, или осложненные, когда на месте перелома имеется наружная рана.

Признаки перелома: 1) сильная боль на месте повреждения, усиливающаяся при всяком ощупывании и попытках к движению; 2) изменение формы поврежденной части (руки, ноги искривлены, становятся короче, появляется сильная припухлость); 3) невозможность владеть поврежденной конечностью (например, при переломе костей ноги больной не может стать на ногу); 4) подвижность там, где её не должно быть, т. е. где нет сустава.

Ощупывать поврежденную часть тела нельзя.

При оказании первой помощи все меры сводятся к тому, чтобы придать поврежденной части тела покойное и неподвижное положение. Этим достигается уменьшение боли, а самое главное — устраняется возможность перехода простого перелома в осложненный, так как при движениях, и в особенности резких, костный осколок может прорвать кожу изнутри, и самое главное, повредить кровеносные сосуды и нервы.

Если на месте перелома имеется рана, хотя бы очень маленькая, её нужно тщательно перевязать чистым перевязочным материалом.

При переломах длинных костей на руках и ногах покойное положение конечности достигается при наложении шины. Шина — это твердая пластинка из дерева, картона, лубка, железа и т. п., которая привязывается к поврежденной конечности, благодаря чему конечность остается в неподвижном положении.

В качестве шины можно использовать всякий более или менее подходящий твердый предмет, имеющийся под рукой (например, палки, пучки соломы и пр.).

Шина должна хорошо быть пригнана и плотно прикреплена к конечности, чтобы составлять с ней одно неподвижное целое. По длине шина должна захватывать по крайней мере оба сустава. Шину накладывают поверх одежды или кладут под неё что-нибудь мягкое, например вату, чистую ветошь, полотенце. После того как шина наложена, её прикрепляют бинтом, платками, ремнем и т. д.

Костные отломки, торчащие из раны, вправлять ни под каким видом нельзя, так как они загрязнены и с ними могут быть занесены в рану микробы.



При переломах костей черепа (признаки: кровотечение из рта, носа или уха) необходимо обеспечить пострадавшему полный покой. На голову кладут холодную примочку и как можно скорее доставляют в больницу.

При переломе плечевой кости накладывают одну шину с наружной стороны плеча и одну с внутренней от подмышки до локтя. Шины окутывают ватой и привязывают платками. Руку сгибают в локте и подвешивают на косынке.

При переломе костей предплечья (т. е. костей между локтем и кистью руки) кладут две шины по обе стороны предплечья, захватывая ладонь, а пальцы оставляя свободными. На руку, как и при переломе плечевой кости, накладывают косынку.

Если под руками нет ничего такого, что могло бы служить в качестве шины, поврежденную руку привязывают к туловищу.

При переломе бедра кладут одну длинную шину (например, палку) с наружной стороны ноги от стопы до подмышки, другую по внутренней поверхности от стопы до паха.

При переломе костей голени кладут по шине с наружной и внутренней стороны, от стопы до середины бедра.

При переломе нижней челюсти накладывают повязку из двух косынок или двух носовых платков в виде галстука или пращи. Один платок кладется под челюстью снизу, концы ведутся вверх и завязываются узлом на темени; другой платок ведется поперек подбородка и завязывается сзади на шее.

При переломе позвоночника обычно происходит и повреждение спинного мозга, вызывающего паралич ног, а иногда и рук, кроме того, недержание мочи и кала. Основная задача: обеспечить пострадавшему полный покой при перевозке или переноске. Для этой цели один из оказывающих помощь подводит под пострадавшего доску, а другой, взявшись за его одежду, приподнимает настолько, чтобы под ним могла пройти доска. Ноги и грудь привязываются к доске полотенцами.

При переломе таза пострадавший не может ни встать, ни сесть, ни повернуться на бок. В случае такого перелома под колени подкладывается мягкий пакет из одеяла, пиджака и т. д. Таз стягивается полами надетого пиджака или пальто.

### Электротравма

Поражение электрическим током может произойти при прикосновении к голым, не прикрытым особой обмоткой проводам, а также при прикосновении к проводу с поврежденной или смоченной водой обмоткой.

Электрический ток, проходя через тело человека, может причинить ожоги, вызвать потерю сознания и даже смерть.

Оказывая помощь пораженному электричеством, нужно принять все меры предосторожности, чтобы самому не стать жертвой тока. Ведь пострадавший, прикасаясь к проводу, становится

проводником электричества. До него опасно дотрагиваться голыми руками.

Для спасения пострадавшего необходимо прежде всего прервать проходящий через него ток: перерезать или перерубить провод ножницами, щипцами-кусачками, топором, лопатой и прочим, предварительно обмотав их ручки сухой материей, лучше шерстяной. Если это не удастся, нужно оттащить пострадавшего от проводов, защитив сначала свои руки (обвязать их сухой материей, не используя платя, платки, шарф и т. д.). Пострадавшего следует брать не за голое тело, а за полы одежды или воротника. Не надо также брать пострадавшего за ноги, так как обувь может быть мокрой и выступающие в ней гвозди, крючки, металлические подковки представляют опасность. Если прочие и легче отвести провод от пострадавшего, то это делают при помощи сухой деревянной палки, сухой веревки, одежды (сухие деревянные предметы или сухое платье — плохие проводники электричества).

Если пострадавший повис на проводах так, что его ноги достигают земли, необходимо немедленно прекратить это соприкосновение.

Когда пострадавшего удалось освободить от действия тока, нужно немедленно приступить к его оживлению. Первое — это искусственное дыхание, которое начинают, даже несмотря на полное отсутствие признаков жизни, и продолжают его до тех пор, пока не восстановится естественное дыхание. Признаки жизни у пораженных электрическим током нередко появляются только после применения искусственного дыхания в течение 2—3 часов. Следует помнить, что опасность представляют поражения током как высокого, так и низкого напряжения. Нельзя закапывать пострадавшего, так как закапывание ничего, кроме вреда, не принесет: напрасно затрачивается время, затрудняется дыхание, тело подвергается охлаждению, а если есть ожоги, то они загрязняются.

При поражении молнией меры первой помощи будут те же, как и при поражении электрическим током.

### Ожоги

Ожоги вызываются пламенем, горячим или расплавленным металлом (обжигание), горячей водой или паром (обваривание), едкими химическими веществами — крепкие кислоты, едкие щелочи (прижигание).

Степени ожогов бывают разные. В одних случаях получается только сильное покраснение кожи и небольшая припухлость — это ожог 1-й степени. В других случаях на покрасневших местах образуются пузыри — ожог 2-й степени. Наконец, при сильном и длительном действии высокой температуры кожа омертвевает: она делается твердой, принимает коричневую или желтую окрас-



ку. Иногда дело доходит до обугливания. Такой ожог называется ожогом 3-й степени.

Если в результате несчастного случая огнём охвачена одежда, нужно на горящего человека накинуть одеяло или толстый платок и катать его по полу.

Снимать с обожжённого одежду следует крайне осторожно, чтобы не сорвать кожи с поражённых мест. Лучше всего разрезать одежду ножницами.

При ожогах 1-й степени рекомендуется смочить кожу спиртом, водкой.

При ожогах 2-й степени нельзя прокалывать и вскрывать образовавшиеся пузыри. На обожжённое место следует наложить чистую повязку.

При ожогах 3-й степени, так же как при ожогах 2-й степени, накладывается сухая обеззараженная повязка. Применять при ожогах 2-й и 3-й степени мази или жиры нельзя.

При химических ожогах (кислотой, едкой щёлочью) нужно обильно поливать обожжённые места водой, чтобы смыть с кожи прижигающее вещество. При ожогах серной кислотой последнюю надо смыть сильной струёй воды для того, чтобы не успела развиться теплота от соединения серной кислоты и воды.

### Отморожение

Отморожение может наступить не только от сильного холода, но у утомлённых, голодных людей при самом незначительном морозе. Влажный холод действует сильнее сухого; при ветре охлаждение появляется быстрее, чем при спокойной погоде.

Так же, как и ожоги, отморожение бывает трёх степеней.

Отморожение 1-й степени: кожа сначала краснеет и припухает, а затем делается нечувствительной и бледнеет.

Отморожение 2-й степени: кожа становится сине-багровой и покрывается пузырями.

Отморожение 3-й степени: кожа омертвевает, а при длительном воздействии холода гибнут и глубоко лежащие под кожей ткани.

При оказании помощи пострадавшему от отморожения необходимо соблюдать большую осторожность. Одежду следует не снимать, а разрезать, чтобы не вызвать при сильных движениях перелома костей. Отмороженные части тела растирают сухой суконой или шерстяной перчаткой. Отмороженные ноги следует перед растиранием вымыть водой или обтереть спиртом (водкой). Пользоваться для растирания снегом не следует. Если на коже образовались пузыри, их не вскрывают, а накладывают чистую повязку. Недопустимо замёрзшего или околеченного человека оставлять в холодном помещении. Пострадавшего надо внести в комнату и там производить растирание.

### Солнечный и тепловой удар

Солнечный удар происходит от действия солнечных лучей на тело человека. Чаще всего это случается при длительном пребывании с непокрытой головой на солнцепёке. При солнечном ударе наступает головокружение, головная боль, шум в ушах, потеря сознания, лицо краснеет, кожа делается на ощупь горячей.

Тепловой удар происходит от чрезмерного перегревания тела, т. е. когда в теле вырабатывается очень много тепла, а его отдача путём испарения через кожу затруднена. Это бывает при длительных хождениях, при больших физических напряжениях, в особенности, если человек одет в тёплое платье и испытывает недостаток в питьевой воде.

Признаки теплового удара: усталость, жажда, тошнота, головокружение, шатающаяся походка. Лицо, вначале красное, становится бледным, большой теряет сознание. Кожа сухая, дыхание частое и поверхностное.

При первых признаках солнечного или теплового удара больного переносят в прохладное, тенистое место, укладывают, распускают и снимают верхнее платье, дают пить свежую прохладную воду, голову и грудь смачивают холодной водой. Если дыхание прекращается, то немедленно приступают к искусственному дыханию.

### Утопление

После извлечения утонувшего из воды с него быстро снимают одежду, вводят в рот палец позади коренных зубов, раздвигают челюсти, открывают рот и очищают его от песка, грязи и т. п. Когда рот окажется очищенным, утопленника кладут себе на колени так, чтобы голова и ноги его свешивались книзу, сильно нажимают на спину, и выдавливают скопившуюся в лёгких и желудке воду. Как только выделение воды из рта прекращается, приступают к искусственному дыханию и одновременно раздражают кожу, растирая её суконой. Как только пострадавший придёт в сознание, его переносят в тёплое помещение, согревают, прикладывая к ногам и туловищу грелки или бутылки с горячей водой, обернутые полотенцем.

### Искусственное дыхание

При многих внезапных заболеваниях, когда у больного прекращается дыхание, а работа сердца ослабевает, прибегают к искусственному дыханию.

Искусственное дыхание состоит в том, что через определённые промежутки времени расширяют и сжимают грудную клетку. Когда грудную клетку расширяют, воздух входит в лёгкие (вдох). Расширение грудной клетки (вдох) и сжатие её (выдох) должны производиться 16—18 раз в минуту, что соот-



выступает частоте дыхания у здорового человека. Таким образом, расширяя и сжимая грудную клетку, мы подражаем естественному дыханию.

Искусственное дыхание производится следующим образом: пострадавшего кладут на спину, расстегнув предварительно воротник, пояс и другие части одежды. Под лопатки подкладывают валик или сложенную валиком одежду больного так, чтобы грудь лежала повыше, а голова немного свешивалась вниз. Подающий помощь становится на колени у головы пострадавшего, берёт его за руки у локтей, поднимает руки больного вверх, так чтобы локти были на уровне головы. Выждав 2—3 секунды, он опускает руки и прижимает локти к грудной клетке. В тот момент, когда поднимают руки, происходит расширение грудной клетки и вдох; при опускании рук грудная клетка сжимается и происходит выдох. Такие поднимания и опускания рук производятся, как сказано выше, 16—18 раз в минуту.

### Отравление

В тех случаях, когда у совершенно здорового человека вскоре после приёма пищи, питья, лекарства наступает боль в подложечной области, рвота, судороги в ногах, можно предполагать отравление.

Есть также основание предполагать отравление, если человек найден в бессознательном состоянии, при наличии около него пузырька с ядовитым веществом, пакета с порошком и т. п.

Наиболее частые причины пищевых отравлений — испорченные рыба, мясо, колбаса, недоброкачественный мясной студень, грибы, дикорастущие ягоды и зелень.

Острая боль в животе, тошнота, рвота, понос могут появиться без всякого отравления, например, при аппендиците (воспаление червеобразного отростка), при ущемлении грыжи. В этих случаях ничего предпринимать не следует. Нельзя давать слабительное, ставить грелки. Весь комплекс мероприятий первой помощи, необходимый при отравлении, применяют в том случае, если есть уверенность, что пострадавший действительно отравился. Следует немедленно обратиться к врачу.

Бутылку с ядовитой жидкостью, пакет с порошком, находившиеся в руках пострадавшего или около него, рвоту, собранную в чистую посуду, следует сохранить до прибытия врача.

Пострадавшему дают 3—4 стакана воды (лучше тёплой). Вода разжижает яд и ослабляет его действие. После этого у пострадавшего вызывают рвоту — шепчут зев кисточкой, свёрнутой в трубочку бумажкой или введённым в рот пальцем, надавливая при этом на спинку языка. Со рвотой происходит механическое удаление яда из желудка, т. е. предупреждается его всасывание.

Когда отравившийся находится в полубессознательном и бессознательном состоянии, то вызывать рвоту нельзя. Если рвота

появляется самостоятельно, необходимо положить голову больного на бок во избежание заглатывания рвотных масс.

Действие яда ослабляется также после приёма внутрь взбитого яичного белка (2—3 яичных белка на литр воды), молока, растительных слизей, киселя, желе, муки, крахмала — все эти средства обволакивают стенку желудка и тем самым задерживают всасывание яда, защищают желудок от раздражающих и прижигающих ядов, поглощают некоторые яды, а с другими образуют нерастворимые и не всасывающиеся соединения.

Обволакивающие вещества, содержащие жиры, нельзя давать при отравлении фосфором, анилином, так как они растворяются в жирах и быстро всасываются.

В быту нередко бывает отравление окисью углерода (угарный газ, угар). Угарный газ образуется при неполном сгорании древесного или каменного угля в печах вследствие их неисправности или при несвоевременном закрывании печной трубы. Окись углерода может образоваться иногда и от горящих слабым огнём керосиновых ламп.

Отравления окисью углерода бывают также в гаражах и ремонтно-тракторных станциях от действия выхлопных газов.

При отравлении угарным газом следует пострадавшего немедленно вывести или вынести на свежий воздух, дать понюхать нашатырный спирт и открыть окна. Если пострадавший не дышит, ему делают искусственное дыхание. Когда больной пришёл в себя, его переносят в тщательно проветренное помещение, укладывают в постель, пьют крепким чаем или кофе.

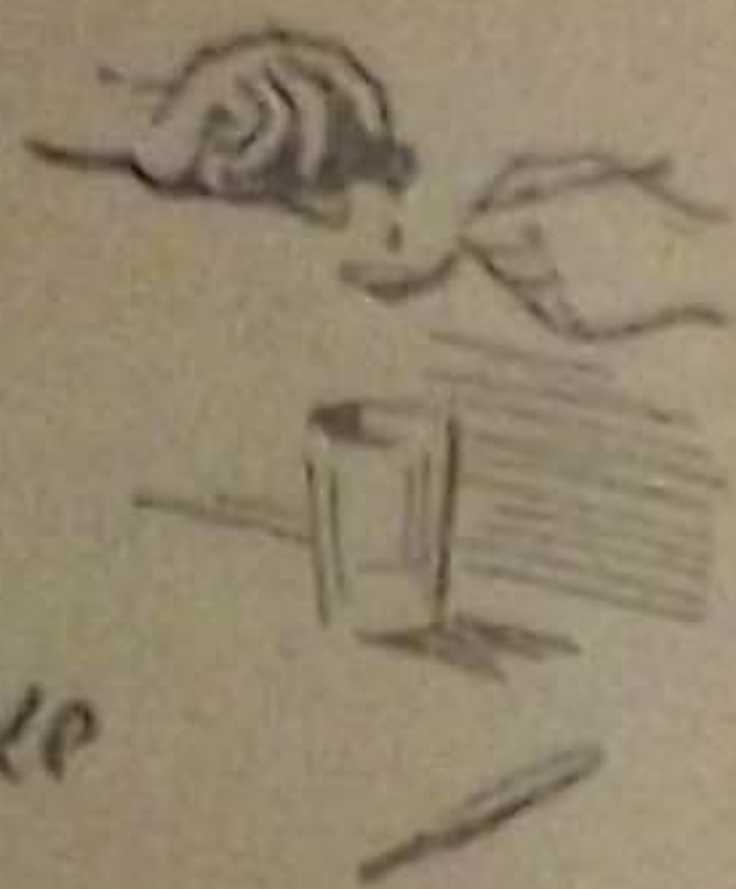
### Укусы змей и животных

При укусе ядовитой змеей и ядовитым насекомым (скорпион, тарантул и др.) конечности надо опустить вниз и перетянуть выше раны жгутом, который, сдавливая кровеносные сосуды, задерживает поступление яда в кровь. Следует выжать кровь из раны. Внутрь следует давать водку, коньяк. (Детям не давать!)

При укусе бешеными животными жгут не накладывают, так как микробы бешенства проникают в организм не по кровеносным сосудам, а по нервам. В этом случае необходимо немедленно доставить пострадавшего в специальное лечебное учреждение (пастеровская станция), где делают прививки против бешенства.



## Уход за больным в домашней обстановке



Лечение только в том случае оказывается действенным, когда оно сочетается с разумным заботливым уходом. Например, если больной будет долго лежать на жестком тюфяке, у него могут образоваться пролежни; от приема неподходящей пищи при некоторых заболеваниях могут возникнуть осложнения.

Внимательное, любовное отношение к больному, точное выполнение всех врачебных назначений, свежий воздух, удобная чистая постель, надлежащее питание — всё это укрепляет больного, ускоряет выздоровление и предупреждает осложнения.

### Уборка помещения, мебели, постели, смена белья

Комнату, где лежит больной, ежедневно убирают самым тщательным образом, причём пол, стены, кровать, стол, стулья и другие предметы непременно вытирают влажной тряпкой.

Нельзя убирать комнату сухим способом, так как при этом в воздух поднимается пыль, а вместе с ней и микробы, которые вдыхаются больным. Кроме того, пыль, поднявшись в воздух, снова оседает на стенах и предметах, находящихся в комнате.

Воздух в комнате больного должен быть чистым и свежим. Это достигается только проветриванием через открытое окно или форточку. Больной никогда не простудится, если его кровать не находится по пути тока воздуха, идущего через открытое окно, и если он тепло укрыт одеялом во время проветривания. Когда по какой-либо причине нельзя открыть форточку в комнате больного, то сначала хорошо проветривают соседнее помещение и после этого открывают дверь в комнату больного.

Матрац на постели больного должен быть хорошо простёган во избежание сбивания волоса или другого материала, из которого он сделан. Матрац надо чаще чистить и проветривать.

Постель делают ровной и гладкой, простыню туго натягивают. Ухаживающий за больным систематически проверяет, чтобы на постели не оставалось крошек пищи, не образовалось складок.

Уборка постели и смена простыни у тяжелобольного производится следующим образом: больного перекладывают на другую кровать или поднимают и держат на руках, пока пройдёт уборка постели. В случае, если состояние больного не допускает никаких движений, применяется другой способ смены простыни: грязная простыня собирается в складки или скатывается валиком со стороны головы и ног, для чего голова и ноги осторожно приподнимаются. Чистую простыню скатывают вдоль по ширине двумя валиками: получается как бы широкий бинт с двумя головками. В тот момент, когда один из ухаживающих вытягивает из-под туловища больного грязную простыню, другой подводит под поясницу чистую. Больного с обеих сторон слегка приподнимают и расправляют валики простыни.

Бельё больного меняется возможно чаще, а при загрязнении немедленно.

При смене рубашки ухаживающий подводит руку под крестец, захватывает рубашку и поднимает её до затылка. После этого, подняв осторожно обе руки больного, он перебрасывает рубашку через его голову и освобождает от неё руки.

При надевании рубашки соблюдается обратный порядок: прежде всего одевают рукава, а после этого перебрасывают рубашку через голову и осторожно подводят под плечи, лопатки, поясницу и ягодицы больного.

Если у больного повреждена рука, сначала снимают рубашку со здоровой руки, а потом с больной. При надевании рубашки поступают наоборот — её сначала надевают на больную руку.

На больных, у которых малейшие движения вызывают сильные боли, надевают рубашки с разрезами по бокам и с тесемками для завязок.

### Обеспечение чистоты тела больного

Одной из важнейших задач при уходе за больным является поддержание должной чистоты тела.

Лучшим средством для поддержания чистоты кожи является ванна. В зависимости от заболевания и рекомендации врача раз или два в неделю для больного делают тёплую ванну в 28°—29°. Всё тело тщательно моется мылом, особенно те места, которые подвергаются сильному загрязнению: ноги, места, где имеются кожные складки (область паха и др.). Сажая больного в ванну, его необходимо поддерживать руками в подмышечных впадинах. По выходе из ванны больного также поддерживают.

Больных, которым ванну принимать нельзя, моют в постели, причём обмывают по очереди отдельные части тела; можно применить и обтирание чистым камфарным спиртом, раствором воды с одеколоном, водкой или уксусом. Также поступают, если в квартире нет ванны.



Волосы в области бального остригают. Голову моют 1—2 раза в неделю теплой водой с мылом, руки же несколько раз в день, особенно перед приемом пищи.

Полость рта также требует внимательного ухода. Утром, как только больной просыпается, ему необходимо выполоскать рот теплой водой. Полоскание рта делается несколько раз в день. У тяжелобольного полость рта очищает ухаживающий. Для этого он обматывает палец тонким слоем ваты или же концом полотенца, смачивает обёрнутый палец теплой водой или же слабым раствором соды (чайную ложку на стакан воды), вводит его в полость рта и обтирает язык, зубы и слизистую оболочку щёк больного. Если язык сильно обложен толстым налётом, необходимо тщательно его вытирать.

### Предупредительные меры против образования пролежней

Пролежень — это омертвление части тела, вызванное сдавливанием кровеносных сосудов и прекращением вследствие этого питания кровью данного участка. Пролежни начинаются жгучей болью на месте их появления и воспалительной краснотой кожи.

Если не обратить внимание на образовавшуюся красноту и не принять мер, то на её месте появляется язва, проникающая всё более вглубь, распространяющаяся вширь, захватывающая мышцы, надкостницу и даже кость. Пролежни обычно образуются на местах, которыми больной касается постели: на затылке, лопатках, крестце и пятках.

Чаще всего пролежни образуются у тяжёлых, истощённых больных, лежащих в одном положении. Развитию пролежней особенно способствует неоправданное содержание больного, когда он лежит в мокром белье, на твёрдой постели.

Для предупреждения пролежней необходимо чаще менять положение больного, укладывая его то на спину, то на один бок, то на другой. Постель должна содержаться в образцовой чистоте; необходимо следить, чтобы она была гладкой, без складок, крошек пищи.

Если больной начинает жаловаться на боль в области крестца, необходимо тотчас же принять меры для предупреждения дальнейшего развития уже начинающегося пролежня. С этой целью употребляются кольцеобразные воздушные резиновые подушки, на которых больной помещается таким образом, что угрожаемое место приходится как раз на отверстие кольца.

### Питание и диета больного

Каждому больному назначается диета, т. е. особый пищевой режим. Назначает диету врач, который точно предписывает, что можно давать больному и чего нельзя, в каком количестве и сколько раз в день.

При приготовлении и подаче пищи больному ухаживающий должен соблюдать образцовую чистоту. Ничто в такой мере не способствует уменьшению аппетита, как недостаточно чистоплотное приготовление и подача пищи.

Больной во время еды должен занять удобное положение. Необходимо позаботиться о том, чтобы во время еды ничего его не стесняло. Всякого рода шнурки и тесёмки, завязанные на груди и животе, должны быть распушены. Сервировка стола, за которым идёт кормление больного, должна отличаться чистотой и опрятностью. Столик накрывают свежей скатертью и в порядке располагают ложку, вилку, нож, тарелку и салфетку.

В качестве столиков для постели больных можно пользоваться различными приспособлениями. Можно применять с этой целью подставку, которая в сущности представляет собой не что иное, как обыкновенную скамеечку, которая ставится поперёк кровати больного.

Кормление больного производится медленно, небольшими порциями, чтобы больной мог хорошо прожевать пищу. По окончании еды на постели не должно оставаться никаких крошек, так как они причиняют боль при лежании и способствуют образованию пролежней.

### Наблюдения за температурой тела больного

Наблюдение за температурой тела производится измерением её при помощи особых медицинских, так называемых максимальных термометров. От обыкновенных термометров, употребляющихся для определения температуры воды, воздуха, они отличаются тем, что на них нанесены только деления, соответствующие колебаниям температуры человеческого тела от 35 до 42° по Цельсию<sup>1</sup>. Во-вторых, термометр сделан так, что столбик ртути, раз поднявшись до определённой высоты, показав температуру тела, вниз уже не опускается даже по прошествии многих часов и дней, и, следовательно, на градуснике мы будем видеть всё время ту максимальную, т. е. наивысшую температуру тела, которая была в момент измерения.

Наблюдение за температурой тела больного имеет огромное значение. По температуре мы судим о ходе заболевания, ухудшении или улучшении состояния больного, температура часто помогает распознавать болезнь.

<sup>1</sup> В СССР принят термометр Цельсия, которым измеряют температуру воздуха, воды, тела и пр. Но иногда для измерения температуры помещения пользуются термометром Реомюра. Разница между ними сводится к следующему: если опустить в тающий лёд оба термометра, то ртуть обоих остановится на нуле; если же поставить оба термометра в пары кипящей воды, то ртуть в термометре Цельсия поднимется до 100°, а в термометре Реомюра до 80°. Следовательно, каждым десятим градусам термометра Цельсия соответствует восемь градусов Реомюра. Если, например, термометр Цельсия показывает 50°, то по Реомюру будет 40°.



Измерение температуры производится два раза в день: утром, тотчас же после того как больной встал со сна, и часов в 6—7 вечера. Прежде чем приступить к измерению температуры, необходимо осторожно вставить градусник, чтобы ртуть погрузилась в термометре ниже  $35^{\circ}$ . Затем приступают к измерению температуры, которое производится обычно в подмышечной впадине. Подмышкой находится большое количество вытертой впадины. Подмышкой находится большое количество потовых желёз, выделяющих влагу. Если мы поставим термометр, не обращая внимания на влажность кожи, то его показание будет ниже действительной температуры, так как испарение жидкости вызывает естественное охлаждение. Вытерев подмышечную впадину, поднимают руку больного и кладут в глубинную впадину ртутный конец термометра. После этого руку опускают, и больного заставляют прижать руку к грудной клетке. В таком положении термометр остаётся в течение 10 минут.

Температуру, полученную при измерении, необходимо записывать, чтобы врач мог иметь ясное представление о ходе болезни. Записывать можно просто на бумаге, отмечая утром и вечером цифровые результаты измерений. Но всё же лучше записывать температуру на специально разлинованных листах. На этих листах (готовые листы такого рода имеются в продаже) наверху по горизонтальной линии обозначены цифры, показывающие дни болезни, а сбоку по вертикальной линии отмечены цифры, показывающие различные температуры. По измерении температуры ставится точка против соответствующего цифрового обозначения. После нескольких дней болезни на листе появляется несколько точек, из которых каждая поставлена против той температуры, какая имела у больного в определённый день. Если соединить эти точки линиями, то получится температурная кривая, которая при каждой болезни имеет особый вид.

Больные с высокой температурой требуют к себе особого внимания. Если больной испытывает сильный жар и ему душно, его укрывают легко, обтирают смесью уксуса и спирта, кладут на голову пузырь со льдом, дают пить прохладное питьё. Если больной потеет, следует принять меры против охлаждения и простуды: больному не позволяют сбрасывать с себя одеяло, закрывают форточки, если они были открыты, отменяют холодные компрессы и пузыри.

Значительному повышению температуры предшествует обыкновенно более или менее сильный озноб. В этом случае больного укрывают двумя-тремя одеялами, дают пить чай, прикладывают горячие бутылки к ногам.

Падение температуры может происходить литическим, т. е. постепенно, изо дня в день понижаясь на несколько десятых, и достигая таким образом нормы. Но температура может упасть сразу на несколько градусов, понижаясь в течение нескольких часов, например, с  $40$  до  $36^{\circ}$  и даже ниже нормы. Такое падение температуры называется критическим, или кризисом и часто сопро-

вождается обильным потением, а в некоторых случаях резким упадком сил и сердечной деятельности, бледностью кожи и холодным потом. Такое состояние называется коллапсом. При появлении коллапса необходимо немедленно вызвать врача, а до его прибытия усиленно согревают больного, дают ему горячий чай, кофе, вино, обкладывают бутылками с горячей водой, грелками.

### Наблюдение за пульсом

При уходе за больным важное значение придаётся наблюдению за пульсом, по которому судят о состоянии сердца. Пульс исследуется прикладыванием трёх пальцев руки к лучевой артерии в нижней трети предплечья, при этом не следует сильно прижимать артерию, так как пульс тогда становится трудно ощутим.

У взрослого человека число пульсовых ударов в среднем равняется 72 в минуту; у детей в возрасте от 1 до 5 лет пульс равняется 100 ударам в минуту, от 5 до 10 лет пульс равняется 90 ударам в минуту.

Пульс называется равномерным (правильным), когда удары его следуют через равные промежутки времени. Если удары пульса следуют не через равные промежутки времени, пульс называется неправильным.

Пульс называется полным, когда удары его ясно ощущаются, и слабым, когда он едва ощутим. В последнем случае ухаживающий немедленно вызывает врача.

### Наблюдение за дыханием

Нормальное дыхание происходит 16—20 раз в минуту у взрослого человека и 40—45 у новорождённого.

При самых различных заболеваниях число дыханий изменяется и может значительно увеличиться, вызывая одышку. Затруднение дыхания может принять такой мучительный характер (удушье), что больной бежит к окну, настежь раскрывает его, стараясь избавиться от ужасного ощущения, похожего на то чувство, которое переживает человек, когда его душат. В этом случае немедленно вызывается врач.

При уходе за больным, у которого затруднено дыхание, прежде всего стараются придать ему удобное положение: больного усаживают в кровати, подкладывают лишнюю подушку под голову, усиливают доступ свежего воздуха.

### Выделения больного

**Мокрота.** Под мокротой разумеются те массы, которые выбрасываются вместе с кашлем при различных заболеваниях дыхательных путей. Ухаживающий должен следить за тем, чтобы больной не выплёвывал мокроту на пол или в носовой платок,



так как в обоих случаях микробы, находящиеся в мокроте, при высыхании её поднимаются в воздух и вдыхаются здоровыми людьми, что ведёт к передаче заразы.

Не следует также допускать, чтобы больной проглатывал мокроту, так как мокрота не является для желудка безвредной.

Мокроту собирают в особые сосуды, которые носят название плевательниц. Плевательницы бывают разных типов и разного устройства: они делаются из эмалированного металла или из стекла. Обычно пользуются плевательницами на высоких подставках, чтобы больному не приходилось низко нагибаться при выплевывании и чтобы мокрота на пути из рта в плевательницу не попадала на пол. В плевательницу обязательно наливают некоторое количество дезинфицирующей жидкости (раствора формалина). Само собой разумеется, что если мокрота собирается для исследования, то наливать в плевательницу дезинфицирующие растворы нельзя.

**Рвота.** Едва только началась рвота, необходимо тотчас же усадить больного, придвинуть близко ко рту тазик или другую чистую посуду. Ухаживающий поддерживает голову больного рукой, приложив её ко лбу больного. При рвоте у ребёнка или у больного, находящегося в бессознательном состоянии, голову его поворачивают на бок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути больного, и подстилают клеёнку, чтобы не пачкалась кровать.

Когда рвота окончилась, больному дают прополоскать рот и вытирают полотенцем губы и углы рта.

### Лечебные процедуры

**Общие правила применения лекарств.** При применении лекарств необходимо соблюдать точность и аккуратность в выполнении всех врачебных предписаний.

Способ употребления лекарств обозначается на сигнатурке — полоске бумаги, которую прикрепляют к коробкам и склянкам с лекарствами.

Посуда, в которой дают лекарство больному (ложки, стаканчики, капельницы), должна быть вымыта тотчас же после принятия больным лекарств. Перед тем как давать лекарство, необходимо опять-таки тщательно вымыть предназначенную для этого посуду.

**Горчичники.** Для приготовления горчичника берётся несколько столовых ложек горчичной муки и смешивается с кипятком до получения сметанообразной массы, которую намазывают на кусок полотна и сверху покрывают также полотном. Такой горчичник накладывается на указанное врачом место на 5—20 минут до образования значительной красноты и ощущения боли. У некоторых больных это наступает скоро — через 5—10 ми-

нут, у других — через 15—20 минут. Большие 15—20 минут горчичник держать не следует. После горчичника кожу обмывают и насухо вытирают. Вместо горчичников, приготовленных дома, можно употреблять готовые горчичники, которые продают в аптеке. Готовые горчичники смачивают в тёплой воде и прикладывают к телу.

Сухие банки ставят для отвлечения крови от внутренних органов. Для этого участок кожи, на который нужно поставить банки, насухо вытирают и смазывают вазелином. На конец банки намазывают кусочек ваты, смачивают его спиртом и зажигают. В банку на момент вносят горящую вату, а затем быстро и плотно прикладывают к телу. Через 15—20 минут банки снимают, надавливая пальцем на кожу у края банки и впуская в неё воздух.

**Согревающий компресс.** Берётся кусок полотна или полотенце. Ткань складывают несколько раз таким образом, чтобы покрыть как раз тот участок тела, на который будет наложен компресс. Полотно мочат в воде комнатной температуры, сильно выжимают и прикладывают к телу. Сверху кладётся клеёнка или вошанка (парафиновая бумага) размером несколько больше, чем намоченное полотно. Поверх вошанки кладут фланель или вату размером несколько больше, чем вошанка, и всё это прибинтовывают.

В комнате, где находится больной с компрессом, во избежание простуды закрывают окна и форточки.

Компресс меняют через 5—6 часов. При смене компресса следует делать перерывы на 1—2 часа, чтобы тщательно осушить кожу.

### Уход за больным гриппом и борьба с гриппом

Грипп — болезнь заразная. Заражение гриппом происходит путём общения с больным, который при разговоре, чихании, кашле выделяет в воздух тысячи капелек слизи из носа и зева. В этих капельках находится возбудитель гриппа. Заражается гриппом человек при попадании этих капелек вместе с воздухом в дыхательные пути. Заразиться гриппом можно при рукопожатии, а также через предметы, которыми пользовался гриппозный больной (посуда, общее полотенце, носовые платки).

У заболевшего повышается температура, появляется головная боль, сильное недомогание, ломота во всём теле. Часто, но не всегда развивается насморк, чихание, охриплость голоса, кашель. В ряде случаев заболевание протекает без повышения температуры.

Чтобы обеспечить своевременное лечение, облегчить течение болезни и укрепить силы больного, нужно сразу же уложить заболевшего в постель, по возможности изолировать от окружающих и вызвать врача помощи на дому.



Для предохранения окружающих от заражения больному гриппом надо выделить отдельную посуду, полотенце и носовые платки. Посуду, выделенную больному, следует кипятить после каждого употребления или обдавать кипятком, так же как и платка и носы. Больё, полотенце и носовые платки, которыми пользовался больной, надо замачивать в щелоке, кипятить и стирать отдельно.

Комнату, где помещается больной, необходимо чаще проветривать, а уборку помещения производить влажным способом, вытирая тряпкой или шёткой, смоченной слабым раствором хлорной извести.

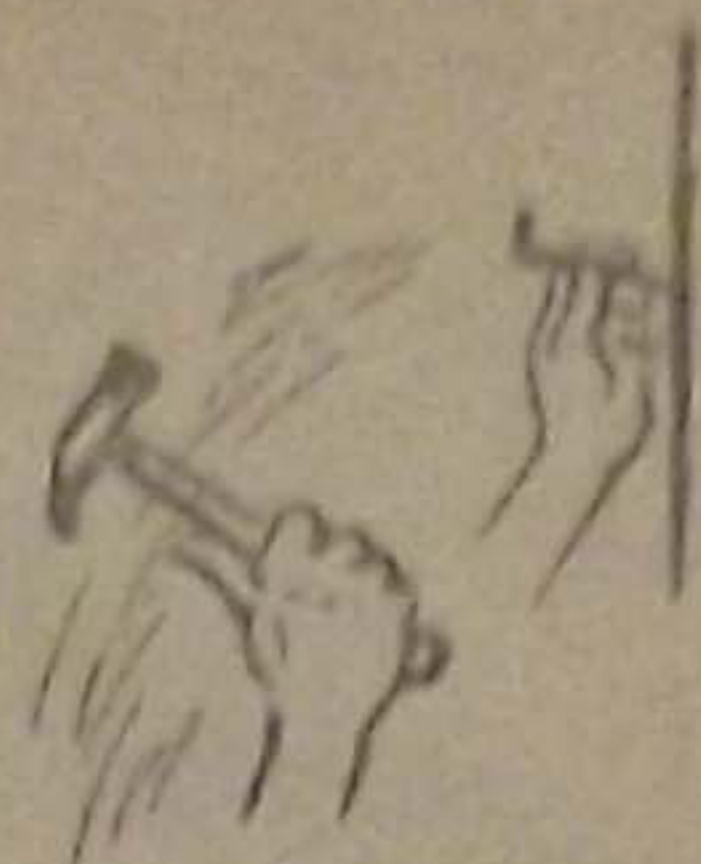
Полный покой, постельный режим, внимательный уход и своевременное лечение — всё это способствует более быстрому выздоровлению.

Больной должен оставаться в постели и не посещать поликлиники до полного выздоровления.

Если больной продолжает ходить на работу или посещать своих знакомых, он приносит большой вред не только себе, но и своим товарищам по работе, друзьям и всем окружающим.

Грипп особенно опасен для маленьких детей. Не следует без особой необходимости брать их с собой в места с большим скоплением детей.

## Меблировки и убранство жилища



### Современное жилище

Каждый знает, как влияет окружающая нас в быту обстановка, удобства нашего жилища на работоспособность, настроение, здоровье и т. д.

Полноценный отдых в условиях культурного быта — это залог повышения производительности труда.

Жилищный вопрос пока всё ещё является острой проблемой, ведь только за годы войны было уничтожено свыше 60 млн. м<sup>2</sup> жилой площади.

Партия и правительство поставили задачу в ближайшие 10—12 лет разрешить жилищные затруднения. Тот грандиозный размах строительства, свидетелями которого мы являемся, говорит о том, что эта проблема будет успешно решена. Достаточно сказать, что только по плану государственного строительства за 1959—1965 гг. должно быть построено жилых домов общей площадью примерно в 215 млн. м<sup>2</sup> с затратой на эти цели 175,5 млрд. руб.

В основном строительство жилых домов в ближайшие годы будет вестись по типовым проектам, где в основу положены относительно небольшие, одно-, двух- и трёхкомнатные квартиры, предназначенные для одной семьи.

Одной из характерных черт новых квартир является хорошо продуманное оборудование, которое в сочетании с современной удобной мебелью позволит даже на сравнительно небольшой жилой площади создать все необходимые удобства.

В новых квартирах, где вся жилая и вспомогательная площадь используется лишь одной семьёй, удалось значительно сократить подсобные площади, повысив уровень удобств.

Так, например, вместо большой, порой неудобной передней, которая при совместном проживании в квартире нескольких семей плохо используется, в новых квартирах, предназначенных



для одной семьи, будут небольшие передние, оборудованные встроенными шкапами.

Нововведением в большинстве квартир будут небольшие гардеробные площадью 2—2,5 м<sup>2</sup>. Это помещение весьма удобно. Оно оборудуется специальными стеллажами с полками и вешалками. В гардеробной можно хорошо разместить чемоданы, платья, белье и головные уборы.

В этих условиях может не потребоваться гардероб: его вполне заменит встроенный платяной шкаф. Буфет, который в обычных условиях является местом хранения столовой посуды, в новой квартире сможет быть вполне заменен удобным кухонным шкафом.

### Правильный подбор мебели

От правильного подбора мебели, от того, как её расставить в комнате, будет в известной степени зависеть уют.

Мебель в сочетании с предметами убранства должна не только хорошо выполнять свои прямые функции, но и украшать комнату, квартиру.

Было бы неправильным рассматривать мебель только как набор предметов, служащих для хранения посуды, платья, книг и т. п. Постоянно окружая нас в быту, в часы, которые мы проводим дома, мебель и другие предметы призваны создать гармоничное жилище.

Наш быт всё более заметно меняется.

То, что вчера было ещё новостью, а иногда казалось возможным в далёком будущем, сегодня становится уже реальным, прочно входящим в наш домашний обиход. Это телевидение, такие неопределимые в быту предметы, как холодильник, пылесос, стиральная машина и т. п.

С изменением нашего быта не остаётся неизменной и мебель. Иначе и быть не может. Появляется настоятельная необходимость в новых предметах мебели, вызванной новыми условиями жизни.

Возьмём к примеру новое жилище, особенно небольшие квартиры, рассчитанные на одну семью. В такой однокомнатной или двухкомнатной квартире комната почти во всех случаях должна служить различным целям. Это спальня, но в то же время и комната для занятий, где нужно поставить стол, кресло, разместить книги. Вряд ли можно считать удобной постановку в такой комнате обычной кровати с постоянно постланной постелью. Это сразу же придаёт комнате характер только спальни. Здесь нужен диван-кровать с тем, чтобы место могло быть полноценно использовано днём.

Столовая в небольшой квартире — это не только комната, где мы собираемся для еды. Это, кроме того, ещё и так называемая общая комната, где вся семья собирается вечером, чтобы послушать музыку, посидеть у телевизора, провести время с гостями.

Обстановка такой комнаты также потребует нового подхода к мебели.

Определяющим моментом при выборе мебели является то, что характеризует быт семьи, а также индивидуальные склонности членов семьи. Ведь они порой очень различны и многогранны. У одних существует особая любовь к книгам, и проблема их удобного размещения становится одним из важных моментов при мебелировке; другие любят разводить цветы в домашних условиях и проявляют большую заботу о том, чтобы они занимали не случайное место, а красиво сочетались со всей обстановкой комнаты.

Комната студента, например, может потребовать особых условий для занятий, организации рабочего места для черчения и т. д.

Детская комната или угол потребуют свою, присущую им обстановку.

Широкие и разнообразные склонности людей должны найти своё отражение в обстановке жилища.

При выборе мебели надо обращать внимание на возможность её использования в разных вариантах.

Площадь нашей комнаты или квартиры сравнительно невелика, а потому её нужно очень рационально использовать. Небольшую комнату можно сделать не просто удобной, но даже комфортабельной, если обставить её соответствующей мебелью, дающей возможность весьма рационально и удобно использовать каждый квадратный метр площади. Мебель, которая может выполнять не одну, а две или несколько функций, называется комбинированной мебелью.

В предстоящей семилетке перед нашей мебельной промышленностью поставлены серьёзные задачи. Она должна освоить серийный выпуск новых, удобных типов мебели. Среди этой мебели большое место отводится комбинированной и секционной мебели, незаменимой по своим удобствам.

Порой думают, что истинная красота жилища может быть создана лишь в том случае, если оно обставлено «стильной» мебелью. Под термином «стильной» мебели в большинстве случаев подразумевают подражание стилям мебели прошлых эпох. Это глубоко неправильный взгляд. Мебель прошлых эпох, как и одежда, была отражением быта той или другой эпохи. Например, мебель в стиле русского классицизма, обычно именуемая мебелью ампира, была принадлежностью дворянских усадеб и соответствовала дворянскому быту. Её основные части, украшения и прочее целиком выполнялись вручную крепостными мастерами. Буржуазное жилище конца XIX — начала XX в. обставлялось мебелью так называемого стиля модери, отражавшего общий упадок художественной культуры.

Наша жизнь и быт, современное производство выдвигают совершенно новые требования, коренным образом отличающиеся



от прошлого. И мебель, которая применялась когда-то для обстановки больших зал и дворцовых усадеб, в совершенно других условиях своим образом не может служить образцом для подражания.

Современная мебель — это мебель простых и строгих форм, с гладкой поверхностью. Её задача — быть удобной и удовлетворять высокому вкусу советского человека.

Говорим ли мы о мебели, об убранстве нашего жилища, о предметах декоративно-прикладного искусства, керамике, художественном стекле или вышивке, мы всегда можем слышать — это сделано со вкусом, это красивая вещь. Или — это выглядит безвкусно, эта вещь портит облик комнаты.

Действительно, даже в хорошо обставленном помещении одна аляповатая вещь, не вяжущаяся с окружающими предметами, может испортить впечатление от комнаты. Иногда думают, что чем дороже мебель, чем ценней порода дерева, которое было применено для её отделки, чем вычурнее формы, тем мебель будет красивее.

Резные детали, инкрустация и различные украшения не делают мебель красивее и удобнее, если она задумана и выполнена без подлинного вкуса, без желания сделать её красивой не только за счёт украшений, но и за счёт благородной простоты и подлинного удобства.

Хорошую современную мебель отличают прежде всего спокойные, гладкие плоскости, лишённые вычурной орнаментации, резьбы и пр. Гладкая полированная поверхность хорошо выявляет природную богатую текстуру древесины. На спокойных плоскостях и объёмах отдыхает глаз, а сама мебель удобна и гигиенична, не собирает пыли, что является характерной чертой старомодной мебели с многочисленными профилированными карнизами и резьбой, которую нередко ещё можно встретить в мебельных магазинах.

Современная мебель отличается удобным и компактным устройством. В секретере, например, тщательно продумано наиболее целесообразное размещение внутренней лампы, легко открывается рабочий столик, свободно выдвигаются удобные ящики и т. п.

Главное преимущество диван-кровати — удобство хранения постели в дневное время, а также быстрая и лёгкая трансформация, т. е. превращение дивана в кровать, и наоборот. Существует довольно много различных вариантов диван-кроватей, но лучшие из них те, где не требуется отодвигать диван от стены, когда готовят на ночь постель, где имеется удобная придиванная тумба для хранения постельных принадлежностей.

Могут спросить: не будет ли выглядеть однообразно и скучно комната, обставленная такой мебелью, где нет резьбы, где отсутствуют сложные карнизы, где мебель будет простой по форме со спокойными, гладкими поверхностями.

Что будет радовать в ней глаз? Что придаст нашему жилищу ощущение теплоты? Что сделает его красивым и благородным, располагающим к отдыху или домашним занятиям?

На это можно ответить: нет, эта мебель не будет однообразной!

Она основывается на новых принципах — хороших пропорциях, выявлении текстуры дерева, красивом сочетании объёмов.

Вот, например, новый книжный шкаф.

У него большое гладкое стекло, за которым хорошо видны все книги, располагающиеся на полках; заполненный книгами, он особенно красив, так как составляет с ними как бы одно целое.

В старой мебели книжный шкаф выполнен иначе. Массивная обивка дверей зачастую, как например в шкафах в стиле классицизма, перекрёщённая декоративными деревянными накладками, закрывала значительную часть полок. Здесь трудно увидеть нужную книгу; украшения шкафа приобретали здесь первостепенное значение, а сами книги почти не были видны.

Наиболее удобные современные книжные полки — это одинаковые остеклённые секции, устанавливаемые одна на другую до нужных вам габаритов. Сама по себе они просты по форме и обладают хорошими пропорциями. Если из таких секций собрать шкаф, поставить в него книги, то вы убедитесь, как прекрасно украшает он наше жилище, как он удобен.

Новый тип дивана также отличается от старых образцов (которые, к сожалению, всё ещё продолжают выпускаться нашей мебельной промышленностью) тем, что у него более низкая спинка, нет ненужных аляповатых и мешающих валиков по бокам.

Старый диван высок, неуклюж, громоздок. Глухой низкий рундук делает его неудобным для сидения, так как некуда убрать ноги. Валики лишь уменьшают его поверхность.

Новый диван прост по форме, он удобен не только для сидения, но и для лежания и вполне заменяет кровать. Его невысокая спинка рассчитана на то, чтобы не закрывать стены, но в то же время быть удобной при сидении. Цвет ткани гармонирует с цветом дерева. Всё это придаёт дивану приятный вид.

Новые формы современной мебели, её удобство, простота в изготовлении и возможность широкой индустриализации производства находят всё больше и больше приверженцев.

Хорошим дополнением к такой простой мебели являются декоративные ткани и обивки, покрывала, предметы декоративно-прикладного искусства.

### Расстановка мебели

Расставить мебель в комнате как будто не представляет труда, а вместе с тем уже из нескольких имеющихся в комнате предметов можно создавать большое количество разнообразных соче-



такий, которые в известной степени будут влиять на общий вид комнаты.

Каждый, кто занимался расстановкой мебели, знает, что иногда много раз приходится двигать её с места на место, пока, наконец, не будет найдена наиболее удобная и красивая расстановка.

Но как же заранее выбрать эту удобную и красивую расстановку мебели, не передвигая её с места на место. Для этого необходимо начертить план комнаты в определённом масштабе. Достаточным масштабом может явиться масштаб 1:20. В этом случае комната размером 3х5 м будет на бумаге представлять прямоугольник 15х25 см. На вычерченном плане размечают окна и двери. Далее из цветной или закрашенной бумаги нужно вырезать кусочки, соответствующие размерам будущей мебели. Кусочки делают в том же масштабе, что и чертёж комнаты, пометив на них наименование предметов. Теперь можно приступить к расстановке мебели на плане.

Расставляя на плане комнаты мебель, нужно учитывать, что наиболее значительные и красивые предметы мебелировки размещают с таким расчётом, чтобы они уже при входе в комнату воспринимались наилучшим образом. Если среди предметов нашей обстановки есть мебель достаточно ценная по обработке и художественным качествам, то ей нужно по возможности найти такое место, где она не была бы случайно поставленной и не закрывалась другими предметами.

Что же в основном определяет расстановку мебели? Это прежде всего пропорции и размеры комнаты и расположение дверей и окон.

Обычно мы ставим мебель по периметру стен, оставляя середину комнаты свободной. Но всегда ли такая расстановка будет хороша? Нет ли других удобных и красивых возможностей планировки?

Возьмём в пример удлинённую комнату (рис. 1). В такой комнате едва ли правильно расставлять все предметы вдоль длинных сторон, ибо комната и без того узкая будет выглядеть ещё уже. Поэтому в данном случае будет лучше, если мы поставимся при помощи мебели как бы поделить пространство комнаты.

Диван здесь стоит не вдоль комнаты, а поперёк неё, а с другой стороны к стенке дивана приставлена тумба или рабочий стол. Пространство комнаты оказалось как бы расчленённым на две части, это удобно не только в смысле самой организации жизни в этой комнате, но и тем, что зрительно уменьшилась её глубина.

К такой планировке можно прибегнуть не только в удлинённой комнате.

Красивой и удобной планировкой с разделением пространства можно добиться и в комнате, план которой приближается к квадрату (рис. 2).

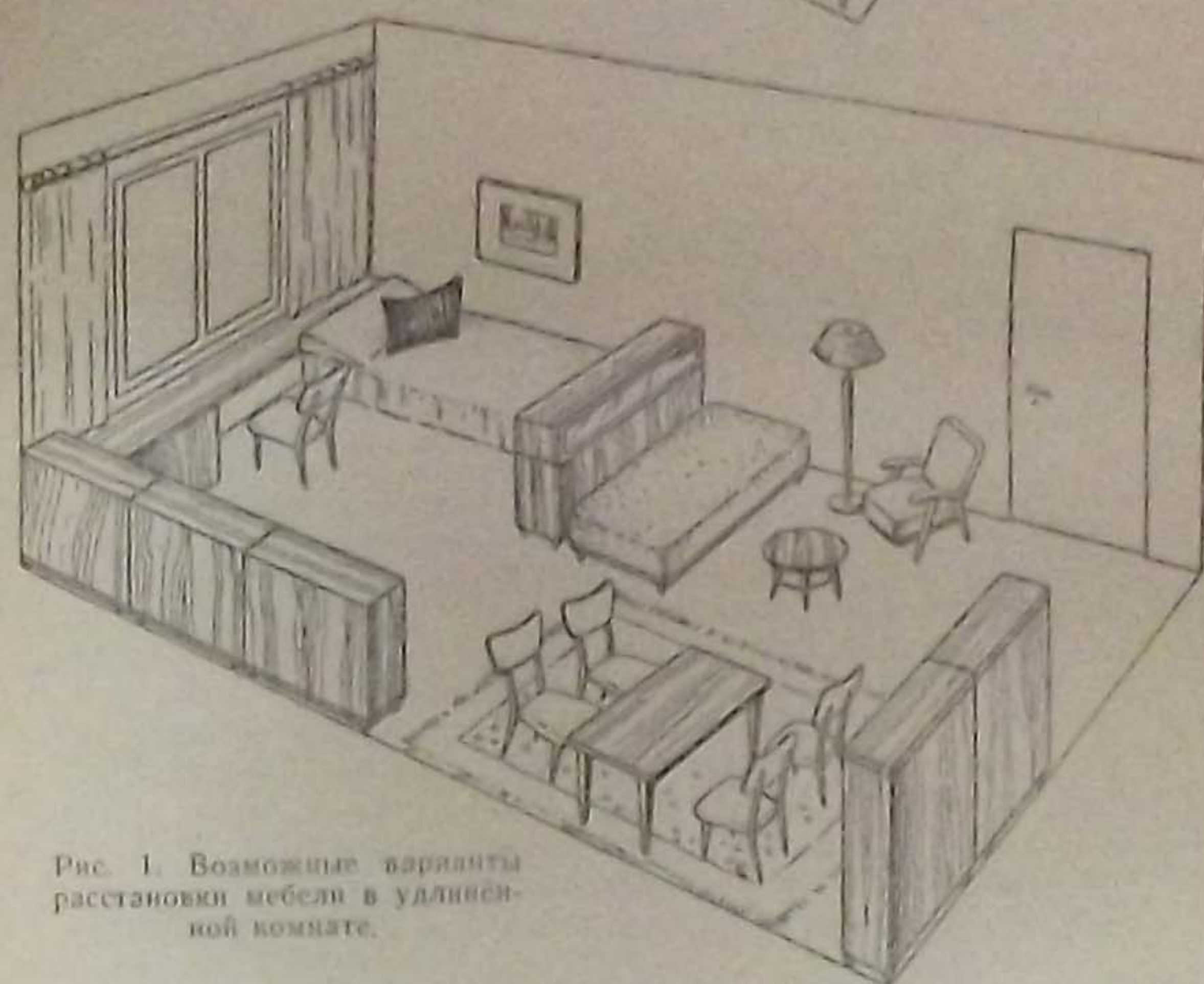
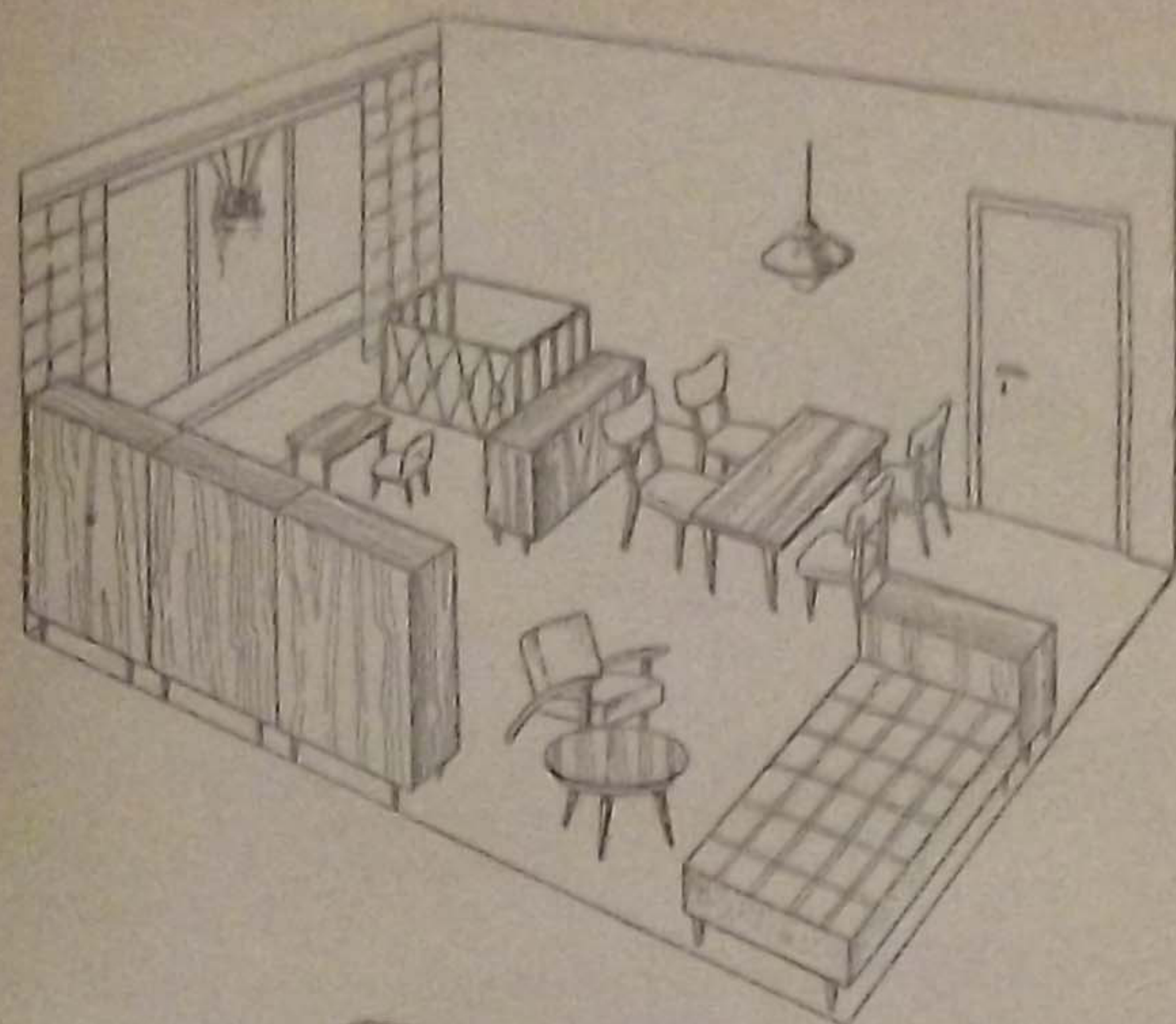


Рис. 1. Возможные варианты расстановки мебели в удлиненной комнате.



Зрительно разделить пространство комнаты можно, поставив, например, поперёк её узкий книжный шкаф или секретер и т. д. Можно создать такое расчленение, поставив торшер.

В узкой удлиненной комнате не следует вешать зеркало на её торцевой стене. Комната от этого будет выглядеть ещё длиннее. Наоборот, повешенное на продольной стене, оно зрительно как бы расширит комнату.

При повеске занавесей также должна быть учтена форма комнаты и оконного проёма. Если окно расположено на узкой торцевой стене, следует вешать портьеры так, чтобы они не удлиняли оконный проём.

В комнатах с низкими потолками наиболее целесообразна невысокая мебель. Этим достигается то, что в сравнительно невысоких комнатах помещения не выглядят придавленными. При более высоких потолках, высотой в 3 м, относительно низкая мебель тоже создаёт ощущение большего простора. Громоздкие шкафы или буфеты с большой глубиной значительно сокращают пространство.

Сильно портят вид комнаты, загромождают её высокие спинки кроватей, которые не только не создают никакой красоты, но, наоборот, делают комнату тесной. Гораздо лучше выглядит в комнате диван-кровать с низкой спинкой и широким сиденьем.

Для спальни также лучше выбирать кровати с низкими спинками.

Низкие секретеры и буфеты также создают ощущение большего пространства, они удобны ещё и тем, что на них могут стоять ваза с цветами и другие предметы прикладного искусства.

### О секционной и комбинированной мебели

Секционная и комбинированная мебель — это мебель нашего сегодняшнего дня и ближайшего будущего.

Достаточно поближе познакомиться с разнообразными предметами этой мебели и теми значительными удобствами, которые она предоставляет, чтобы оценить всё её значение для современного жилища. Такая мебель не только очень удобна в быту, но большей частью и красива. Это высокое художественное качество достигается благодаря хорошим пропорциям, изящным немногочисленным деталям и выявлению природной текстуры дерева. Такая мебель гигиенична, ибо на её гладких поверхностях негде скопиться пыли, уход за ней не представляет труда.

В чём же основное преимущество секционной мебели по сравнению с мебелью обыкновенной? Это прежде всего то, что небольшие отдельные секции позволяют самому создавать нужные по назначению, размерам и композиции предметы.

Каждая такая секция может служить и самостоятельно,

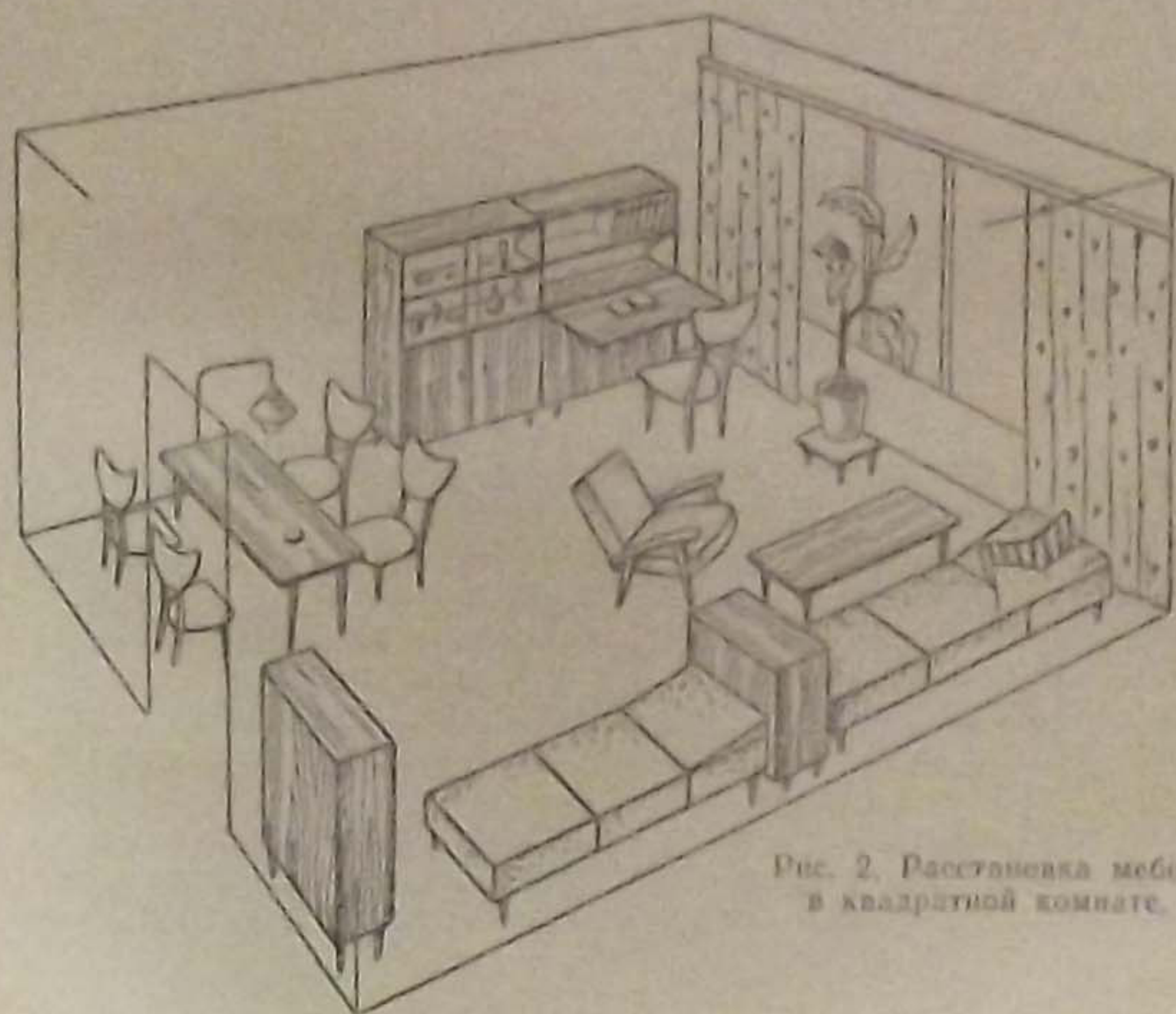
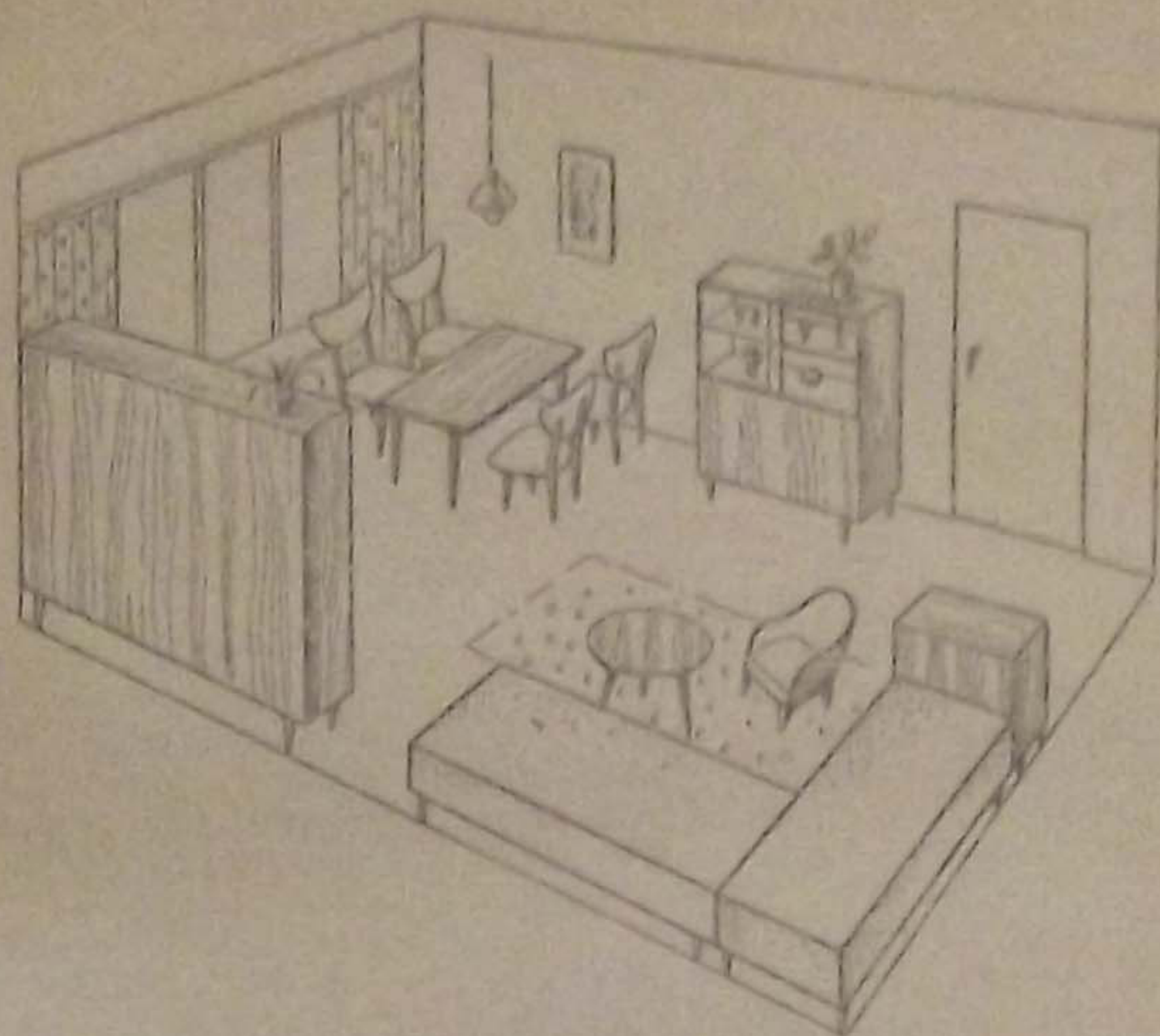


Рис. 2. Расстановка мебели в квадратной комнате.



Вот, например, две секции для книг, поставленные одна на другую, представляют небольшой книжный остеклённый шкаф. Но представим себе, что наша библиотека со временем выросла — проблема её расширения разрешается просто. В этом случае нужно лишь докупить необходимое количество таких же секций и дополнить ими уже существующие.

Секционная мебель позволяет по мере надобности быстро менять составленные прежде предметы и создавать как бы новые, меняя и планировку комнаты.

Небольшой размер секций по их длине позволяет использовать также небольшие простенки в комнате, в которых нельзя поставить обычную мебель.

Другой вид мебели — комбинированная мебель также весьма удобна в обиходе. Это мебель, где один и тот же предмет выполняет различные функции.

Так, например, очень удобны секретеры различных конструкций, где стол для занятий откидывается из шкафчика, а по окончании работы снова убирается. Диван-кровать также имеет весьма разнообразные системы и могут быть оборудованы специальным выдвижным вторым спальным местом, ящиком для складывания постельных принадлежностей и пр.

В условиях небольшой однокомнатной квартиры не всегда удобно, чтобы место в комнате постоянно занимал обеденный стол.

Здесь может быть весьма кстати тумба-стол, которая в сложенном виде занимает немного места и может быть приставлена к дивану. Существуют и другие разнообразные комбинированные обеденные столы, как например, откидной стол для трёх человек, являющийся крышкой небольшого серванта. В сложенном виде он не занимает много места.

Конечно, не всякая комбинированная мебель удобна во всех условиях и для любой семьи. В одних условиях понадобится стационарный раздвижной обеденный стол, где может разместиться 6—8 человек, в других, например для семьи в два человека, будет достаточным комбинированный стол-шкаф.

### О сочетаниях различной по стилю мебели

Если в комнате, обставленной современной мебелью, найдётся один или несколько предметов мебели другого стиля — может быть старинной, имеющей определённую художественную ценность, то можно среди этой новой мебели с её простыми формами и гладкими плоскостями поставить старинный столик с резьбой или позолотой, кресло, тумбочку или горку старой работы.

На первый взгляд покажется, что эти вещи выглядят как бы чужими среди современной мебели и плохо уживаются рядом с ней. Пожалуй, это до некоторой степени верно, если поставить

их среди других вещей случайно. Для таких вещей нужно найти определённое место, чтобы они служили украшением комнаты. Иногда их не только надо правильно поставить, но и как бы поддержать другими предметами декоративно-прикладного искусства, близкими по стилю. Так, например, над столиком старинной работы достаточно повесить небольшую картину или репродукцию в подходящей по стилю раме, чтобы сам столик перестал быть случайной вещью среди прочей современной мебели комнаты и уже составил бы маленький художественный ансамбль.

Вместо картины таким дополнением может служить подходящая ваза, скатерть или какой-нибудь другой предмет.

### Предметы декоративно-прикладного искусства в комнате

Изделия художественной промышленности, предметы декоративно-прикладного искусства всё более широко находят своё место в квартирах трудящихся.

Вот, например, изделия из фарфора, художественного стекла, хрусталя, керамики. Как лучше всего разместить их в комнате? Обычно такие предметы стоят в специальной горке или остеклённом шкафу. При выборе шкафа для таких предметов нужно учитывать, что ценная, со вкусом выполненная горка из дорогих пород дерева сама по себе является украшением комнаты, но не создаёт каких-либо особых условий, как иногда принято думать, для выставленных в ней изделий фарфора или стекла. Напротив, произведения искусства будут выглядеть более красиво в строгом и простом по форме шкафу или секционном шкафу с раздвижными стёклами. В этом случае ничто не отвлекает внимания от самих предметов искусства.

Нужно вообще заметить, что даже самые ценные предметы искусства смотрятся гораздо лучше в очень простых по форме витринах. При покупке предметов декоративно-прикладного искусства (ваз, кувшинов и т. п.), которые будут стоять открытыми на полке или в шкафу, нужно подбирать их так, чтобы их цвет гармонировал с цветом тканей на шторах или мебели, с цветом ковра и т. д. Когда декоративные предметы или живопись располагаются на фоне стены, то не следует оклеивать комнату обоями с крупным узором или орнаментом. В этом случае лучшим фоном будет гладкий тон без рисунка. На таком фоне будут хорошо восприниматься форма и цвет предметов, он не мешает восприятию живописи или скульптуры. Конечно, при этом важен и цвет стен. В комнате, где развешены картины, наиболее приемлемыми будут мягкие и нейтральные цвета.

Количество декоративных предметов, находящихся в одной комнате, должно быть невелико. Одной картины и репродукции или другого предмета может быть вполне достаточно, чтобы сделать комнату красивой.



Большое значение для общего вида комнаты имеют хорошо оформленные окна. Достаточно выбрать занавесь или шторы для окна неудачными во цвету, и вся комната приобретает какой-то неуютный вид.

Не только цвет или рисунок имеют значение для нашего восприятия, но также и то, как шторы или занавеси повешены.

В одних случаях для убранства окна применяют тюлевые гардины, в других — шторы из драпировочной ткани, иногда сочетают те и другие. Если шторы из плотной ткани имеют ярко выраженный рисунок, то для занавесей следует подбирать тюль без узоров и рисунка. Если же шторы однотонные и не имеют рисунка, то они будут хорошим обрамлением для занавеси из тюля с орнаментом или узором.

Длина штор или занавесей зависит в основном от того, как расставлена мебель. Когда вплотную к окну стоит стол или дру-

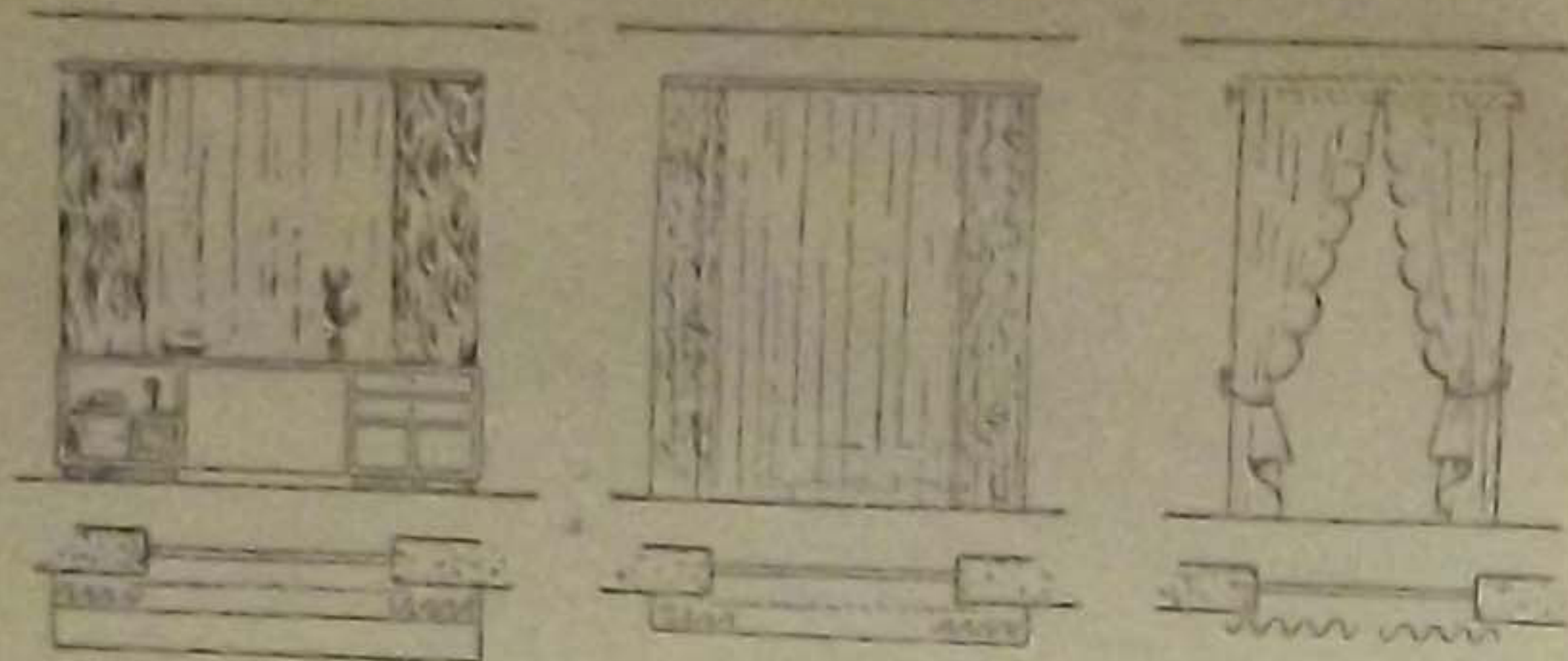


Рис. 3. Различные варианты развешивания штор.

гой предмет мебели, занимая по длине весь оконный проём, нет смысла делать шторы до пола. В таком случае их следует сделать с таким расчётом, чтобы они лишь закрывали подоконную доску.

На рисунке 3 показаны различные приёмы оформления окна. При повеске штор на кольцах верхняя часть штор закладывается и закрепляется складками. В случае устройства штор на карнизе верхний их край также закладывается мелкими складками.

### Как лучше использовать альков

Альков удобен тем, что при помощи шторы его легко можно изолировать от остальной части комнаты. В то же время с раздвинутой шторой альков увеличивает пространство комнаты, делая её более свободной.

В большинстве случаев альков используется как спальня.

Если альков имеет окно, место около него хорошо может быть использовано для письменного стола.

Мебель в алькове нужно размещать с учётом того, как она будет видна из комнаты. Так, например, на стене алькова, против проёма, соединяющего альков с комнатой, хорошо повесить ковёр или картину, расположить тахту.

В тех случаях, когда альков не служит спальней (например, в двухкомнатной квартире), его можно использовать как рабочее место. Тогда по центру проёма лучше разместить книжный шкаф или полки с книгами.

### Как обставить одну комнату

Выбор мебели для одной комнаты заслуживает особого внимания. Ведь в этой комнате мы спим, обедаем, принимаем гостей, занимаемся, отдыхаем.

Как же сделать так, чтобы в этих условиях жизнь была наиболее удобной и организованной?

Возможность менять лицо комнаты, её назначение — это настоятельная необходимость быта.

Достаточно поставить в комнате стационарную (постоянную) кровать с постланной постелью, как помещение приобретает характер спальни.

Как уже говорилось выше, место обычной кровати целесообразнее занять диван-кроватью, где всю постель убирают на день в специальную тумбу или ящик. Диван-кровать можно полноценно использовать в дневное время для отдыха. Для увеличения числа спальных мест в условиях одной комнаты, кроме дивана-кровати, можно воспользоваться креслом-кроватью.

Очень удобен секретер. Он даёт возможность не занимать дополнительного места письменным столом, а кроме того, используется для размещения книг и письменных принадлежностей.

Задача размещения книг в условиях одной комнаты лучше всего может быть разрешена применением отдельных остеклённых секций с раздвигающимися стёклами или дверцами. Такие секции удобны тем, что позволяют в случае надобности максимально использовать высоту стены, так как устанавливаются друг на друга до необходимой высоты, в довольно узких простенках. Книжные секции бывают различных типов. Можно разместить книги и на полках-стеллажах. Такой стеллаж очень прост и в отдельных случаях может быть изготовлен самостоятельно в домашних условиях. Его полки очень вместительны, среди книжных полок может быть смонтирована специальная подставка для телевизора или декоративных предметов и т. п.

При выборе буфета при наличии одной комнаты целесообразнее остановиться на серванте, так как он занимает меньше места и не громоздок.



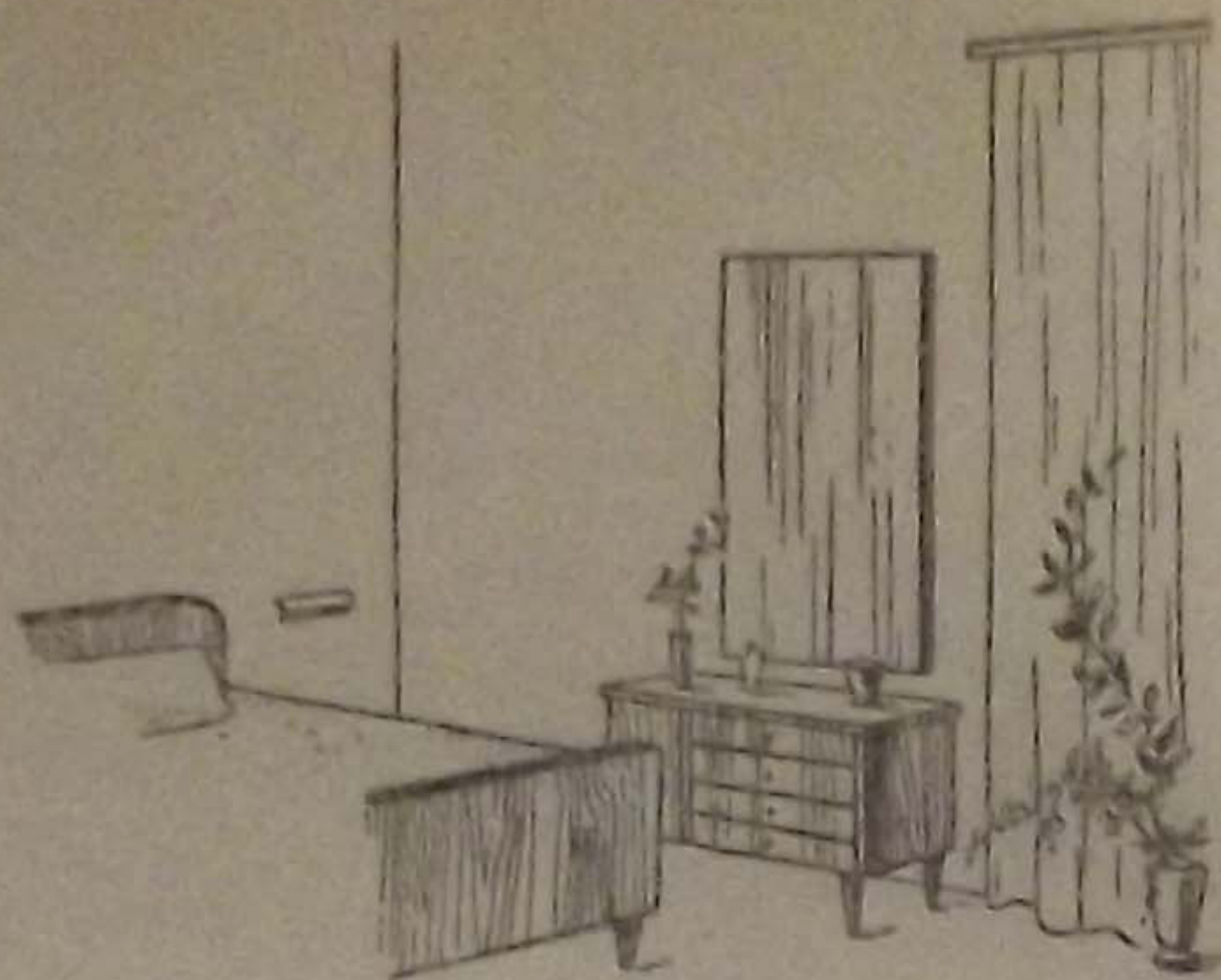


Рис. 4 а. Устройство туалетного столика.

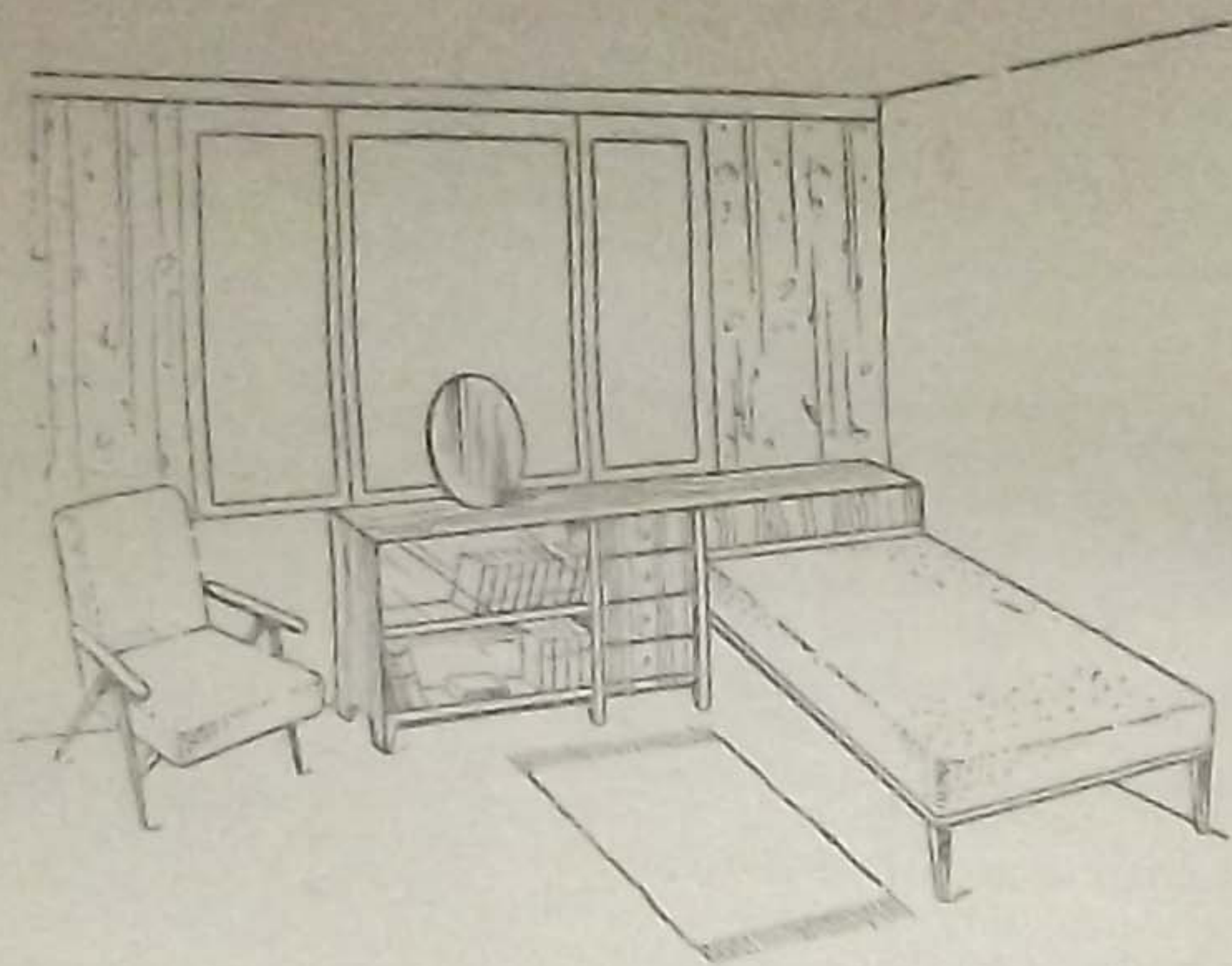


Рис. 4. Устройство туалетных столиков.

Выбирая для комнаты мебель, надо подумать и о туалете. Не всегда есть возможность использовать для этой цели специальный туалет. Он занимает довольно значительное место, а кроме того, его нельзя использовать для хранения других вещей. В условиях одной комнаты, когда так важно экономно, рационально использовать всю площадь, туалет можно с успехом заменить тумбой-комодом с таким расчётом, чтобы он мог быть использован для белья и других вещей, а верхний ящик приспособлен для предметов туалета. Лучше всего в этом случае применить навесное зеркало, размещённое над тумбой. Форма зеркала круглая, овальная или прямоугольная. Наиболее нарядным и вместе с тем строгим будет зеркало без рамы. Особенно плохо и аляповато выглядят зеркала, оправленные в рамки из бронзового багета, такая рамка не только не украшает зеркало, но придаёт ему безвкусный вид.

Для удобства пользования туалетом по бокам зеркала или над ним можно расположить бра или софит. На рисунке 4 показаны различные варианты туалетов с настенным зеркалом и зеркалом, стоящим на столике (тумбе).

#### Однокомнатная квартира

В однокомнатной квартире в обычных будничных условиях роль столовой, даже при сравнительно небольшой площади, может выполнять кухня.



Оборудованная специальной кухонной мебелью, она позволяет разместить не только предметы кухонного инвентаря, но и столовую посуду. Это даёт возможность освободить в отдельных случаях жилую комнату от громоздкого буфета. Наиболее ценная посуда может размещаться в одной-двух остеклённых секциях, или горке. Очень удобен небольшой семье складной стол. Он портативен, не занимает места, а в случае надобности легко и быстро превращается в обеденный стол для четырёх человек.

В большей части однокомнатных квартир во вновь строящихся жилых домах имеется встроенный шкаф, который может служить для хранения верхней одежды. В связи с этим отпадает необходимость в гардеробе с отделением для верхнего платья.

Всё это значительно освобождает пространство жилой комнаты, делая её более просторной.

В этом случае набор мебели для однокомнатной квартиры должен включать примерно те же предметы, которые рекомендованы выше для одной комнаты.

### Двухкомнатная квартира

Подходя к выбору мебели для двухкомнатной квартиры, нужно прежде всего уяснить, как будут использоваться её комнаты.

Здесь основное, как описывалось ранее,— это состав семьи, занятия её членов, их индивидуальные наклонности, т. е. всё то, что составляет основу быта семьи, что будет определять лицо и назначение комнат.

В одних условиях будет необходимость расположить спальные места в обеих комнатах, в других они смогут быть помещены лишь в одной комнате.

В определённых условиях потребуется специальное рабочее место для кого-либо из семьи, необходимость уединённых занятий и пр.

В других условиях будет необходимым одну из комнат частично или полностью приспособить под детскую и т. д.

В зависимости от этих или других условий нужно подходить и к выбору мебели для обстановки квартиры.

Вот возможные варианты различного использования комнат двухкомнатной квартиры.

I 1-я комната — столовая и общая.

2-я комната — спальня.

II 1-я комната — столовая с размещением в ней детского спального места и детского угла.

2-я комната — спальня-кабинет.

III 1-я комната — общая комната-гостиная.

2-я комната — спальня с размещением детской кроватки и детского угла.

Конечно, каждому ясно, что в условиях, когда одна и та же комната призвана выполнять две различные функции, например быть спальней и кабинетом, необходимой комбинированная, трансформирующаяся мебель.

**Спальня.** В спальне вся обстановка должна быть рассчитана на то, чтобы создать возможность для полноценного отдыха.

Нужно сказать, что обычно небольшие размеры этой комнаты требуют очень внимательного подхода как к подбору самой мебели, так и к её расстановке. Ведь обычная двухспальная кровать имеет в плане размер  $140 \times 190$ , т. е. занимает площадь более  $2,5 \text{ м}^2$ , довольно велик по своим габаритам гардероб и естественно, что в небольшой комнате очень трудно одновременно разместить и двухспальную кровать, и гардероб, и туалет. Если же в такой комнате понадобится поставить ещё и письменный стол для работы или детскую кровать, тогда эта задача становится порой почти неразрешимой без применения комбинированной мебели.

В том случае, если площадь спальни мала, лучше кровать заменить диван-кроватью. В дневные часы с поднятой спинкой он будет занимать гораздо меньше площади, чем стационарная двухспальная кровать. Кроме того, нужно помнить, что для небольшой спальни не следует покупать кровати с высокими спинками. Это особенно характерно для металлических кроватей.

Высокие спинки создают ощущение большой громоздкости, зрительно значительно сокращают размеры комнаты.

Вообще в последнее время в мебельном производстве, как отечественном, так и за рубежом, намечается тенденция к снижению высоты мебели и её габаритов. Это вполне понятно и оправдано. Известно, что за рубежом высота комнат современного строительства не превышает  $2 \text{ м } 70 \text{ см}$ , а порой в ряде стран, например Англии, снижается до  $2 \text{ м } 40 \text{ см}$ . Снижение высоты мебели при этом совершенно необходимо и не только не приводит к каким-либо неудобствам пользования ею, но и создаёт впечатление более просторной комнаты.

О туалете, вариантах его устройства уже говорилось при подборе мебели для обстановки однокомнатной квартиры.

Здесь нужно лишь сказать, что в спальне наряду с различными типами туалетов вполне уместны и не менее красивы и удобны сборные туалеты, настенное простое круглое, овальное или прямоугольное зеркало со столиком или тумбой-комолом.

Нужно учитывать, что большинство специальных туалетов имеет довольно низко расположенное зеркало на высоте  $40\text{--}50 \text{ см}$  от пола. В условиях небольшой комнаты зеркало может оказаться частично закрытым другой мебелью, и эффект этого предмета пропадёт. В этих условиях лучше устроить туалет, как рекомендовалось выше (см. рис. 4 и 4 а).

При обстановке комнаты или квартиры не всегда есть возможность воспользоваться гарнитуром мебели для спальни, ка-



буфета или столовой, и её нужно обставить отдельными, имеющимися в продаже предметами. При этом нужно подбирать мебель так, чтобы она была более или менее близкой по характеру обработки, цвету. Нужно заранее постараться представить себе, как отдельные предметы будут сочетаться друг с другом, или, как говорят, будут ли они гармонировать между собой.

Порой даже ценные вещи, различные по характеру, стилистической направленности, цвету, отделке и прочему, не создадут нужного для комнаты единства и будут считаться случайно собранными, чужими друг другу. Часто простые и недорогие предметы, правильно подобранные между собой, могут создать необходимую гармонию и удобство.

Подбирая мебель для комнаты или квартиры, кроме вопросов удобства, следует обратить внимание на то, чтобы каждый предмет был более скромным по форме. Лучше, если эти предметы не будут иметь ярко выраженной стилистической направленности.

Однако не обязательно, чтобы вещи, мебель и всё убранство комнаты были в одном стиле, или, как говорят архитекторы, в одном характере (см. стр. 88 и 89).

**Столовая.** Столовая в большинстве случаев будет не только комнатой стола, но и общей комнатой. Здесь будет проводить свой досуг вся семья.

Конечно, выбор мебели для этой комнаты в значительной степени будет продиктован её размерами, но основным, что и здесь будет определять набор предметов, является быт семьи.

Обеденный стол может располагаться как в центре комнаты, так и примыкать к стене, в тех случаях, если площадь комнаты невелика и постановка стола в середине будет создавать неудобство при хождении. Если стол поставлен у стены, то можно на стене в том месте, где к ней примыкает стол, повесить зеркало. Это позволит зрительно сделать комнату более просторной.

В большей по площади столовой стол лучше располагать ближе к центру комнаты: это придаёт столовой нарядный — торжественный вид.

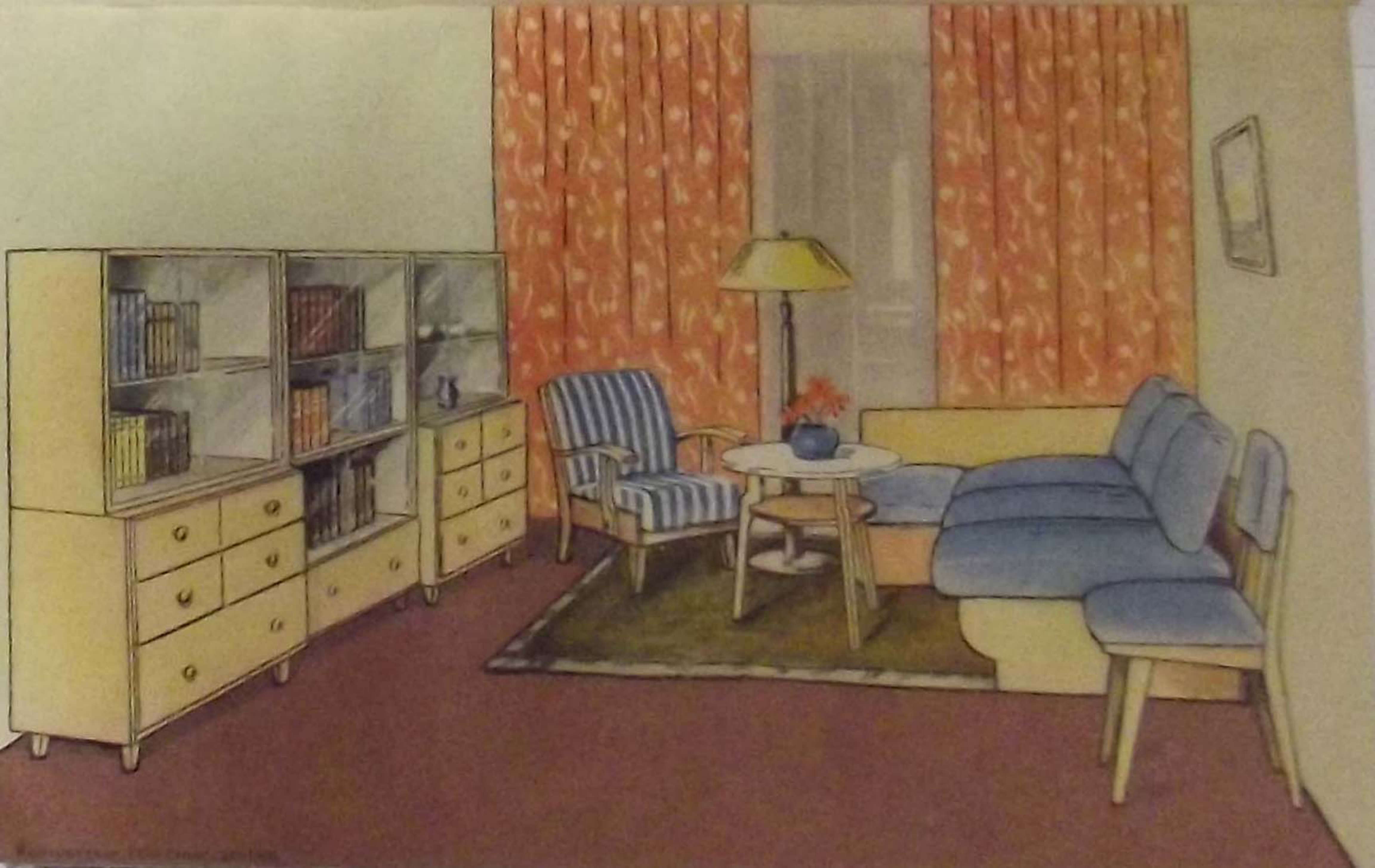
При выборе места для буфета или серванта нужно учитывать, чтобы при обслуживании сидящих за столом лишний раз не беспокоить их.

Часто в столовой располагается громоздкий буфет, который, занимая много места, не используется полностью. Нужен ли такой буфет в нашем быту?

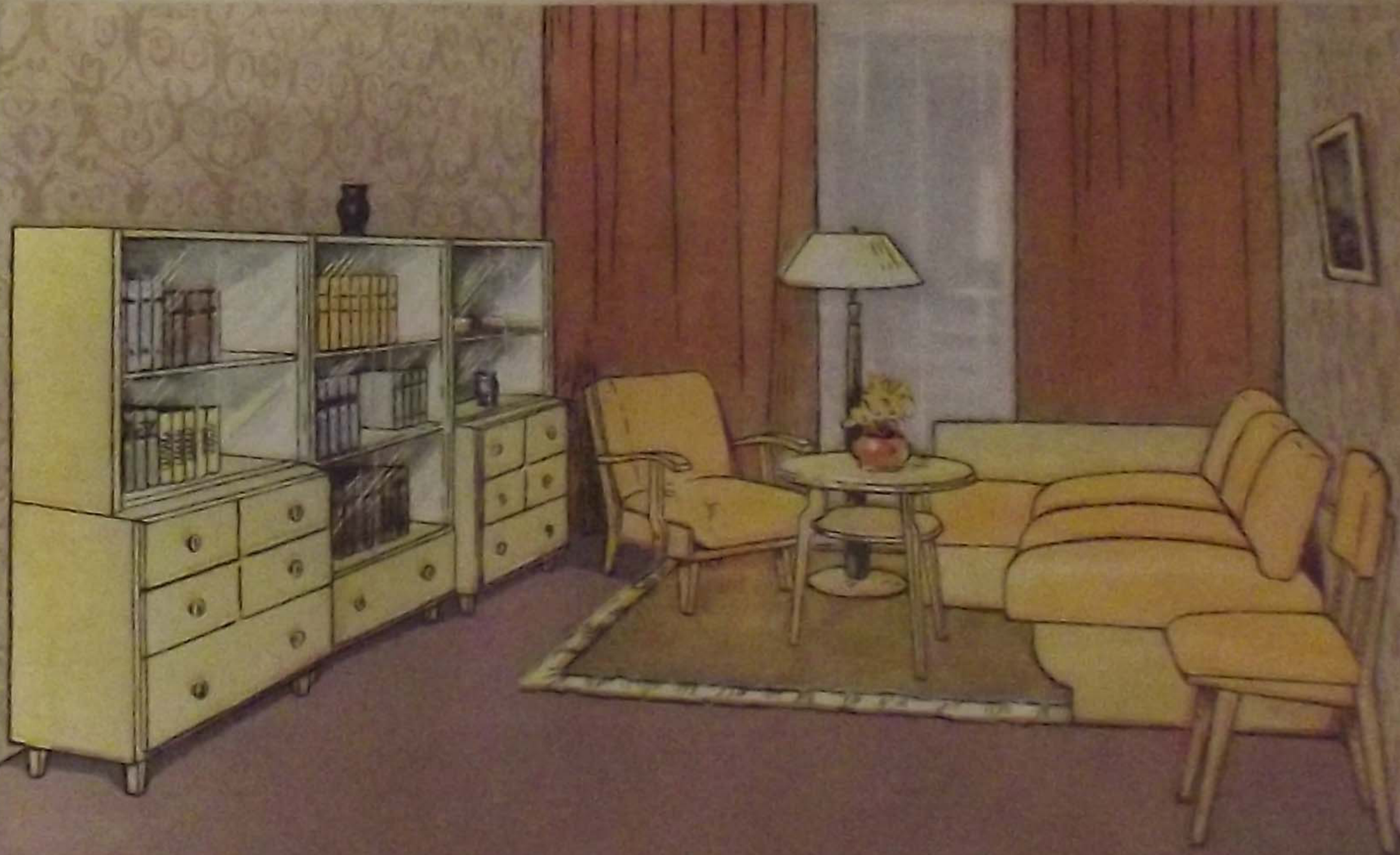
Раньше буфет использовался в большинстве случаев как для хранения посуды, так и для продуктов. Сейчас, при наличии специальной кухонной мебели, некоторая часть столовой посуды может храниться в кухне. И лишь часть её, а также чайная посуда и декоративные предметы должны разместиться в самой столовой.

В современном быту нет надобности и в значительных запасах продуктов питания. Лучшим вариантом замены буфета мож-











но считать низкий комбинированный шкаф с невысоким остеклённым верхом. Высота такого шкафа 1,30—1,40 м. Он не загромождает комнату, освобождает поверхность стены. На таком шкафу хорошо поставить цветы, вазу и т. д.

В столовой может появиться необходимость поместить телевизор. В этом случае нужно позаботиться о том, чтобы создать небольшой, как бы обособленный угол, группируя вокруг тумбы с телевизором диван, кресла.

Вообще, особым образом группируя несколько предметов мебели, можно организовать в комнате в зависимости от потребности обособленный детский угол, рабочее место или место отдыха. На рисунках 1 и 2 показаны примеры такой группировки.

**Кухня.** Кухня современного жилища при надлежащих условиях может быть вполне использована как столовая для небольшой семьи в повседневной обстановке.

Минимальная площадь кухни будет составлять 4,5 м<sup>2</sup>, кухня-столовая — 6 м<sup>2</sup>.

В случае, если нет места для того, чтобы поставить небольшой стол, можно устроить откидной стол, крышка которого в сложенном виде располагается вдоль стены.

Оборудование кухни, состоящее из мойки с подстольем, плиты и рабочего стола, займёт 2 м по фронту. Над мойкой и рабочим столом располагаются навесные шкафы для посуды.

### Сочетание цвета в убранстве жилища

Часто появляются затруднения при определении цвета для окраски стен.

Существуют ли какие-либо факторы, учитывая которые можно облегчить задачу при подборе цвета? В первую очередь к таким факторам относится ориентация комнаты по сторонам света. Если комната солнечная, её стены можно окрасить в так называемые «холодные» тона. Например, серо-голубой, синевато-зелёный, синий и др.

Если же комната выходит на северную сторону, то её стены лучше окрашивать в «тёплые» тона. Это необходимо потому, что комната, где недостаёт солнечного света, при окраске в «холодный» тон будет выглядеть мрачной. «Тёплая» окраска — охристый, золотистый и другие — придаёт характер солнечного освещения. При выборе цвета нужно учитывать и размеры комнаты, при этом следует помнить, что одна и та же комната, окрашенная в тёмный тон, будет казаться меньше, чем окрашенная в светлый тон. Поэтому стены маленькой комнаты не следует окрашивать в тёмный тон.

Следует избегать при выборе цвета для стен комнаты резких кричащих тонов. Глаз быстро устаёт в такой обстановке. Она не располагает к отдыху.



Резкий, кричащий цвет стен не даст возможности создать общую мягкую цветовую гамму стен, драпировочных тканей, мебели и других предметов. Оклеить комнату яркими пестрыми обоями можно при том условии, чтобы в ней не было никаких пестрых предметов, тканей и прочее. На стены такой комнаты не вешивают картин, ковров и других украшений.

Вообще не следует при покраске стен выбирать неразбавленный, чистый цвет, или, как говорят, локальный цвет. Гораздо приятнее выглядит комната, стены которой окрашены в мягкие, пастельные, как бы приглушенные разбеленные тона.

Отделка комнаты может быть основана на сочетании цветов тканей. В этом случае стены окрашиваются в светлый нейтральный тон или в белый цвет, насыщенные по цвету ткани штор, обивки мебели, покрывала создают основную цветовую гамму.

Часто, желая украсить комнату, делают широкий трафаретный бордюр крупного рисунка. Конечно, такой бордюр не только не украшает жилище, но может испортить весь вид комнаты. Он выглядит грубо, аляповато. Лучшим бордюром будет неширокая полоска, подобранная в тон обоев.

Цвет штор или покрывала должен подбираться обязательно с учётом цвета стен комнаты, цветом обивки мебели. Ошибочно применять ткань с крупным рисунком в небольших комнатах, это будет нарушать масштаб комнаты.

Если обивка мебели и покрывала гладкие, то шторы могут быть с рисунком, но в них должен участвовать тот же цвет, что и в покрывалах и мебели. Например, если обивка мебели цвета терракоты без рисунка, то на шторы можно применить ткань терракотового цвета с чёрным орнаментом или по нейтральному цвету, например белому, рисунок цвета терракоты. Цвет в нашем жилище радует глаз. Яркая орнаментация красной вазы, живописное пятно ковра, картина и прочее придают комнате нарядный вид.

Но, применяя цвет, нужно помнить, что это сильное декоративное средство и пользоваться им надо умело. Не следует в одной комнате применять слишком много цвета: это зачастую приводит к обратным результатам, и обстановка такой комнаты может стать безвкусной.

### Освещение комнаты

От осветительной аппаратуры, её формы и светового эффекта, который она создаёт, зависит в значительной степени не только освещение комнаты, но и характер её убранства. Во многих случаях в жилых комнатах можно ещё видеть пышные абажуры, обтянутые ярким цветным шелком. Иногда к нему прикреплены в качестве украшения искусственные цветы.

Эта старомодная осветительная аппаратура уже давно должна уступить своё место новой, удобной, современной и гигиеничной электроаппаратуре. В самом деле, что даёт жилой комнате такой абажур? Он не решает проблему нормального освещения комнаты, так как бросает свет лишь на стол, погружая в полумрак всю комнату. О гигиеничности уже не приходится и говорить, ибо многочисленные оборки и складки шелка являются сборниками пыли. Но особенно не вяжется вид абажура с современной мебелью, новым обликом комнаты.

Гораздо лучше выглядят люстры на 3—5 рожков, выполненные из металла, имеющие простые и изящные по форме колпаки из плотной бумаги или стекла. Неплохо использовать в комнате и подвес. Этот абажур с рассеивающим свет колпаком создаёт ровное приятное освещение комнаты.

Всё более широкое распространение и спрос получают различные типы бра. Бра особенно удобны, когда необходимо освещение возле дивана или секретера, у стены, около книжных полок и т. д.

В случаях, когда обеденный стол стоит у стены, также можно с успехом применить бра. Рядом с глубоким креслом для отдыха, в котором мы любим с книгой проводить досуг, будет приятно и создаёт своеобразное настроение покоя свет торшера.

Торшер в сочетании с небольшим столиком для книг и журналов и креслом организует как бы обособленный угол в кабинете.

Своей особой спецификой, которая определяется в основном размером ламп, отличается люминесцентная осветительная аппаратура.

Этот вид удобного, экономичного и красивого освещения находит всё больше приверженцев. Люминесцентными лампами хорошо сделать подсвет над зеркалом, над картиной, в некоторых случаях над диваном.

Новые оригинальные и удобные образцы осветительной аппаратуры в настоящее время разрабатываются художниками, работающими в области декоративно-прикладного искусства. Эти предметы проектируются с учётом новых условий, новой обстановки нашего жилища.



# Ремонт и содержание жилища



## ШТУКАТУРНЫЕ РАБОТЫ

Штукатурка придаёт декоративный вид помещению, повышает огнестойкость стен, а также усиливает тепловые и звукоизоляционные качества потолков и внутренних перегородок. Процесс штукатурки заключается в нанесении на поверхность стен, потолков и перегородок раствора «намета», который при затвердевании крепко сцепляется с основной конструкцией той или иной поверхности и создаёт гладкую или фигурную поверхность.

Основными дефектами при штукатурных работах являются: отставание штукатурного слоя, пятна и трещины. Причины этих дефектов зависят как от качества произведённых строительных работ, так и от сырости, протекания потолков, сильных сотрясений и других причин.

Отставшая от потолка или стены, но не обвалившаяся штукатурка обнаруживается простукиванием торцевой частью длинной палки или лёгким молотком.

Наличие дребезжащего глухого звука свидетельствует об отставании штукатурки от плоскости. Такой участок следует отбить и отремонтировать.

Пятна на штукатурке могут быть следствием окраски или побелки невысушенной поверхности, при протекании крыши, неисправности водопровода, канализации и отопления, затекания воды через карнизы, балконы или прочие выступающие части дома.

Отбивка отставших мест производится со стремянок, приставных лестниц, козлов или со стола. Во время отбивки повреждённых мест нужно стоять сбоку, чтобы при падении куски штукатурки не упали на голову.

При штукатурных работах употребляются известь, алебастр (строительный гипс), цемент, песок, глина, штукатурная дрель.

Основным материалом служит известь, которая применяется или в виде мелкоразмолотого порошка, или в гашёном виде.

Гашение производится или в бочке, где известь в виде комьев заливается водой и периодически перемешивается, или в вырытой яме в зависимости от количества приготовляемого раствора.

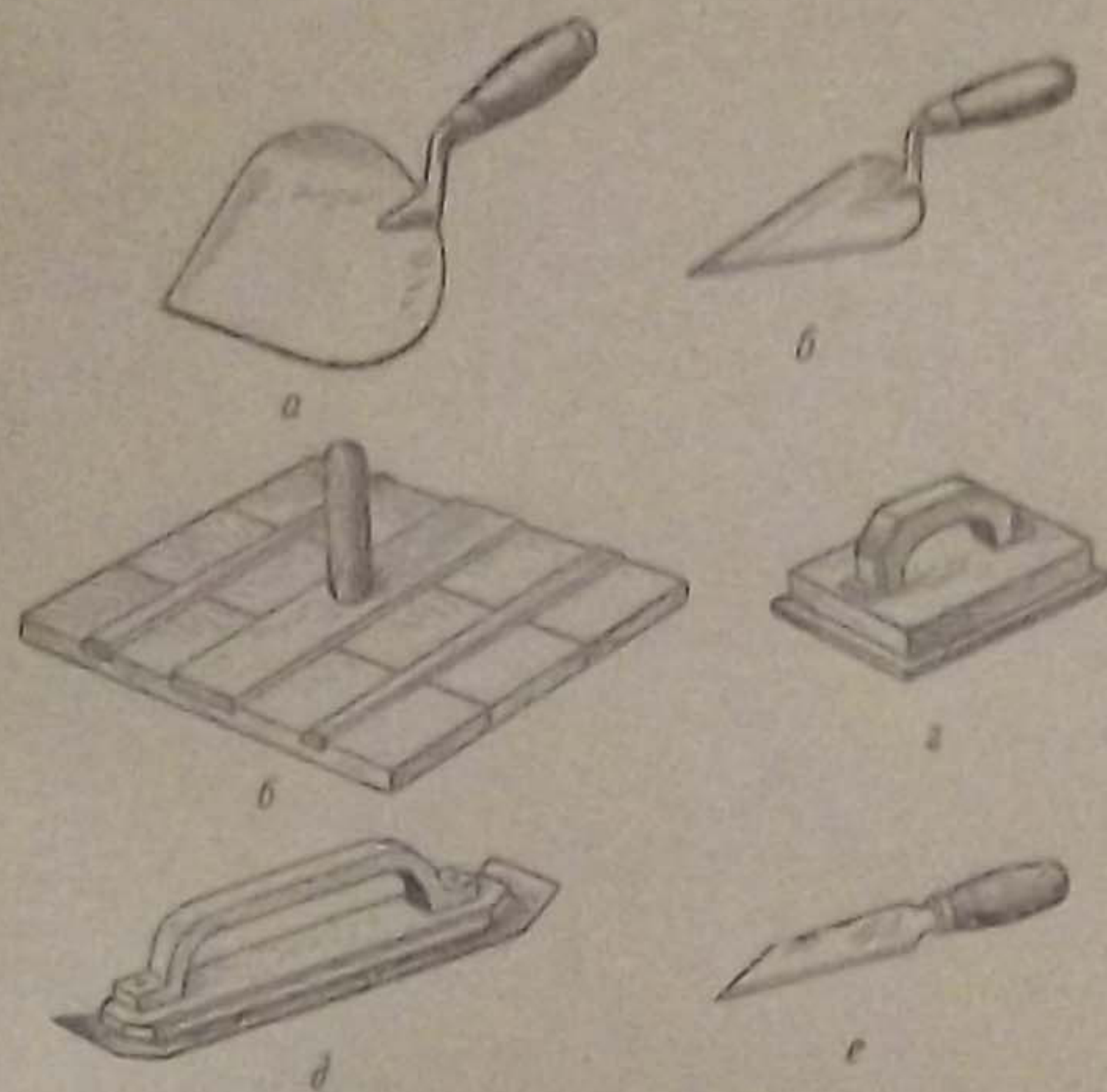


Рис. 5. Инструменты для штукатурных работ: а) лопатка штукатурная, б) тёрка-правило, в) сокол, г) терок, д) полутерок, е) отрезовка.

Следует иметь в виду, что чем раньше загасит известь до употребления, тем она будет «выдержанней» и качественней. Самый ранний срок употребления извести после загашения — 2 недели.

Применение в работе негашёной извести приводит впоследствии к образованию на поверхности штукатурки волдырей и бугорков, так называемых «дутиков», которые портят внешний вид плоскости.

Песок при штукатурке применяется речной или горный. Перед употреблением он должен быть просеян.

Инструментами для штукатурных работ служат: лопатка штукатурная, правило, полутерок, тёрка, сокол, отрезовка (рис. 5).



Прежде чем начать штукатурку поврежденных мест, следует очистить плоскости от пыли и грязи, смочив все места водой при помощи кисти.

Кирпичные и каменные поверхности предварительно насекаются молотком, кувалдой или старым затупившимся топором.

Деревянные поверхности, имеющие поврежденный слой драги, подбиваются заново. Рекомендуется под драгу проложить старую рогажу, которая предохранит штукатурку от трещин ввиду возможного усыхания досок. Для подбивки драги применяют специальные штукатурные гвозди:

для подбивки драги — гвозди длиной 25 мм,  
 » » » потолков » » 30—40 мм.

Вместо драги может быть куплена специальная штукатурная сетка — «рабятка». Крепление сетки производится гвоздями.

Для производства ремонтных штукатурных работ употребляются растворы различных соотношений. Так, например, для штукатурки деревянных поверхностей стен и потолков пользуются известково-алебастровым раствором с соотношением 1:1:3. Это означает, что сюда по объему входит одна часть алебастра, одна часть извести (в виде известкового теста) и три части песка. Для штукатурки помещения ванной требуется цементная штукатурка с соотношением состава 1:3. Такой раствор готовится из одной части цемента и трех частей песка. При цифровом изображении состава растворов первые цифры всегда указывают на соотношение частей основных видов связующих материалов — цемента, алебастра, извести. Последняя цифра обозначает, какую часть в растворе составляет песок.

Таблица 1

Важнейшие виды растворов

№ пп.	Наименование раствора и входящие в него материалы	Состав (соотношение)	Где применяется
1	Известковый раствор (известковое тесто, песок)	от 1:2 до 1:5	Для штукатурки каменных поверхностей
2	Известково-алебастровый раствор (алебастр, известь, песок)	от 0,4:1:2 до 1:1:3	Для штукатурки деревянных стен и потолков
3	Сложный раствор (цемент, известь, песок)	от 1:1:6 до 1:1:9	Для сырых помещений и санузлов
4	Цементный раствор (цемент, песок)	от 1:3 до 1:4	Для наружной штукатурки

Определить потребность в материалах и рабочей силе для ремонта штукатурки можно по следующим данным о нормах расхода на 10 м<sup>2</sup> ремонтируемой поверхности штукатурки.

№ пп.	Состав работ	Единица работ	Сколько требуется работ (в м <sup>2</sup> и м <sup>3</sup> )	Расход материала на 10 м <sup>2</sup>		
				известково-алебастр.	кг	м <sup>3</sup>
1	Отбивка старой штукатурки	10 м <sup>2</sup>	8,0	—	—	—
2	Ремонт штукатурки стен и потолков отдельными местами по какому-либо известковому раствору	10 м <sup>2</sup>	30,0	известково-алебастр.	кг	45,0
3	То же известково-алебастровым составом по деревянным стенам и потолкам	10 м <sup>2</sup>	22,0	алебастр	кг	85,0
4	То же сложным раствором по какому-либо	10 м <sup>2</sup>	23,0	известково-алебастр.	кг	34,0
				песок	м <sup>3</sup>	0,1
				цемент	кг	40,0
				известково-алебастр.	кг	21,0
				песок	м <sup>3</sup>	0,2

В последнее время для ускорения ремонтных работ отдельными заводами начат выпуск специальных полуфабрикатов для штукатурки в виде сухих растворов. Сухие растворы имеют большое преимущество, так как значительно экономят рабочую силу, необходимую для их приготовления, и удобны на месте работ.

Раствор в зависимости от объема штукатурных работ может быть приготовлен в специальном ящике или даже в корыте. Для составления (к примеру) известково-алебастрового раствора поступают следующим образом: берут известковое тесто и размешивают его в какой-либо посуде с водой до образования «известкового молока». Так как известь при гашении значительно увеличивается в объеме, приготовление ее необходимо производить в сосуде, в котором она занимала бы по своему объему не более 1/4 емкости.

В другом ящике или на листе фанеры составляют сухую смесь из песка и алебастра в пропорциях согласно принятому составу раствора.

Сухую смесь постепенно добавляют в известковое молоко, все время тщательно перемешивая получаемую массу. Состав готов к употреблению, когда он напоминает густую сметанообразную массу.

При наличии большого объема штукатурных работ алебастр добавляется непосредственно перед употреблением в дело во избежание преждевременного схватывания раствора.



В такой же последовательности готовится сложный раствор: цемент смешивается с песком и разводится в сухом виде в известковом молоке.

Нанесение штукатурного раствора производится несколькими слоями. Вначале наносится самый жидкий слой, «обрызг» (рис. 6).

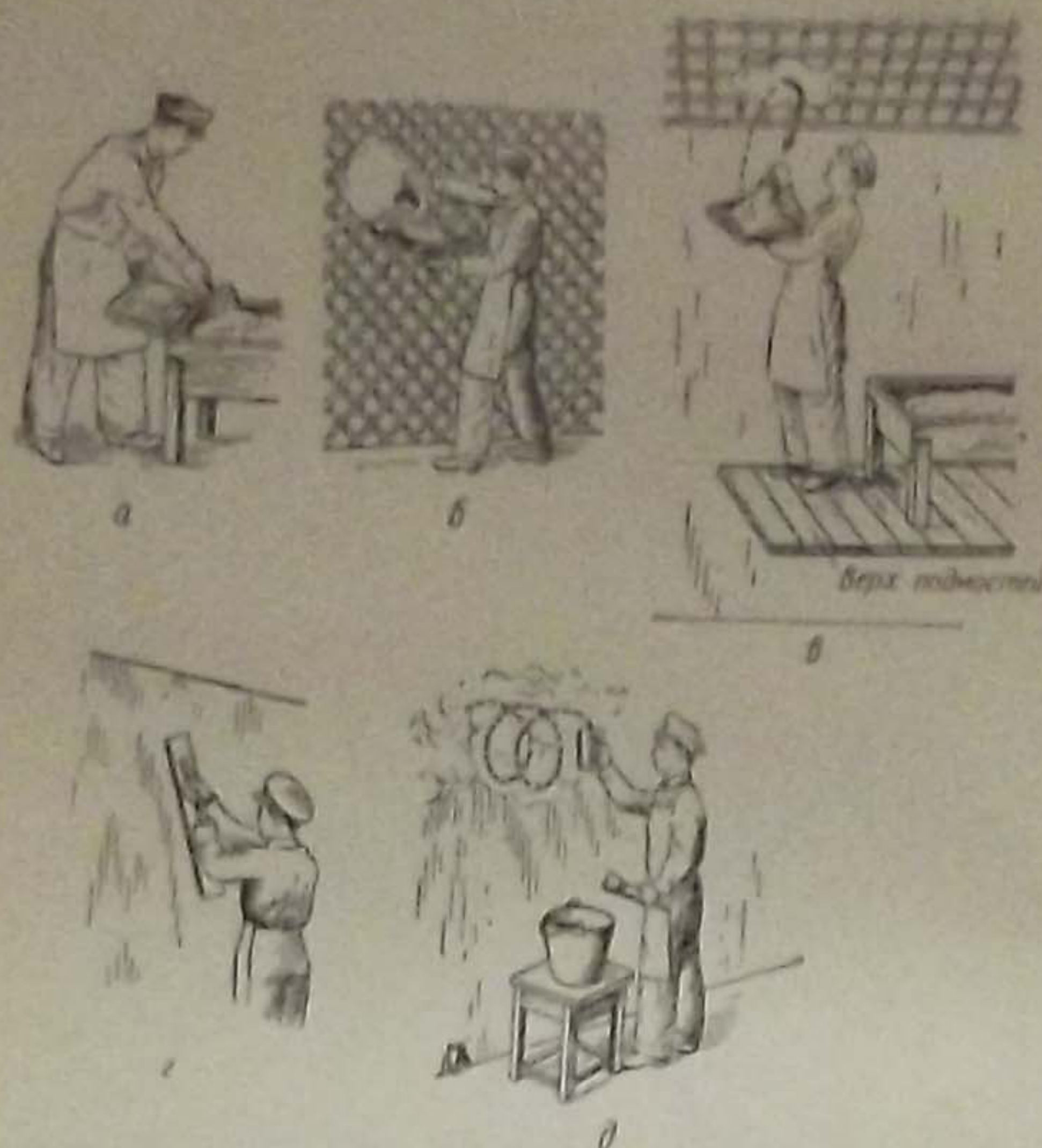


Рис. 6. Последовательные этапы выполнения штукатурной работы: а) приготовленный раствор накладывают на сокол, б) обрызг стены, в) обрызг потолка, г) выравнивание поверхности правилом, д) выравнивание поверхности терком.

Толщина этого слоя достигает по деревянным поверхностям 5—8 мм, а по камню — 3—5 мм. Вторым слоем наносится более густой раствор и называется грунтом. Толщина этого слоя достигает 10—15 мм по дереву и 5—8 мм по камню. Оба слоя выравниваются рейкой-правилом. Правило при этом не только выравнивает поверхность, но снимает излишний раствор. Третий, последний, слой называется «накрывка» (толщиной 2—3 мм). В его состав входит более мелкий песок, и при набрасывании этого слоя мелкие частицы песка втираются в пустоты между крупными частицами и создают гладкую поверхность.

Перед началом штукатурки на сокол — деревянный щит размером 40×20 см<sup>2</sup> — правой рукой при помощи лопатки накладывают из ящика небольшое количество приготовленного раствора (примерно на 8—10 бросков). Сокол держат в левой руке.

Затвердение раствора, или, как строители говорят, «схватывание», происходит у известково-алебастровых растворов через несколько минут, а у цементных и сложных через 2—3 часа. Большое влияние на затвердение растворов имеет температура в помещении. В теплые летние дни слои раствора, следующие за обрызгом, могут наноситься на другой день, а зимой и осенью в плохо отапливаемых помещениях на второй или на третий день.

Для проверки качества штукатурных работ служит рейка-правило длиной 1,75 м. Приложив рейку к отработанной поверхности, следует убедиться в том, что по всей длине между плоскостью штукатурки и рейкой нет зазоров. Допускаются зазоры не более 3 мм и не более двух на рейку.

## МАЛЯРНЫЕ РАБОТЫ

Окраска и оклейка помещений имеет значение не только для декоративных целей и улучшения санитарно-технического состояния квартиры, но и для защиты поверхностей от гниения, вредного действия атмосферных явлений и обеспечения сохранности конструкций на длительный срок.

Малярные работы являются неотъемлемой частью каждого ремонта в доме, и к их выполнению можно приступить только после окончания строительных работ в помещениях: ремонта водопровода, канализации, отопления, газа и электроосвещения.

Наиболее распространенными являются известковые, клеевые и масляные краски.

Для ремонта нежилых помещений, подвалов, котельных, прачечных и других мест, подверженных сырости, а также для наружных работ по окраске фасадов, заборов и т. д. применяется известковая окраска. Внутренние работы в жилых и сухих помещениях требуют применения клеевых и масляных красок.

Масляной краской производится окраска панелей в жилых комнатах, ванных, душевых, в кухнях, санузлах, лестничных клетках и в других таких местах, которые больше других подвержены загрязнению и увлажнению.

Масляной краской окрашиваются также металлические и деревянные изделия и конструкции (крыши, окна, двери, решетки и т. п.) для защиты их от коррозии и гниения.

Окрашивать масляной краской стены и потолки жилых помещений не рекомендуется, так как при этом ухудшается естественный режим вентиляции и воздухопроницаемость помещений.

Для выполнения малярных работ клеевой или известковой краской применяются маховые кисти, кисти-ручьики разных размеров, кисти-торцовки, шпатели (рис. 7).



Чтобы подготовить поверхность к окраске, требуется обработать её: а) выровнять; б) загрунтовать; в) прошпаклевать.

Перед тем как начать в комнате малярные работы, следует проверить состояние старой краски. Если краска держится слабо, то её следует удалить, так как иначе она при нанесении нового слоя будет отслаиваться.

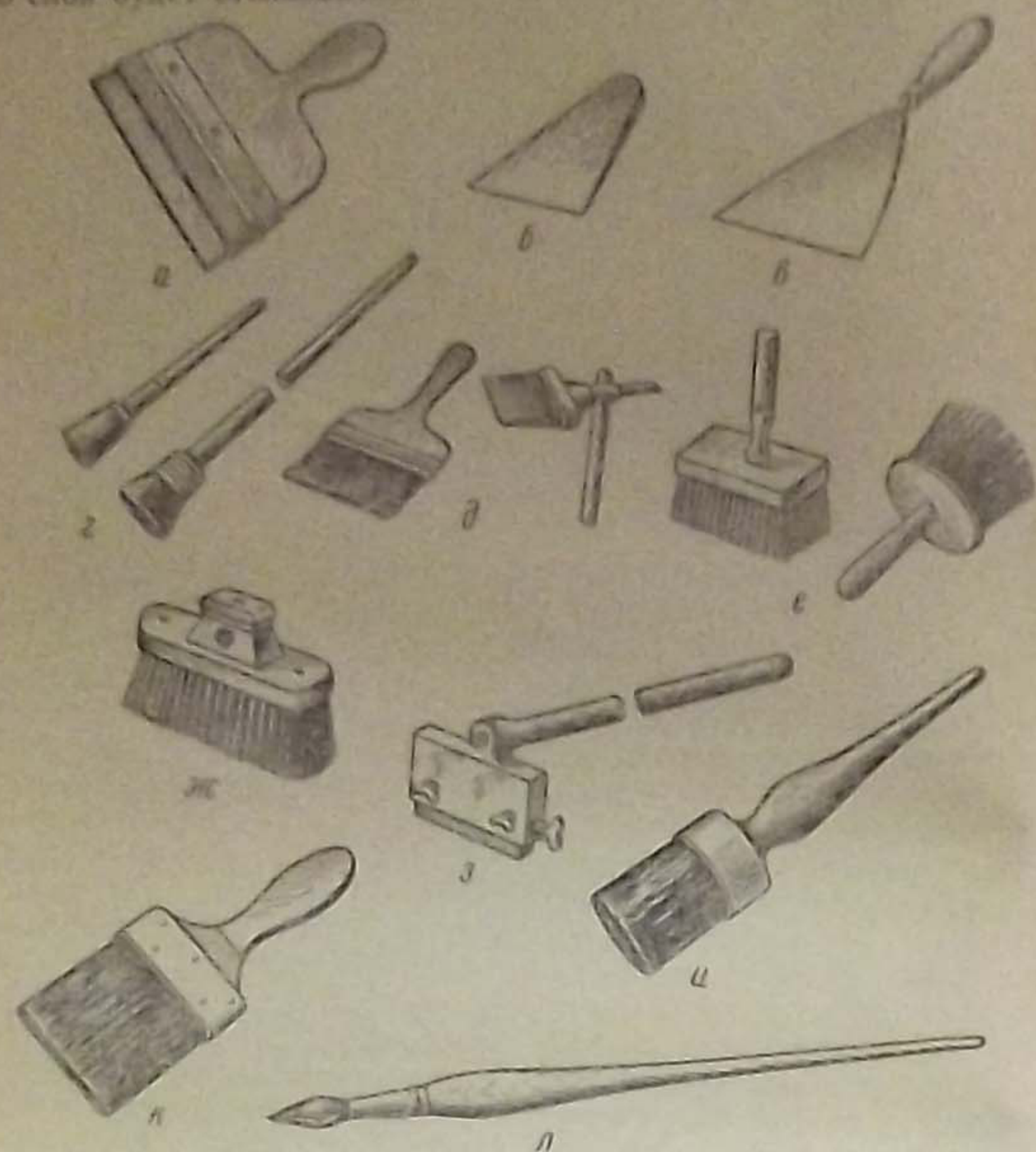


Рис. 7. Инструменты для малярных работ: шпатели (а, б, в), торцовки (г), кисти (д, е, ж, з, и, к, л).

Удаление клеевой и известковой краски производится промывкой горячей водой, соскабливанием скребками — железным шпателем или ножом, а в необходимых случаях — выжиганием старой краски паяльной лампой.

Старые закопченные поверхности следует тщательно промыть 1—2-процентным раствором соды. Старый набел счищается промыванием водой.

Перед окраской полов следует определить их общее состояние. Если старая окраска полов сохранилась хорошо, пол достаточно промыть перед ремонтом тёплой водой с мылом или раствором соды. Если же старый слой краски отслаивается, следует применять при мытье крепкий раствор каустической соды. Размягчённая после промывки краска легко соскабливается. После этого производят грунтовку и шпаклёвку. Трещины и щели в полах должны быть ликвидированы. Для этого надо сплести доски, загнать в щели рейки, отдельные доски прошить гвоздями.

Оконные и дверные переплёты должны быть перед окраской очищены от ворса и грязи стеклянкой (наждачной) бумагой.

Все трещины заделываются шпаклёвкой, а выступающие места засколов удаляются и заделываются. Отслаившийся старый слой краски соскабливается.

После шпаклёвки поверхность шлифуется пемзой.

Когда выполнены работы по подготовке поверхности к клеевой, известковой или масляной окраске, приступают к приготовлению грунтовки — первого подготовительного слоя.

Для клеевой покраски делают грунтовку купоросную из следующего состава:

	на 10 л состава
1. Медного купороса	— 200—300 г
2. Мыла хозяйственного	— 200—300 г
3. Клея плиточного	— 250 г
4. Олифы	— 5 г

Состав готовится следующим образом. В деревянной посуде растворяют на 2—3 л кипятка 200—300 г медного купороса. В отдельной посуде в 2—3 л воды разводятся клей в той же пропорции. В клеевом растворе разводят мыло и при непрерывном размешивании добавляют олифу. В полученную смесь добавляется раствор медного купороса и вода (до 10 л). Для грунтовки на 10 л раствора добавляется 2—3 кг мела.

Грунтовка поверхностей, предназначенных для масляной окраски, производится олифой с добавлением к ней незначительного количества краски цвета, близкого к окончательному накрывочному слою.

После грунтовки поверхность обрабатывается шпаклёвкой. Шпаклёвки бывают масляные и клеевые.

Наиболее распространённой является клеевая шпаклёвка, в состав которой входит:

1. Клей плиточный	— 1 кг
2. Олифа	— 150 г
3. Вода	— 6,5 л
4. Мел в количестве, потребном для получения раствора рабочей консистенции.	

Способ приготовления шпаклёвки следующий. В остуженный раствор воды с клеем добавляют мел, тщательно размешивают



его до получения жидкой однородной массы. В эту жидкость прибавляют олифу, тщательно размешивают и подсыплют мел до тех пор, пока состав не примет вид густой сметанообразной массы.

Шпаклёвка наносится при помощи шпателя — деревянного или металлической лопатки, которая заполняет неровности и углубления.

Шпаклёвочный слой наносится один или два раза, до полного выравнивания поверхности. Окончательно прошпаклёванную поверхность шлифуют наждаком или наждачной бумагой.

Колер для клеевой окраски. Для приготовления клеевого колера берут мел и замачивают его в воде. В отдельной посуде в небольшом количестве воды разводит красители. После этого в посуду с замоченным мелом добавляют разведённые красители до образования колера нужного оттенка. В этот состав добавляют частями разведённый клей. Полученную массу тщательно перемешивают.

Для пробы приготовленным колером окрашивают небольшой участок поверхности. Если после высыхания окрашенное место пачкает руки, следует добавить в состав дополнительное количество клеевого раствора.

Перед употреблением раствор необходимо процедить через мелкую сетку или в два слоя сложенную марлю.

В таблице 3 приведены примерные составы наиболее употребительных колеров для клеевой окраски.

Таблица 3

№ пп	Наименование колера	Потребное количество материалов для окраски за один раз 15—20 кв. м в г								
		мел	клей	охра золотистая	лазурь	краска жёлтая	киноварь	ультрамарин	белая	сажа
1	Сиреневый	800	400	—	—	—	—	75	200	—
2	Фиолетовый	800	400	—	—	—	—	—	300	—
3	Фишачков	1200	400	65	10	—	—	—	—	—
4	Палевый	1200	400	75	—	—	—	—	—	—
5	Стальной	1175	400	—	—	—	—	75	—	25
6	Голубой	1225	400	—	50	—	—	—	—	—
7	Зелёный	1000	400	—	50	225	—	—	—	—
8	Апельсиновый	600	400	—	50	400	275	—	—	—
9	Белый	5000	200	—	—	—	—	100	—	—

Примечание: количество воды на указанную дозировку составляет 1200 г для любого колера.

Приведённые в таблице колеры (кроме 9) требуют только купоросного грунта. Сила тона может измениться путём увеличения или уменьшения количества самого красителя за счёт мела.

В настоящее время вместе с применением сухих красок изготавливаются в большом количестве готовые полуфабрикаты в виде купоросных грунтовок, купоросные, клеевые и масляные шпаклёвки, готовые меловые пасты для стен и потолков и различные колеры масляных составов.

Расчёт потребности сухих растворов (полуфабрикатов) для ремонта комнаты площадью 15—20 м<sup>2</sup> приведён в таблице 4.

Таблица 4

№ пп	Наименование раствора	Расход материалов на 1 м <sup>2</sup> в кг	Площадь покрытия в м <sup>2</sup>	Требуется материалов на комнату в кг	Вес пакета в кг
1	Малерная смесь белого цвета (для побелки потолков)	0,112	21	2,36	3
2	Малерная смесь цветного колера (для окраски стен)	0,101	39,4	3,98	5

Расход материалов для окраски клеевой краской стен и потолков в 50 м<sup>2</sup> поверхности (примерно на комнату 20 м<sup>2</sup>) приводится в таблице 5 (в кг).

Таблица 5

№ пп	Наименование материалов	Обычная клеевая окраска по новой или перетёртой штукатурке	То же по ранее окрашенной поверхности
1	Мел молотый	11,4	10,36
2	Краска сухая	0,85	0,59
3	Клей малерный	0,47	0,18
4	Мыло хозяйственное	0,30	0,30
5	Купорос мелкий	0,65	0,29
6	Олифа	0,05	—

Действительная потребность в материалах производится по фактической площади поверхности, предназначенной для окраски, исходя из приведённых норм.

Колер для масляной краски. Для приготовления масляных колеров применяют олифу и густотёртые масляные красители, которые соединяют в специальной посуде и тщательно размешивают до получения жидкой массы.



Расход материалов для составления масляных колеров приводится в таблице 6.

Таблица 6

№	Наименование колера	Количество требуемых материалов в граммах									
		белый	олифа	краска тёртая	желтая тёртая	оранжевая тёртая	ультрамариновая тёртая	краска жёлтая	лагура тёртая	кленовый	сиккатив белил
1	Палевый	1000	350	100	—	—	—	—	—	—	—
2	Сиреневый	1000	330	—	—	20	20	—	—	—	—
3	Фиолетовый	1000	330	—	15	—	3	—	—	—	—
4	Голубой	1000	325	100	—	—	—	—	—	—	—
5	Зеленый	800	400	—	—	—	—	100	80	—	—
6	Апельсиновый	800	400	—	—	—	—	100	—	100	—
7	Белый	400	500	—	—	—	10	—	—	—	100

На окраску масляной краской 50 м<sup>2</sup> поверхности стен необходимы материалы, указанные в таблице 7.

Таблица 7

№ пп.	Наименование материалов	Единиц. изм.	Потребность в материалах для стен
1	Олифа	кг	13,25
2	Белила	»	7,85
3	Краска тёртая	»	0,80
4	Мел	»	20,0
5	Мыло	»	0,11
6	Сиккатив	»	0,45
7	Скипидар	»	0,91
8	Клей малярный	»	0,08
9	Пемза	»	0,70
10	Бумага наждачная	к/м	0,05

Нанесение красящих клеевых или известковых составов на поверхность производится тонким и ровным слоем так, чтобы не было видно следов кисти.

Поверхности штукатурки следует красить только хорошо высохшие во избежание появления пятен.

Равномерная шероховатая поверхность достигается торцевкой, т. е. лёгкими ударами специальной щётки-торцовки или специального валика.

Нанесение толстого слоя краски при малярных работах не допускается даже в тех случаях, когда поверхность получается неравномерно окрашенной. При таком дефекте лучше произвести

вторичную окраску, так как иначе образовавшаяся толстая плёнка будет медленно сохнуть и не даст возможности просохнуть нижележащему слою.

При всех последующих окрасках нужно убедиться в том, что предыдущий слой достаточно высох.

При работе масляной краской требуется, чтобы краска тщательно втиралась кистью, а не скользила по поверхности. Слои краски наносятся широкой полосой и постепенно растираются (растушёвываться) вначале вдоль, а потом поперёк поверхности. При окраске окон и дверей штрихи располагают по направлению волокон.

Окраска потолков требует, чтобы штрихи кисти имели направление на свет (от окна к противоположным стенам, а при окраске стен сверху вниз).

Окраску новых полов в полном объёме с грунтовкой, подмазкой, шпаклёвкой и двумя окрасками рекомендуется делать, после того, как они будут сплочены и надлежащим образом высохнут, т. е. после одного года эксплуатации.

Для ускорения сушки окрашенных масляных поверхностей применяют сиккативы и скипидар.

Крашенные полы приобретают блеск, если после окончания работ и высыхания краски их покрывают половым масляным лаком в один слой при помощи широкой кисти. Окрашенные полы даже после окончательного высыхания всё же дают некоторый отлив. Снятие этого отлипа производится протиркой полов тёплой мыльной водой или пивом.

Окраска крыши. Для окраски крыши рекомендуется пользоваться натуральной олифой или лучшими составами олифы «Оксоль».

Окраску следует производить после предварительного осмотра крыши обязательно с двух сторон (снаружи и с чердака) и устранения всех выявленных дефектов. К числу важнейших видов ремонта после замены отдельных листов, наклейки заплат и т. д. относится промазка фальцев, гребней (загибы, которыми скрепляются листы железа) суриковой замазкой.

Перед окраской необходимо также удалить с крыши всякий мусор, счистить старую краску и ржавчину металлической щёткой или скребками.

Весьма полезно старую окрашенную поверхность покрыть раствором «известкового молока». Такая щёлочь быстро нейтрализует ржавчину, которая может быть впоследствии промыта и счищена.

Наиболее благоприятный период для окраски крыши — сухое осеннее время.

Оклеивка комнат обоями. При удачном подборе рисунка и цвета оклейка стен обоями является наиболее быстрым, дешёвым и удобным способом декоративной отделки комнаты.



Оклейка обоями должна быть произведена по хорошо просушенным поверхностям. В противном случае клей не будет держаться и обои упадут.

Перед первичной оклейкой стен обоями старые побелы и клеевой краской удаляются. Если помещение уже было оклеено обоями, необходимо стены смочить горячей водой, чтобы размягчился клей. После этого старые обои легко срывают со стен, а остатки снимают стальными шпателями.

В некоторых случаях возможно ограничиться снятием лишь отставших обоев. На их место подклеивают газетную бумагу, но так, чтобы не было складок, рубцов и следов подклейки. Из стен удаляют торчащие гвозди, а углубления замазывают шпаклёвкой или алебастром. Щели между стенами и плинтусами необходимо тщательно промазать.

Когда стены будут подготовлены, начинается их оклейка газетной бумагой (или газетами). Газетная бумага имеет свойство выравнивать всякие шероховатости, углубления, в результате чего обои накладываются ровно и держатся прочно.

Для наклейки употребляют мучной клейстер следующего состава (см. таблицу 8).

Таблица 8

№ пп.	Назначение составов	Составляющие по весу в %		
		крахмал	клей столярный	вода
1	Для оклейки простыми обоями	9,1	—	90,9
2	Для оклейки обоями повышенного качества	13,0	—	87,0
3	Для оклейки обоями высокого качества	17,0	—	83,0
4	Для оклейки линкрустом	23,0	1,5	75,5

По своему качеству обои подразделяются на: а) простые; б) повышенного качества; в) высшего качества и г) линкруст.

Все обои, кроме обоев высшего качества и линкруста, наклеиваются внахлёстку, а последние два типа, как особо плотные, ставятся впритык.

Подсчёт потребности в обоях производится по фактическому обмеру площади стен и перегородок, из которой вычитается площадь, занимаемая окнами и дверьми. Для упрощения подсчётов следует взять общий периметр комнаты, умножить его на высоту помещения (3—3,5 м) и исключить площадь, занимаемую каждой дверью и окном (около 2 м<sup>2</sup> на каждый проём).

У обоев предварительно следует обрезать кромки, чтобы накладывать при наклеивании одно полотно на другое. Для удобства обрезки кромок рулон вначале перекачивают, что дает возможность держать кусок обоев левой рукой, а обрезку кромок

производить правой. Тщательно подгоняя рисунок, обои нарезают на полотнища, равные высоте помещения.

Для этого полотнища нарезают с небольшим запасом в длину. Чем крупнее повторяющийся рисунок обоев, тем больше запас. При мелком рисунке (сетка или мелкие цветочки) запас может быть меньшим.

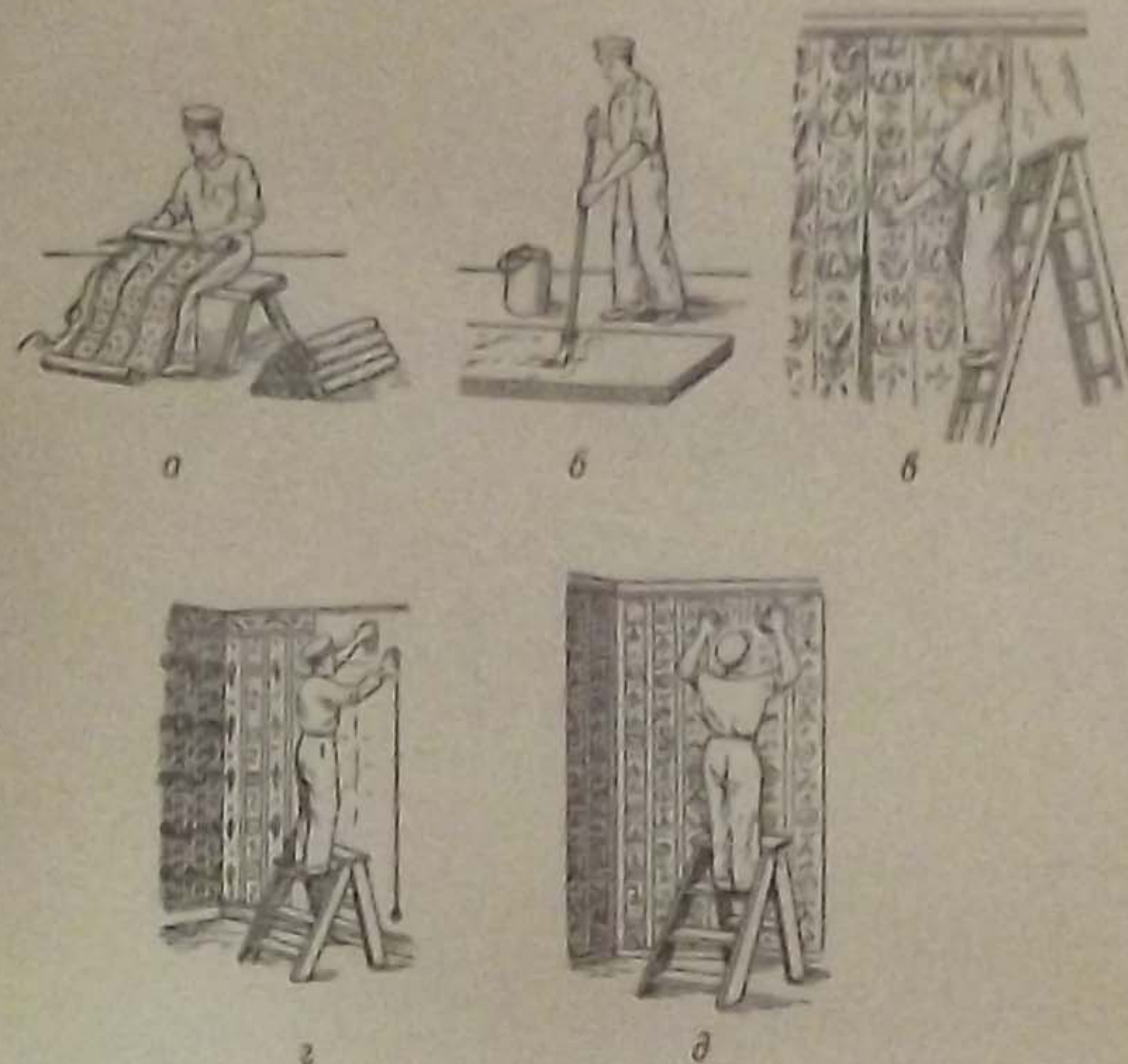


Рис. 8. Последовательные этапы оклеивания помещения обоями.

При подготовке обоев к наклейке следует их рассортировать и проследить, нет ли брака, достаточно ли однородны куски по цвету. Последнее требование имеет особое значение, когда приобретаются обои с густыми или цельными колерами. При наличии дефектов в цвете необходимо так подобрать куски, чтобы на освещённую стену наклеивать целиком наиболее тёмные обои, на боковые стены — более светлые.

Оклейку следует начинать от наружных углов стен к внутренним. Разглаживание наклеенной полосы производится щёткой или чистой тряпкой (рис. 8).



## СТЕКОЛЬНЫЕ РАБОТЫ

Для крепления стёкол в оконных переплётах выбирают специальные фальцы, куда устанавливается стекло. Во избежание растрескивания переплётов от влаги, в результате чего может лопнуть стекло, размер стекла берут на 2—3 мм меньше, чем размер по фальцам.

Замазку для обмазки стёкол следует приготовить только на натуральной олифе. На низкокачественных сортах олиф замазка скоро отпадает или крошится.

Нарезку стёкол при отсутствии алмаза можно производить стеклорезом — недорогим инструментом, доступным каждому. Нарезать стекло следует на гладкой поверхности стола.

## ОТОПЛЕНИЕ ЖИЛЫХ ПОМЕЩЕНИЙ

Отопление дома может быть печное или центральное водяное. В первом случае в доме в каждой комнате или на несколько комнат устраиваются печи, обогревающие в зимний период помещение. Во втором случае тепло поступает от местной котельной или теплоцентрали по трубам в виде горячей воды, нагревающей батареи, установленные в помещениях.

### Печное отопление

Для того чтобы печь достаточно обогревала помещения, необходимо знать основные правила топки печей, которые заключаются в следующем:

1. Пользоваться печью можно только в том случае, если она находится в хорошем состоянии. Печь считается неисправной, если в ней имеются трещины, вывалившиеся кирпичи в своде, забитые сажей дымоходы, когда повреждены дымоходы, наружная труба, топочные и поддувальные дверцы и колосники.

2. Перед топкой следует очистить топливник (пространство, куда закладывается топливо) и зольник (поддувало) от золы и углей.

3. Сырые дрова не следует сушить в самой печи, их необходимо подсушивать заранее. Такие дрова нужно колоть мельче сухих.

Сухие, но сильно промёрзшие дрова высушивать не следует. Промёрзшие дрова будут гореть лучше, чем оттаявшие, но недостаточно высушенные.

4. Топочная дверка во время топки должна быть закрыта, так как в открытую дверцу из комнаты поступает много холодного воздуха, который уносит в трубу тепло вместе с отходящими газами. Её следует держать открытой, пока не разгорятся дрова.

Поддувальную дверку следует частично приоткрыть, но так, чтобы печь не «гудела». Вместе с тем надо следить, чтобы дым не выкидывался из печи в комнату.

При нормальном толении пламя имеет бледно-соломенный цвет и дым из трубы выходит светлый и прозрачный. Синие огоньки в топке указывают на слабую тягу и недостаток воздуха. Если печь сложена без поддувала, топочную дверцу следует частично прикрыть.

Кроме притока воздуха, следует регулировать также тягу в трубе. Для этого пользуются задвижками.

5. Во время топки не следует пользоваться подкладкой дров. Загрузить печь нужно сразу.

Во избежание перекаливания печей в большие морозы лучше топить печь два раза в сутки. В обычные дни лучше топить печь реже, но с полной нагрузкой топливом, чем чаще, и малыми порциями.

6. Дрова должны быть уложены не слишком плотно, пламя и стоймя. Свободное пространство до верха свода должно быть не менее 15 см.

7. При догорании дров и углей следует задвижки у труб постепенно прикрывать.

8. Печь следует закрыть только тогда, когда исчезнут синие огоньки, а угли начнут покрываться налётом золы.

9. Перемешивание дров производится быстро и с таким расчётом, чтобы их не разбрасывать, а собирать вместе. Дрова, лежащие сбоку топливника, горят обычно плохо, и их в процессе топки целесообразно переместить на горячие угли.

Продолжительность топки определяется не больше 1—2 часов. После окончания горения угли разравнивают. С исчезновением признаков угарного газа через 5 минут закрывают все дверцы, дымоходы и выюшки.

Недостатки печей. Одним из недостатков печей является их быстрое охлаждение после топки. Выдувание тепла у печи может произойти от неплотности выюшки, задвижки или при наличии различных повреждений.

Незначительный прогрев печи может быть из-за плохой тяги, сырых дров, закопчённости дымоходов или при наличии толстого слоя штукатурки. Следует учесть, что поверхность печей, если они не имеют железного кожуха, требует только затирки глиной и окраски.

В ряде случаев имеет место и сильный перегрев печей, который также является большим недостатком. При сильном перегреве печь быстро выходит из строя и не допускается к эксплуатации по санитарно-гигиеническим причинам. Перегрев может быть в результате чрезмерной топки при наличии очень тонких стенок (толщина 6—7 см, или  $\frac{1}{4}$  кирпича) или из-за нарушения условий тяги.



Большой помехой при топке печей является дымление. Обычно основной причиной дымления бывает недостаточная тяга, которая происходит как от плохой конструкции печи, так и от неправильной её эксплуатации. К плохой конструкции печи относится большое количество дымооборотов.

Иногда дымление может быть причиной уменьшения размеров дымооборотов и их засорения. В таких случаях требуется чистка печи и дымоходов не менее 1—2 раза в год.

К одной из причин дымления следует отнести перебивание тяги. Это явление наблюдается в том случае, когда к одному дымоходу подсоединены две печи или когда из-за неплотности вьюшечной двери засасывается воздух.

Указанные недостатки свидетельствуют о том, что за уходом и содержанием печей необходим систематический надзор. Ремонт их должен производиться с предварительным выяснением всех дефектов и в необходимых случаях с участием квалифицированных печников.

### Переоборудование печей с дровяного отопления на уголь

Как показала практика печного отопления с применением угля, коэффициент полезного действия таких печей значительно выше (более чем на 20%), чем при отоплении дровами. При сжигании угля в топливнике по сравнению с дровами значительно повышается температура, но это требует переделки печи.

К основным противопожарным мероприятиям при ремонте печей и их эксплуатации относится соблюдение расстояний (разрывов) при соприкосновении с деревянными конструкциями. Такие разрывы, которые изолируют печи от близлежащих стен при помощи вставок из негорючих материалов, называются разделками.

Установленные размеры разделок должны быть не менее 25 см от внутренней поверхности накала печи. Деревянные части, примыкающие к разделкам, обиваются войлоком, смоченным в глине, или асбестовым листом. Ни в коем случае не допускается использование вентиляционных каналов для выпуска дымовых газов от печей.

Перед топочной дверцей на полу обязательно должен быть прибит лист железа размером 50×70 см.

Временные железные печи и идущие от них трубы следует располагать от деревянных конструкций не ближе 1 м и не менее 0,5 м от огнестойких или защищенных от возгорания конструкций.

При переоборудовании печей в первую очередь следует заменить сплошные решётчатые колосники на чугунные ребристые и увеличить площадь колосниковой решётки.

Далее необходимо заменить топочные и поддувальные дверцы на герметичные чугунные, так как при неполном сгорании каменного угля в топке происходит образование вредных газов. Чтобы избежать проникновения отравляющих веществ в помещения после закрытия трубы, следует в задвижках просверлить отверстие диаметром 10—15 мм.

Свод топливника обкладывается огнеупорным кирпичом. Там же обкладываются передняя, задняя и боковые стенки топки.

Колосниковая решётка устанавливается прозорами вдоль и отодвигается к задней стенке. Это даёт возможность гореть всему углю, а не отдельным его частям.

Поддувальная дверь должна располагаться от уровня пола не ниже чем на 1 ряд кирпича. Её высота составляет 14 см. Колосниковая решётка должна отстоять от топочной двери на 2 ряда кирпичей ниже.

Особое внимание должно быть обращено на установку герметических дверок и перекрытие топочного отверстия.

Лучшим видом топлива является каменный уголь — антрацит. По цвету он чёрный с металлическим блеском. Антрацит разжигают дровами и обеспечивают во время топки сильным притоком воздуха. Лучших результатов даёт топка мелкими кусками.

### Центральное отопление

Самым рациональным видом отопления жилого дома как в экономическом, так и в санитарно-гигиеническом отношении является центральное водяное отопление.

Отопление может быть от местной котельной, расположенной в подвале данного здания, а также от теплоцентрали, идущей от районной котельной.

Принцип действия центрального водяного отопления основан на том, что горячая вода, которая легче холодной, согретая в котле, поднимается по трубам вверх. Оттуда горячая вода поступает в отопительные приборы (радиаторы), нагревает их и возвращается уже в более холодном виде в котёл по так называемой обратной линии. Остывшая вода своей тяжестью выжимает из котла горячую воду вверх. Таким образом получается постоянная циркуляция до тех пор, пока вода в котле будет нагреваться и иметь температуру, больше поступающей.

В жилых домах для ускорения оборачиваемости воды во избежание чрезмерного остывания помещений установлены специальные циркуляционные насосы.

Основными элементами системы центрального отопления являются: котёл (или несколько котлов), находящийся в котельной, трубопровод, соединяющий котёл с отопительными приборами-радиаторами, и установленный на самой высокой точке (обычно на чердаке) расширительный сосуд, куда поступает излишняя горячая вода при расширении её от нагревания.



К числу важнейших видов ремонта, которые имеют место при эксплуатации центрального отопления и должны выполняться силами домоуправлений и опытными специалистами, относятся:

- 1) проверка системы отопления, производимая ежегодно по окончании отопительного сезона;
- 2) текущий ремонт трубопроводов для ликвидации повреждений в трубах;
- 3) смена отдельных секций в радиаторах. При нормальных условиях эксплуатации радиаторы могут служить до 80 лет. Однако в результате засоров, замерзания и других причин последние часто выходят из строя и требуют замены;
- 4) утепление труб, проходящих по чердакам и в холодных помещениях;
- 5) регулировка системы центрального отопления.

Последнее мероприятие заслуживает особого внимания, так как от этого зависит равномерный нагрев помещений. О неудовлетворительном нагревании или чрезмерном прогревании отдельных радиаторов необходимо ставить в известность дежурного слесаря или ответственных лиц по отоплению дома.

Регулировка отопления производится как центральная (на котельной или по стоякам), так и местная.

Местная регулировка может быть выполнена каждым проживающим при помощи так называемых кранов «двойной регулировки», установленных на каждом радиаторе.

Этот кран выполняет два вида регулировки, почему и получил название крана «двойной регулировки». Первая регулировка перед началом отопительного сезона выполняется опытными специалистами, которые разбирают кран и устанавливают (опускают или поднимают) цилиндр, который регулирует нагрев радиатора. После того как выверен прибор отопления, каждый имеет возможность поворотом рукоятки в пределах вращения цилиндра на 90° открывать или закрывать (полностью или частично) трубу, по которой поступает горячая вода к радиатору и получать необходимую температуру его нагрева.

## ВОДОПРОВОД И КАНАЛИЗАЦИЯ

Каждый городской житель потребляет в сутки около 100 л, а в столичных городах до 200 л воды. Для обеспечения подачи такого количества воды на целый город, естественно, требуются большие сооружения и технические установки.

Из приёмного устройства, откуда берут воду (будь это река, озеро или глубокие подземные источники), мощные насосы перекачивают её через специальные очистные сооружения — фильтры, отстойники — в напорные башни. Отсюда вода поступает к потребителю через городскую разводящую сеть, состоящую главным образом из чугунных труб. Водонапорные башни устанавливаются на самой высокой точке города, чтобы поступ-

ление воды в сеть шло бы также и самотёком, обеспечив тем самым работу насосных станций. В такой башне скопится также избыток воды в результате неравномерного её употребления (например, в ночное время).

Городская водная магистраль и присоединяемая к ней дворовая сеть, подающие воду к зданию, располагаются ниже уровня промерзания грунта, т. е. в средней полосе Европейской части страны на расстоянии 2,20—2,70 м от уровня земли.

При входе в дом на линии водопровода устанавливаются запорная арматура, позволяющая закрыть воду на случай аварии или при ремонте, и особый счётчик-водомер для учёта расхода воды в доме.

При эксплуатации водопровода появляются различные дефекты повреждения, которые необходимо предупреждать и своевременно ликвидировать.

**Предупреждение замерзания водопровода.** Обычно замерзание происходит в тех местах общего пользования, где недостаточно отапливается помещение. В этих случаях во избежание замерзания труб следует или обернуть их войлоком в три слоя и поверх обмотать глиной или устроить из досок футляр и засыпать его сухими опилками.

**Борьба с утечкой воды.** Для борьбы с утечкой воды как в водоразборном кране, так и в бачках и унитазах, установленных в санузлах, следует ознакомиться с устройством и конструкцией этого оборудования. При этом следует учесть, что при всех случаях ремонта водопровода необходимо заранее перекрыть воду на центральном кране.

В обычных кранах наиболее распространённой неисправностью является постоянная течь при закрытии крана и провёртывании крана. Для первого вида неисправности следует прокладку золотника (кожаная или резиновая) заменить на новую. Для ликвидации второй неисправности следует надеть на золотник колечко из медной проволоки.

**Постоянная течь воды из бачка в унитаз.** Для ликвидации этой неисправности надо установить, происходит ли утечка воды в период наполнения бачка или после наполнения. Следует учесть, что в первом случае это свидетельствует о плохой резиновой прокладке или неплотности посадки колокола в гнездо бачка. Во втором случае это происходит от неисправности шарового крана.

Причиной слабого напора воды из крана при наличии напора в других квартирах может быть появление ржавчины из труб в корпус крана. Для её устранения следует постучать слегка молотком по корпусу при открытом кране или вывернуть кран и проволокой прочистить подводящую трубу.

Течь воды по стене появляется в результате повреждения трубопровода у крана или нарушения плотности в месте присоединения крана с трубой.



В таких случаях следует завернуть кран и обернуть его новым льном с сурником или поставить на трубу хомуты с резиновой прокладкой.

Брызги из бачки при его наполнении свидетельствуют о большом напоре на кране. Для устранения этого следует прикрыть запорный вентиль на подводящей трубе.

Образование луж воды на полу при работе бачки происходит от неплотного соединения смывной трубы с унитазом или от разрыва манжеты (резиновая муфта). Следует заменить муфту новой или прикрепить её проволокой к унитазу.

Очень часто в кухнях, ванных и уборных или в других помещениях, слабо вентилируемых, появляются шум и потение труб. Причиной этого является конденсация влаги из воздуха на поверхности труб, вызванная повреждениями и неплотностью водозапорной арматуры и водопроводных устройств: клапанных бачков, кранов, труб. Чтобы устранить образование влаги, следует в первую очередь исправить арматуры (краны и прочие устройства).

Шипение воды в трубах и шум могут быть причиной засорения труб, иногда смятия или несоответствия диаметра труб фактической потребности воды.

Неисправности канализации чаще всего происходят от засорения.

Весьма часто засорение унитазов случается от тряпок, комков бумаги, костей и других предметов, которые образуют пробки, перекрывающие проход воды в сифоне.

В раковинах и умывальниках засорение происходит очень часто от оседания на стенках труб остатков пищи, сливаемых в канализацию.

Для удаления засоров необходимо снять крышки с болтов и пропустить туда проволоку с намотанной на конце тряпкой или специальную палку с прикреплённой к ней гофрированной резиной.

При пользовании канализационными приборами в практике имеют место не только засоры, но повреждения, подчас влекущие за собой перекрытие воды и закрытие помещений для пользования установленными приборами.

Образование течи с потолка над раковиной. Это повреждение является признаком попадания воды в междуэтажное перекрытие из-за неисправности раковины верхнего этажа.

Для устранения следует отремонтировать раковину или умывальник верхнего этажа.

При выпирании воды из раковины имеет место засор в стояке ниже отводной трубы, в результате чего в раковину попадает вода из выше расположенных этажей. Следует прочистить стояк от засора указанным выше способом.

Иногда вода из раковины не уходит или сходит медленно. Такое явление может быть от засора сифона, засора стояка или засорения самой решётки. Для ликвидации засоров следует прочистить трубу, решётку и сифон проволокой и удалить грязь.

Течь из сифона свидетельствует о повреждениях раковины с сифоном в месте присоединения, а также возможна от течи из нижней пробки сифона. Необходимо внимательно обмазать соединение сифона с раковиной сурниковой замазкой или укрепить пробку.

Наличие канализационного запаха у раковины может быть вследствие неплотного закрытия или совершенно открытой верхней пробки сифона или крышки ревизии или при наличии пробитых отверстий в канализационных трубах. Для устранения выделения запаха необходимо плотно закрыть отверстие деревянной пробкой или прокладкой из материи, заделать отверстие в трубах и плотно надеть крышку ревизии.

## ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЕ КВАРТИРЫ

Электрооборудование жилого дома состоит из наружного ввода, проложенного к зданию воздушной линией проводов или подземным электрическим кабелем.

Обычно кабельные вводы устраиваются в подвальных помещениях или в лестничной клетке 1-го этажа, где устанавливается специальный «вводный ящик».

При воздушном вводе подводка на фарфоровых изоляторах устраивается на уровне потолка 1-го или 2-го этажа.

И в том и в другом случае на вводе устанавливается первая защита из предохранителей, призванная предупредить всякого рода замыкания и аварии при перегрузках, которые могут быть на линии. От вводного ящика линия проводов направляется по всем стоякам, идущим на верхние этажи для каждой квартиры, к ответвлениям, носящим название переходных коробок. На переходных коробках установлена вторая защита из предохранителей, регулирующая электрическую нагрузку данной квартиры так, чтобы в случае замыкания другие квартиры, питающиеся от этого же стояка, не были бы обесточены.

От переходных коробок непосредственно в квартиру через отверстия в стенах линия проводов идёт вниз к прибору учёта, т. е. к электрическому счётчику. Отсюда провода направляются к установленным под потолком групповым щиткам и уже после них идут к точкам потребления (штепсельные розетки, осветительная арматура, люстры, плафоны, бра и т. д.).

Групповые щитки также предназначены для предохранения от аварий, которые могут возникнуть при перегрузках. Разбивка осветительных линий на группы производится с таким расчётом, чтобы на одну группу допускать не свыше 10—12 ламп.



Предохранители при этом устанавливаются на каждый провод (шпекс) в отдельности.

К содержанию и исправности этой части электрооборудования (внутриквартирной) следует относиться особо внимательно самим жителям, так как домоуправление ограничивает свой надзор и ремонт только в пределах разводки до квартир.

Прокладка электрических сетей внутри квартир может быть произведена как в скрытом виде (под штукатуркой и особым способом в бетонных и стеклянных трубах), так и открытым способом по родам, непосредственно по стенам и потолкам помещений.

В связи с длительным сроком эксплуатации сеть освещения и установленные групповые щитки и предохранители могут выходить из строя. Ветхость проводов становится заметной по следующим признакам:

а) резиновая изоляция растрескивается и трескается при изгибании;

б) оголенные части проводов, штепсельных розеток у выключателей и предохранителей (пробок) искрят или греются, а случаи короткого замыкания, т. е. соединение оголенных проводов, минуя сопротивление, становится всё чаще.

При производстве работ по электрооборудованию следует иметь в виду, что к ремонту должны допускаться квалифицированные электромонтеры или специалисты, разбирающиеся в расположении сети, допускаемых нагрузках на провода и знакомые с распределением групповых щитков по электрическим точкам.

Простейшими видами первоочередного ремонта на случай выхода из строя предохранителей является их замена. При этом категорически запрещается закладывание в гнезда пробочных предохранителей всякого рода скруток из жил кабеля или проводов «жучков». В этом случае предохранители не выполняют своё назначение и не явятся тем главным проводником, который должен пропустить определённую силу тока. Для этой цели в квартире должен быть аварийный запас предохранителей (пробок на 5—10 ам).

Во избежание перегрузок электросети следует руководствоваться предельными нагрузками, допускаемыми на электрические счётчики, устанавливаемые в квартирах, при этом следует иметь в виду, что при перегрузках сверх допускаемых счётчики могут неправильно показывать измерения.

Крайне необходимо также знать мощности, потребляемые отдельными электрическими бытовыми приборами для того, чтобы при одновременном включении отдельных приборов их суммарная мощность не превышала установленных предельных нагрузок (см. таблицу 9).

Обычно мощность приборов указывается на прикрепленной на нём металлической пластинке.

Мощности, потребляемые бытовыми электрическими приборами

Наименование прибора	Максимальная потребляемая мощность в ваттах
1. Плита открытая керамическая двухконтактная . . . . .	400—450
2. То же трёхконтактная . . . . .	1200
3. Сковорода двух- и трёхконтактная . . . . .	600
4. Духовая печь двух- и трёхконтактная . . . . .	600—800
5. Отражательная печь . . . . .	400—500
6. Чайник ёмкостью 1,5 л . . . . .	600
7. " " 2 л . . . . .	800
8. " " 5 л . . . . .	1200
9. Утюг весом 2 кг . . . . .	300
10. Утюг весом 2,5 кг . . . . .	400
11. Кастрилла ёмкостью 1 л . . . . .	500
12. Кастрилла трёхконтактная 2 л . . . . .	600
13. Пылесос . . . . .	25—50
14. Настольный вентилятор . . . . .	10—25
15. Электропаяльник . . . . .	10—25

## БОРЬБА С СЫРОСТЬЮ В ДОМЕ

Причиной появления различного рода грибков является заражение древесины в лесу, на складах и т. д. Условиями, способствующими прорастанию первоначальных зародышей, является сырость и недостаточная вентиляция помещений. Поражённая грибком древесина при отсутствии специальных предупредительных мер начинает разрушаться. Для их предупреждения необходимо не реже 1—2 раз в год подвергать осмотру здания и сооружения, имеющие деревянные конструкции.

Прежде всего подлежат осмотру конструкции, лишённые естественного освещения и проветривания. При обнаружении грибков следует определить их вид. Определение производится специалистами из местных лабораторий и организаций, ведущих работы по борьбе с гниением и защите древесины от заражения. При заражении грибком мерулиуслакриманс или подобным ему необходимо сжечь древесину, предохранить остальную от поражения. Пользоваться такой древесиной для топлива воспрещается.

При поражении древесины другими, менее опасными видами грибков грибковый налёт вместе с поверхностным слоем древесины удаляется и сжигается. Все части антисептируются.

Антисептирование производится фтористым натрием, медным купоросом, креозотовым маслом, карболинеумом и т. д. Медный купорос применяется в 10-процентном растворе; фтористый натрий в 3-процентном, растворителем служит вода. Антисептирование производится два раза.

Наличие в здании сырости вредно для здоровья людей, а также опасно в техническом отношении.



Причиной сырости может быть построечная сырость, влияние атмосферных осадков, грунтовых вод, конденсации, промерзание стен и т. д.

Сырость снижает прочность и долговечность здания. Кирпич и штукатурка от сырости постепенно разрушаются вследствие процесса вымачивания и замерзания влаги в порах материалов. Дерево от этой влаги гнивет.

Под построечной сыростью подразумевается влага в строительных материалах. Грунтовая сырость происходит от проникновения влаги из грунта в стены здания через фундаменты вследствие их капиллярности. Это возможно при неудовлетворительной гидроизоляции или вследствие заложения её ниже уровня земли.

Одной из мер предупреждения проникновения влаги — это устройство вокруг здания надёжного дренажа.

Сырость от атмосферных осадков появляется вследствие протекания кровель или неудовлетворительного отвода дождевых вод от фасада зданий.

Водосливные у карнизов и парапетов, а также водосточные трубы должны быть всегда исправны.

При наличии подвалов следует не допускать попадания влаги в подвал. В зимний период следует регулярно очищать снег у входа и спусков. Сырость также появляется от балконов, если они не имеют хорошего водоотвода. Зимой необходимо счищать снег с балконов, особенно в период таяния.

Неисправность систем водопровода, канализации, отопления — также источник сырости.

Конденсат (отпотевание) образуется главным образом на трубах при большом расходе воды, когда она не успевает прогреться. Трубы нужно теплоизолировать войлоком в один слой и обернуть мяткалом или брезентом и окрасить.

### Как определить влажность в доме?

Как известно, наиболее благоприятными условиями для здоровья и нормальной работы человека является температура воздуха в пределах 16—20° Цельсия и относительная влажность не выше 60%.

Очень часто проживающие в жилых домах интересуются степенью влажности своего жилища. Из-за отсутствия специальных приборов (психрометров) многие лишены возможности это сделать.

Между тем существует простой и доступный каждому способ определения влажности воздуха в помещении.

Возьмите два обычных комнатных термометра. Предварительно убедитесь в том, что показания этих двух термометров

одинаковы. Сшейте из двух слоёв марли небольшой мешочек, чтобы его можно было надеть на конец одного из термометров (где находится ртуть). Смочите мешочек в воде комнатной температуры (опустите в стакан с водой). Пусть на некоторое время термометр останется в увлажнённом мешочке.

Показание температуры на этом термометре будет на несколько градусов ниже показаний сухого термометра. Через небольшой промежуток времени, когда температура установится (дальнейшее её понижение уже не будет заметно), сравните показания обоих термометров, найдите разницу между этими показаниями и, пользуясь специальными психрометрическими данными (см. таблицу № 10), определите относительную влажность соответствующую данным мокрого термометра и разности показаний сухого и мокрого.

Таблица 10

Показания мокрого тер- мометра	Разность показаний сухого и мокрого термометра									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
+ 5	83	69	56	45	36	27	20	13	8	3
+ 6	84	70	58	47	38	30	23	16	11	1
+ 7	85	72	60	50	41	33	26	20	14	10
+ 8	86	73	62	52	43	35	28	22	17	13
+ 9	87	74	63	54	45	37	31	25	20	15
+ 10	87	75	64	56	47	39	33	27	22	18
+ 11	87	76	65	57	48	41	35	29	24	20
+ 12	88	77	67	58	50	43	37	32	27	22
+ 13	88	77	68	59	52	45	39	33	29	24
+ 14	88	78	69	60	53	46	40	35	30	26
+ 15	89	79	70	62	54	48	42	37	32	28

Поясним пользование таблицей примером.

Пример 1. По сухому термометру показание составляет +16°, а по мокрому +13°. Разность этих показаний будет 3°. Отыскиваем в левой графе таблицы («показания мокрого термометра») цифру +13, а в верхней правой части таблицы («разность показаний термометров») цифру 3. При пересечении этих граф мы находим цифру 68. Это показывает, что относительная влажность воздуха в данном помещении — 68%. Зная, что допустимая влажность не должна превосходить 60%, мы приходим к выводу, что данное помещение является сырым и требует выяснения причин повышенной влажности и принятия срочных мер по её устранению.

Пример 2. По сухому термометру показание составляет +19°, а по мокрому +14°. Разность этих показаний равна 5°. Относительная влажность составит 53%, что свидетельствует о вполне нормальной сухости помещения.



## УБОРКА ПОМЕЩЕНИЯ, ДЕЗИНФЕКЦИЯ И ДЕЗИССЕКЦИЯ

Во время уборки помещения всегда следует открывать форточки, а летом окна.

При подметании половую щётку обёртывают влажной тряпкой, а веник слегка смачивают водой, иначе поднимаемая мелкая пыль будет снова оседать на мебели и полу.

Особое внимание следует уделять очистке от пыли труднодоступных мест, батарей центрального отопления и иных, в которые они часто встраиваются.

Ковры, мягкую мебель, матрацы и прочее следует чистить на открытом воздухе.

Для чистки ковры вешают на верёвке и выбивают с изнанки с помощью плетёных выбивалок. Выбивать ковер лучше всего на ветру. После выбивания следует прочистить его щёткой. Зимой пыль с ковров хорошо удалять, протирая их сухим чистым снегом с помощью веника или жёсткой щётки.

Мебель после выбивания также прочищают щёткой; деревянные части мебели протирают мягкой тряпкой и периодически натирают имеющейся в продаже специальной полiturой.

Для чистки одежды и головных уборов, для удаления пыли из ковров, мягкой мебели и других предметов в настоящее время уже не обязательно выносить их во двор. Эту работу можно теперь выполнять без особого труда непосредственно в комнате и притом гораздо лучше и быстрее при помощи электрического пылесоса, действующего по принципу вытяжного вентилятора. В продаже имеется целый ассортимент хороших пылесосов разной мощности и различных конструкций; все они пригодны для удаления пыли из ковров, мягкой мебели, матрацев, одеял, верхней одежды, мехов, портьер, книг, радиаторов, а также из труднодоступных мест в углах и зазорах между мебелью. Для этих работ пылесосы комплектуются наборами длинных и круглых щёток, трубчатых насадок и удлинителей. Многие пылесосы снабжаются также и распылителями для опрыскивания белья при глажении, комнатных растений, распыления освежающих, дезинфекционных и дезинсекционных (против насекомых) жидкостей и других; распылители более мощных пылесосов пригодны также и для окраски стен и потолков.

Приступая к чистке ковров или других предметов, следует предварительно удалить с них обрывки бумаги, лоскутки тканей, нитки и другие волокнистые материалы и в особенности булавки, пуговицы и другие мелкие металлические предметы. Чистку надо производить медленно, плотно прижимая рабочую насадку к поверхности очищаемого предмета. Все соединения трубчатых деталей с корпусом и между собой должны быть по возможности более плотными во избежание просачивания воздуха, снижающего производительность пылесоса.

По окончании чистки соединительный шнур следует свободно намотать на имеющуюся в комплекте дощечку, при этом надо набегать многократного перегибания шнура в одном и том же месте. Пылесборник надо очищать после каждой уборки. Это рекомендуется делать следующим образом: осторожно извлечь фильтр, опустить его открытой частью в большой пакет из-под продуктов и потрясти. Содержимое фильтра не будет при этом распыляться и останется в пакете. Привставив к стенкам фильтра пыль следует очистить щёткой на открытом воздухе. Через каждые 2—3 недели фильтр прочищать более основательно, вывернув его изнанку. Мытьё фильтра не допускается. Щётки-насадки надо содержать в чистом виде, удаляя из них каждый раз пыль, приставшие волосы, нитки и т. п.

Мытьё и натирка полов. Деревянный пол моют один-два раза в неделю. Для устранения утомительного нагибания при этой работе рекомендуется приобрести тряпкодержатель, состоящий из металлического зажима для тряпки, укрепленного на длинной деревянной ручке. С помощью такого приспособления удобно промывать пол под низкой мебелью, кроватями и прочим.

Некрашенные полы моют горячей водой с мылом и содой. Для удобства и облегчения труда пользуются жёсткой щёткой или проволочной мочалкой.

Для мытья крашенных полов, дверей и оконных рам в тёплую воду добавляют нашатырный спирт (1—2 столовые ложки на ведро). Применять мыльные и содовые растворы не рекомендуется, так как от этого масляная краска тускнеет.

Плиточные полы в местах общего пользования, а также полы, покрытые линолеумом, следует ежедневно протирать влажной тряпкой.

Паркетные полы после подметания протирают суконой или войлоком. Для этой цели удобно использовать тряпкодержатель.

Натирку паркетных полов следует производить не реже двух раз в месяц, пользуясь имеющимися в продаже специальными мастиками и красителями, на упаковке которых обычно имеется инструкция пользования.

Для натирки полов надо иметь полотёрную щётку с коротким волосом.

В качестве приспособления, облегчающего труд натирки полов, удобна ручная полотёрка, представляющая собой обычную полотёрную щётку на деревянной колодке, привинченную к прямоугольной чугунной плите, к которой подвижно прикреплена длинная деревянная ручка. Имеется вариант подобной полотёрки со съёмным шаровидным грузом на ручке.

Ещё удобнее электрические полотёрки.

Дезинфекция и дезинсекция. Злейшими нарушителями чистоты и гигиены жилых помещений являются насеко-



ные паразиты и грызуны, распространяющие болезни, заражающие и портящие мебель, одежду, пищевые продукты и прочее.

В борьбе с этими вредителями в особенности важно не создавать благоприятных условий для их проявления. Помимо ежедневной уборки, надо часто менять и стирать белье (постельное обязательно с кипячением); хранить грязное белье в закрытой корзине; не оставлять на столе крошки хлеба и другие остатки пищи; в летнее время накрывать продукты, привлекающие мух, сетчатыми колпаками или марлей; хранить мучные и мясные продукты в недоступных для грызунов местах; ежедневно выносить пищевые отбросы; летом по возможности защищать открытые окна и форточки мелкой проволочной сеткой, марлей или хотя бы нарезанной бахромой бумагой; следить за чистотой комнатных животных; периодически мыть и дезинфицировать ванны, раковины и унитазы раствором хлорной извести и стиральной соды (одна часть хлорной извести, одна часть соды, восемь частей воды).

В неканализованных местностях особое внимание надо уделять дезинфекции выгребных ям и уборных. Лучшее всего применять для этого 20-процентный раствор той же хлорной извести, которая одновременно служит и отбеливающим средством. При этом надо помнить, что посуда, где готовится раствор хлорной извести, не должна использоваться для пищи.

Для истребления различных насекомых-паразитов и грызунов в продаже имеется много эффективных средств в виде различных ядохимикатов, липкой бумаги и прочее с подробными инструкциями на упаковке.

Для рационального использования многих из этих препаратов необходимо иметь некоторые приспособления. Важнейшим из них является простой опрыскиватель для распыления жидкостей. Этим прибором удобно обрабатывать большую поверхность, а также труднодоступные места в мебели, под потолком и т. д.

Этот же опрыскиватель можно применять и для увлажнения белья при глажении и опрыскивании комнатных растений.

Ещё удобнее распылять жидкости для дезинфекции и дезинсекции распылителем (пульверизатором), входящим в комплект современных пылесосов.

Для распыления сухих порошков можно использовать медицинские резиновые шприцки крупных размеров.

При появлении мышей независимо от химических средств надо использовать общеизвестные капканчики (мышеловки) — приманкой из хлебной корки, смоченной подсолнечным маслом.

## Комнатное цветоводство



Большинство комнатных растений являются растениями субтропического и тропического климата. В результате длительного отбора и воздействия на них человека имеется значительный ассортимент растений, которые разводят в комнатах. Вечнозелёные и красиво цветущие растения украшают помещения, создают уют и служат оздоровительным целям, поглощая углекислый газ и выделяя кислород. Такие растения, как комнатные лимоны, апельсины, шиповник и благородный лавр, являются не только декоративными. При известной культуре этих растений можно добиться их плодоношения, а плоды использовать в пищу.

Каждое растение требует для своего нормального роста, развития и цветения определённых условий. Главнейшими из этих условий являются влага, элементы питания, воздух, свет и температура.

Исключительное значение комнатные растения предъявляют свету. При недостатке света растения вытягиваются, их побеги и листья становятся этиолированными, нормальное развитие растения задерживается. Наиболее светолюбивыми растениями являются кактусы, агавы, бегонии, глоксинии, фикусы, филодендроны, колеусы, папирус и другие.

К теневыносливым относятся аспидистра, рускус, плющ, циссус антарктика и некоторые папоротники.

Правильная поливка также является важным условием роста и развития растений. Такие растения, как кактусы, агавы, сансеvierя, сухолюбивы, и их поливают редко. Филодендрон, глоксиния, фикус, бегония, аспарагус требуют более частой поливки.

Комнатные культуры нуждаются в хорошей земле. Правильный подбор земельных смесей является одним из важных условий нормального роста и развития растений.



Хорошо сказывается на росте комнатных растений доступ свежего воздуха в помещение, где они находятся.

Создавая оптимальные условия для комнатных растений, можно добиться их хорошего роста, развития и цветения.

## РАЗМНОЖЕНИЕ РАСТЕНИЙ

Большинство комнатных растений размножают семенами и вегетативно, т. е. черенками, усами, делением куска или корневищ, луковичками-детками, делением клубня, воздушными отводками. Семенами размножают такие растения, как финиковую пальму, хамелеон, лавр благородный, амариллис, кливию, аралию, аспарагус, глоксинию и другие растения. Посев большинства комнатных растений производят в феврале — марте в землю, состоящую из 1 части листовой земли и  $\frac{1}{4}$  части речного песка. Составленную землю не просеивают, а лишь выбирают из неё крупные частицы. Посев семян производят в глиняные плошки или горшки, на дно которых кладётся дренаж из мелкобитых черепков и песка. Крупные семена таких растений, как финиковая пальма, трахикарпус, лавр и другие, заделывают в землю на глубину в 1—1,5 см или на толщину семян. Мелкие семена, например, азалии, глоксинии и прочие смешивают с сухим речным песком, высеивают по поверхности и не закрывают землёй. Перед посевом землю в плошке или горшке выравнивают и слегка притрамбовывают дощечкой. После посева опрыскивают через тонкую сетку или пульверизатором. Плошки и горшки покрывают стеклом и ставят в тёплое место. Посевы следует держать при температуре 20—22°. Дальнейший уход за посевами заключается в умеренной поливке и ежедневном их проветривании. Для проветривания стекло снимают на 20—30 минут. Надо следить за тем, чтобы посевы не пересыхали. Чрезмерная же поливка может вызвать плесень на земле и загнивание семян.

Как только появятся всходы, стекло снимают, а плошки и горшки ставят ближе к свету, чтобы всходы не вытягивались. Когда на сеянцах появятся семядоли, их распикировывают — рассаживают в плошки или небольшие горшочки по одному растению в такую же земельную смесь, что и при посевах. При пикировке для лучшего образования корневой системы производят прищипку корешка на  $\frac{1}{2}$ . Мелкие всходы (глоксинии, клубневые бегонии) распикировывают при помощи пикировочной вилочки и тонкого пикировочного колышка. Пикируемое растение подхватывается вилочкой, корешок опускается в маленькое углубление и прижимается пикировочным колышком. После пикировки растения поливают из мелкой сеточки и укрывают от прямого солнечного света. Некоторые растения (глоксинии, клубневые бегонии) пикируются 2—3 раза, и только после этого их сажают в горшки. Уход за пикированными растениями за-

ключается в умеренной поливке, проветривании и содержании их на светлом месте.

Большинство комнатных растений размножают черенками. Этим способом можно размножить азулу, лимон, герань, филодендроны, фикусы, фуксии, аралию, бегонии, олеандры, спарманию, абутилон, алоэ, кактусы и другие растения. Стеблевые черенки длиной 8—10 см срезают с 4—5 листьями. Нижние 1—2 листа срезают совсем и под почкой нижнего листа острым ножом делают косой срез под углом 45°. Крупные листья при черенковании обрезают на  $\frac{1}{3}$ . Подготовленные таким образом черенки укореняют в разводочных ящиках или в горшках. Разводочные ящики подготавливают следующим образом: в дне ящика делают отверстия для стока воды, на дно ящика кладётся дренаж из мелкобитых черепков и слой речного песка 2—3 см. На песок насыпается питательная земля слоем 6 см, а сверху промытый речной песок толщиной 3—4 см.

При укоренении черенков в горшках на дно кладут дренаж из черепков и песка. Слой дренажа не должен превышать  $\frac{1}{4}$  высоты горшка. На дренаж насыпается питательная земля и поверх земли кладётся слой речного песка. Подготовленные черенки высаживают в песок на глубину 2—3 см. Черенки опрыскивают, ящики покрывают стеклом. Горшки с черенками накрывают стеклянной банкой. Дальнейший уход за черенками заключается в опрыскивании песка и черенков водой комнатной температуры и проветривании, для чего ежедневно стекло и банку снимают на 20—30 минут. Пересыхание песка и черенков при укоренении недопустимо. Укоренившиеся черенки высаживают в 7—9-сантиметровые горшочки, на дно которых кладётся дренаж. Земля должна соответствовать данному виду растений. При посадке укоренившихся черенков в горшочки песок и землю с корешков не стряхивают. Высаженные черенки обычно поливают и ставят в затенённое место. Когда черенки окрепнут, их ставят на более освещённое место.

Черенки кактусов после срезки подсушивают в течение 2—3 дней, а место среза присыпают толчёным древесным углём и высаживают в чистый речной песок. При укоренении кактусов песок не следует чрезмерно увлажнять, так как в этом случае может загнить нижний срез и черенок погибнет.

Бегонии рекс, сантаулию, пеперомии и глоксинии размножают листовыми черенками. На нижней части срезанного листа бегонии рекс делают надрезы на основных жилках, лист кладут на влажный песок и прижимают небольшими камешками.

Листья сантаулии, пеперомии и глоксинии высаживают на  $\frac{1}{3}$  во влажный песок. При образовании корешков и придаточных побегов молодые растения высаживают в небольшие горшочки. Листья сансивьеры разрезают на кусочки 5—10 см и высаживают в речной песок, места среза листьев присыпают толчёным



древесным углем. После образования корней и нового прироста укоренённые растения рассаживают в горшочки. При укоренении черенков в помещении должна поддерживаться температура 20—22°, а для теплолюбивых растений — 22—25°.

Лучшим временем для черенкования является апрель — май. Амариллисы, кринумы и валлоту размножают луковичками-«детками». Отделение луковичек от материнского растения производится при пересадке взрослых растений. При наличии у молодых луковичек корешков, их отделяют и высаживают в 7—9-сантиметровые горшочки в землю, состоящую из 1 части листовой земли, 1 части дерновой земли и  $\frac{1}{4}$  части речного песка. Отделённые растения несколько дней содержатся в тени, а с момента нового роста выставляются на более освещённое место. Луковица при посадке засыпается землёй на  $\frac{2}{3}$ , остальная часть её остаётся над поверхностью земли. В течение лета, если земля хорошо оплетена корнями, растения 2—3 раза пересаживаются в большие горшки.

Многие растения размножают делением куста и корневищ (аспарагусы, аспидистры, циперусы, папоротники). Деление куста производят при пересадке растений в апреле — мае. Растение выкапывают из горшка, корни расправляют, острым ножом разрезают куст на 2—3 части, место деления присыпают толчёным углем. Разделённые растения высаживают в горшки с соответствующей данному виду растений земельной смесью, обильно поливают и ставят на рассеянный свет.

Клубневые бегонии и глоксинии размножают делением клубня. В марте клубни высаживают на  $\frac{2}{3}$  в песок до момента появления небольших ростков. Клубни в зависимости от величины делят на 3—4 части и присыпают толчёным древесным углем. Разделённые клубни в течение суток подсушивают и высаживают в небольшие горшочки с лёгкой землёй. Разделённые клубни не поливают в течение 3—6 дней. В дальнейшем до начала роста поливают их очень умеренно.

Прививки являются одним из наиболее распространённых способов вегетативного размножения. В комнатном цветоводстве прививкой размножают кактусы, азалии, лимоны, апельсины и другие цитрусовые. Прививку в основном производят в апреле — мае. Растение, на которое прививают, называется подвоем, а которое прививают — привоем. Лимоны и другие цитрусовые прививают на сеянцы кислого лимона, когда штамбики достигнут ширины 5—6 мм. В качестве привоя берут черенки с ветвей прошлого года прироста с плодоносящих растений. Прививка производится следующим образом: перед прививкой штамбик подвоя протирается от грязи и пыли влажной тряпочкой. На высоте 5—6 см от корневой шейки острым окулировочным ножом делают надрез коры в виде буквы Т длиной 2—2,5 см, края коры слегка отгибают и под кору вставляют сре-

лировочным ножом на 2 мм выше почки делают срез длиной 1,5—2 см, стараясь как можно меньше захватить коры. Вставленный под кору «глазок» обвязывают мочалой или изоляционной лентой, оставляя свободным черешок листа. Через 2—3 недели при лёгком прикосновении к черенку он должен отвалиться, — это указывает на то, что «глазок» прижился. Через 4—5 недель после прививки обвязка снимается и привитое растение обрезается на «пень» на 10—15 см выше места окули-

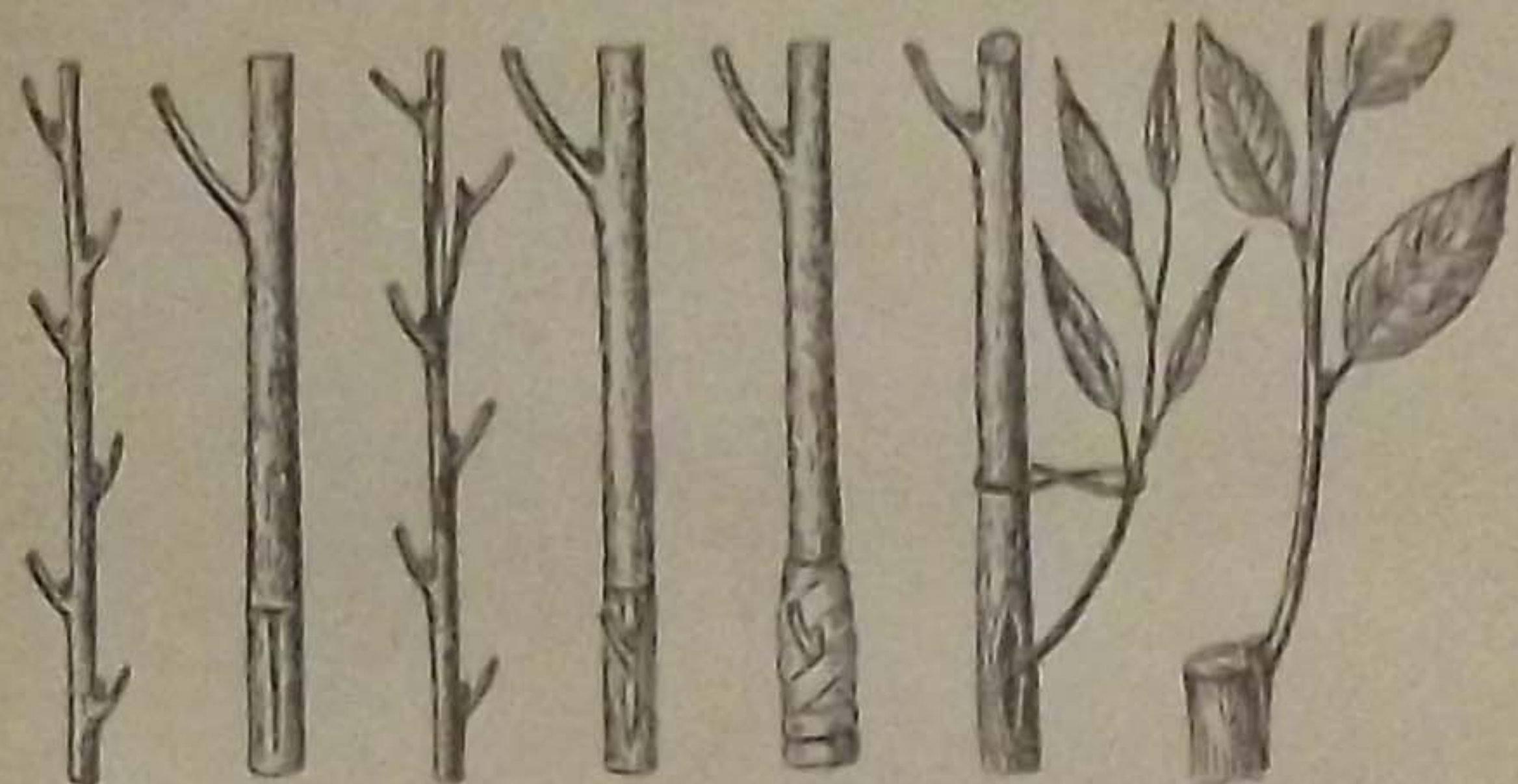


Рис. 2. Вегетативное размножение комнатных растений при помощи прививки.

ровки. Молодой побег, развившийся из привитой почки, подвязывают к оставленному «пеньку». Когда побег достигнет 10—15 см, «пень» срезают на «кольцо» на 1—2 мм выше места прививки. Дальнейший уход за привитыми растениями заключается в формировании кроны, что достигается прищипкой верхушек ветвей и обрезкой.

Некоторые виды кактусов плохо растут на собственных корнях, поэтому их прививают, причём для прививки могут быть использованы растения не только того же вида, но и других. Например, эпифиллиум прививают на пейрескию. Хорошим подвоем для других видов кактусов служат цереусы — цереус спиханус, цереус макрогонус, цереус перувианус. На эти виды цереусов прививают эхинокактусы и другие кактусы. Усами размножают саксифрагу (камнеломку), хлорофитум и другие растения. Отделение усов может быть произведено, когда на них образуются небольшие корешки или когда усы укоренятся на песке или в земле материнского растения. Отделённые от материнского растения молодые растения высаживают в небольшие горшочки.



Воздушными отводками размножают лимон, факусы и другие растения. Лучшим временем для производства отводков является май — июнь. На отводки берутся ветви прошлогоднего прироста длиной 20—25 см и толщиной 0,5—0,6 см. Нижние 2—3 листа отрезают и под почкой нижнего листа делают кольцевой срез коры шириной 0,5—1 см, на околованный побег накладывают чистый сфагновый мох толщиной 5 см и шириной



Рис. 10. Размножение комнатных растений воздушными отводками.

8—10 см. Мох обвязывают шпагатом, чтобы он плотно прилегал к месту околовывания. Подготовленный таким образом отводок опрыскивают 2—3 раза в день водой комнатной температуры. Во время укоренения воздушного отводка пересушка мха не допускается, так как это может вызвать подсыхание околовыванного побега и гибель отводка. Укоренение отводков происходит в течение 25—30 дней. На месте околовывания образуются придаточные корни, которые густо пронизывают моховую обкладку. Укоренившиеся отводки отрезают от материнского растения и вместе со мхом высаживают в 9—11 см горшочки в землю следующего состава:  $\frac{1}{2}$  части дерновой земли, 2 части листовой земли и  $\frac{1}{2}$  части речного песка. Для лучшего укоренения отделённые отводки на 2—3 недели ставят в комнатные парнички.

Обрезка и формирование растений необходимы для создания правильной формы кроны растения, а для таких растений, как цитрусовые и лимон, являются необходимым условием для более раннего плодоношения. Обрезке подлежат основные по-

беги на  $\frac{1}{3}$  их длины. Обрезают также выступающие и загущающие крону ветви. Обрезка стимулирует рост молодых побегов и лучшее цветение. Производят обрезку в марте до начала роста растений. Веточки и части растений, полученные при обрезке, можно использовать на черенкование.

## УХОД ЗА КОМНАТНЫМИ РАСТЕНИЯМИ

Поливка комнатных растений является одним из наиболее важных факторов ухода. От правильной поливки зависит нормальный рост и развитие растений. Поливка зависит от вида растения, состава земли, температуры в помещении и от времени года. Тропические растения поливают обильно, субтропические умеренно, а кактусы редко.

Тяжёлая глинистая и суглинистая земля более влагоёмка, чем лёгкая, состоящая из смеси листовой, перегнойной или песчаной почвы. Поэтому тяжёлые почвы поливают реже, чем лёгкие. Аспарагусы, бегонии, цитрусы, антуриумы, бальзамы поливают обильно. Аукубу, аспидистру, араллию, олеандр, кливию, лавры, лимон поливают умеренно. Кактусы, алоэ, сансивьеру поливают редко.

Как правило, в весенне-летний период в обильной поливке нуждается большинство растений, и пересушка земляного кома не допускается. В зимнее время, когда большинство растений находится в периоде покоя, поливку производят очень умеренно с тем, чтобы не закисла почва, что может вызвать загнивание корней и гибель растений.

В летнее время кактусы поливают чаще, чем зимой, и не допускают сильной просушки земли. Луковичные и клубневые растения — амариллисы, кринумы, глоксинии, клубневые бегонии — с октября по 15 февраля почти не нуждаются в поливке. Их поливают 1—2 раза в месяц и содержат при температуре 6—8°. Поливку, как правило, производят обильную с тем, чтобы вода хорошо промокла земляной ком и вышла через дренажное отверстие горшка или кадки. После поливки воду из поддонников нужно слить. Поливку производят водой комнатной температуры, предварительно налитой в сосуды, чтобы улетучился хлор, находящийся в водопроводной воде.

Комнатные растения весьма чутко реагируют на состав земли, в которых их выращивают, поэтому подбор и состав соответствующих земельных смесей для тех или иных растений имеет важное значение. При разведении комнатных цветов растения высаживают не в одну какую-нибудь землю, например дерновую, торфяную, а составляют земельные смеси, соответствующие группе растений, а в отдельных случаях одному виду растений. Для приготовления смесей заготавливают следующие земли.



Дерниновая земля должна обладать мелкозернистой структурой, быть водопроницаемой и питательной. Такую землю заготавливают на старых пастбищах или лугах со слабощелочной реакцией почвы. Дерн нарезают лопатой и дернины укладывают травой к траве в небольшой штабель. В течение лета штабель несколько раз передопачивается и поливается водой. Через год земля годна к употреблению.

Листовую землю заготавливают в балках, ямках и углублениях лиственного леса, собирая хорошо разложившиеся листья орешника, клена и липы. Листовую землю можно приготовить, сгребая листья в кучу или яму. В этом случае листья надо поливать и ворошить. Через 2—3 года листовой перегной можно использовать для составления земельных смесей. При хранении листовую землю не следует пересушивать, поэтому её время от времени поливают. Листовую землю используют для посевов, она входит в состав земельных смесей для бегоний, папоротников, глоксиний и других растений.

Торфяную землю заготавливают на торфяных болотах. Торфяную крошку используют при составлении земель для большинства субтропических растений, а также для азалий, геснериевых, камелий, папоротников и ароидных растений.

Перегнойно-навозную землю готовят из перепревшего конского навоза при набивке парников. Перегной можно получить и из свежего навоза, складывая его в кучу. Когда навоз перегорит, его можно использовать для пересадок.

Хвойную землю заготавливают в сосновом или пихтовом лесу. При этом верхний слой неразложившихся иголок сгребают и заготавливают нижний разложившийся слой. Хвойную землю используют при выращивании и размножении азалий и вересковых (эрика) и других.

Берёзовый уголь примешивают в землю под кактусы и ароидные и при пересадке растений со слабой корневой системой. Толчёным древесным углем присыпают срезы при черенковании кактусов, при делении клубневых и корневищных растений.

Речной песок придаёт земельной смеси водопроницаемость, он входит в состав почти всех земельных смесей. Песок кладут так же, как дренаж при пересадке, в нём укореняют большинство растений.

Земельные смеси готовят незадолго до пересадки, тщательно перемешивая отдельные земли. Как правило, земли не пропускают через грохот или сетку, а выбирают крупные части и размельчают комки. Готовую землю для пересадок можно приобрести также в оранжерейных хозяйствах и цветочных магазинах. Ниже приводится таблица земельных смесей для различных растений. Отдельные земли берутся в частях по объёму.

№ п/п	Наименование растения	Дер- нино- вая	Листо- вая	Пере- гной	Хвой- ная	Торф	Уголь	Песок речной
1	Абутилон . . . . .	2	—	1	—	1/2	—	1/2
2	Агава . . . . .	3	1	—	—	—	1/4	1
3	Адиантум . . . . .	2	1	—	—	1	1/4	1/2
4	Азалея . . . . .	—	—	—	2	1	—	—
5	Алоэ . . . . .	2	1	—	—	—	1/4	1/2
6	Амариллис . . . . .	1	1	1	—	—	—	1
7	Арум . . . . .	1	2	1	—	—	—	1
8	Аспарагус . . . . .	1	1	1	—	—	—	1/2
9	Аспидистра . . . . .	2	—	1	—	1/2	—	1/2
10	Аукуба . . . . .	2	—	1	—	1/2	—	1/2
11	Бегония . . . . .	1/2	2	1/2	—	—	—	1/2
12	Глоксиния . . . . .	1/2	2	—	—	1	—	1/2
13	Драцена . . . . .	2	1	1/2	—	—	—	1/2
14	Жасмин . . . . .	1	1/2	1	—	1/2	—	1/2
15	Камелия . . . . .	1	1	—	1/2	—	—	1/2
16	Кипарис . . . . .	2	1	—	1/2	—	—	1/2
17	Кливия . . . . .	2	1/2	1/2	—	—	—	1/2
18	Колеус . . . . .	1	2	—	—	—	—	1/2
19	Кордилина . . . . .	2	1	1/2	—	—	—	1/2
20	Кринум . . . . .	2	—	1	—	1/2	—	1/2
21	Лавр . . . . .	1	1	—	—	1/2	—	1/2
22	Лимон . . . . .	2	1	1	—	1/2	—	1/2
23	Мирт . . . . .	2	—	1	—	1/2	—	1/2
24	Олеандр . . . . .	2	—	1	—	1/2	—	1/2
25	Пеларгония (герань) . . . . .	3	1	—	—	1	—	1
26	Плющ . . . . .	3	1	1	—	—	—	1
27	Сансевиера . . . . .	2	1	1/2	—	—	—	1/2
28	Спарманния . . . . .	2	—	1	—	1/2	—	1/2
29	Традесканция . . . . .	1	1	1/2	—	—	—	1/2
30	Трахикарпус . . . . .	3	1	1	—	1	—	1
31	Феникс . . . . .	1	1	—	—	1	—	1/2
32	Филодендрон . . . . .	1	2	1	—	2	1/2	1/2
33	Филлокактус . . . . .	2	1/2	1/2	—	1/2	—	1
34	Фикус . . . . .	1	1	1/2	—	—	—	1/2
35	Фуксия . . . . .	2	—	1	—	1/2	—	1/2
36	Хамеропс . . . . .	3	1	1	—	1	—	1
37	Хоя (восковой плющ) . . . . .	1	1	—	—	1	—	1/2
38	Цереус . . . . .	2	—	1/2	—	—	—	1
39	Циперус . . . . .	1	1	1/2	—	1/2	—	1/2



Пересадку комнатных растений производят в целях улучшения их питания и создания благоприятных условий для лучшего развития корневой системы. Наиболее подходящее время для пересадки — апрель — май до начала роста растений. Пересадку производят следующим образом: растение вынимают из горшка, земляной ком слегка обирают от старой земли, отмертшие и больные корешки обрезают. Горшок для пересадки берут на размер больше, чем тот, в котором растение росло. На дно горшка кладут дренаж из мелкобитых черепков и слой речного песка; дренаж не должен превышать  $\frac{1}{4}$  высоты горшка. На дренаж насыпают немного свежей земли, растение устанавливают посредине горшка, по бокам насыпают свежую землю и уплотняют ладонью, чтобы земля плотно прилегла к ком пересаживаемого растения. При пересадке нужно следить, чтобы ком пересаживаемого растения был не глубже, чем он находился раньше, но чтобы корни были засыпаны землёй; для поливки оставляют бортик 1—2 см. Если у растения слабая корневая система, его пересаживают в меньший горшок или оставляют в старом. Не следует высаживать растения в глазированные и крашеные горшки. Растения, находящиеся в кадках и ящиках, пересаживают, когда тара придёт в негодность. Молодые растения пересаживают ежегодно, более старые через 1—2 года. У растений, которые не пересаживаются, производят смену верхнего слоя земли. После пересадки растение обильно поливают и в течение нескольких дней ставят в тени и лишь постепенно выставляют на более освещённое место. Для быстрорастущих растений, кроме весенней пересадки, производят в течение лета 1—2 перевалки. Перевалку производят, не разрушая земляного кома.

Органические и минеральные подкормки производят для улучшения питания растений и создания лучшей структуры почвы в горшке. Подкормки улучшают рост, развитие и цветение растений. Удобрительные подкормки, как правило, производят с мая по август, но не раньше, чем через месяц после пересадки растения. В качестве органической подкормки чаще всего используется коровяк, т. е. коровий навоз. Коровяк закладывают в какую-либо посуду из расчёта  $\frac{1}{3}$  её объёма и доливают водой. Эта смесь должна перебродить в течение 7—10 дней. Для подкормки растений берут 1 часть коровяка и разводят в 10 частях воды.

В качестве органической подкормки можно использовать куриный или голубиный помёт. В этом случае производят подкормку из расчёта 1 часть навоза на 30 частей воды. Перед подкормкой растения, как правило, хорошо поливают водой. Минеральные удобрения: фосфорные, калийные и азотные — берут из расчёта 1—2 г на 1 л воды, смешивают их и поливают растения этим раствором. Минеральные подкормки обычно чередуют с органическими и производят их в те же сроки, что и

органические подкормки. В качестве минеральных подкормок можно использовать специальные минеральные смеси, выпускаемые нашей химической промышленностью и расфасовке, на которых указаны дозы внесения этих удобрений, в частности «цветочную» и «цитрусовую» смеси.

Правильное размещение и расстановка растений в комнате имеют важное значение. Светолюбивые растения, такие как камелии, сансевиера, бегония, фикус, шиповник, филодендрон, алоэ, жасмин, традесканция, филлокактус и другие, размещают на подоконниках или вблизи окон. Теневыносливые растения, как аспидистра, плющ, аукуба, киварис, кливия, лавр, мирт и некоторые пальмы, можно ставить на некотором удалении от окна. Мелкие растения ставят ближе к свету, более крупные растения расставляют позади мелких. Все растения должны устанавливаться на глиняных поддонниках с постоянно влажным речным песком. В зимнее время растения не следует размещать вблизи печей и отопительных батарей, а также под открывающейся зимой форточкой. Если отопительные батареи находятся под подоконником, то следует сделать отражательные щитки из жести, фанеры или картона, чтобы тёплый и сухой воздух не действовал непосредственно на растения. Растения, нуждающиеся в зимнее время в периоде покоя, размещают на подоконниках ближе к окнам, так как у стекла температура воздуха на 4—5° ниже комнатной. К таким растениям относятся лимоны, лавры, кливия, олеандр, мирт и другие. В весенне-летний период растения следует притенять от солнечных ожогов лёгким занавесом или отставлять от окна. Растения можно также размещать на специальных полочках, подставках, трельяжах. Ампельные растения, такие как камеломка, традесканция, кампанула, хлорофитум, подвешивают над окнами на проволоке или специальных ампелях. Вьющиеся растения — плющ, циссу — подвязывают шпагатом или пускают по шпалере — в виде лесенки. Зимой и летом растения нуждаются в доступе свежего воздуха, для чего зимой производят проветривание помещения, открывая форточку, причём растения, стоящие под ней, на время проветривания убирают. Весной проветривание начинают с 20—30 минут и постепенно увеличивают. В летнее время растения можно содержать круглосуточно при открытых окнах.

Комнатные растения нередко страдают от вредителей и болезней, борьба с которыми должна проводиться тщательно и своевременно.

Наиболее часто на комнатных растениях поселяются тля, мучнистый червец, ложнощитовка, паутинный клещик, а из болезней — мучнистая роса и сажистый грибок-чёрнь. Вредители и болезни комнатных растений поражают листья, побеги и цветки, в результате чего растения имеют вялый вид, а при сильном заражении могут и погибнуть.



Т а л я. Меры борьбы: опрыскивание растений раствором анабазин-сульфата с мылом (25 см<sup>3</sup> анабазин-сульфата и 40 г мыла на 10 л воды или 20 г никотин-сульфата и 40 г мыла на 10 л воды).

Мучнистый червец. Меры борьбы: опрыскивание растений тиофосом 6—7 см<sup>3</sup> на 10 л воды.

Ложнощитовка. Меры борьбы: опрыскивание минерально-масляной эмульсией с ДДТ 100—150 см<sup>3</sup> на 10 л воды.

Паутинный клещик. Меры борьбы: 5 см<sup>3</sup> тиофоса на 10 л воды.

Мучнистая роса. Меры борьбы: опрыскивание растений раствором бельевой соды с мылом (40 г мыла, 50 г соды на 12 л воды). Опыливание 1-процентным раствором бордосской жидкости, опыливание серой при температуре 20°.

Сажистый грибок-чернь. Меры борьбы: обмывание листьев и побегов мыльным раствором.

После опрыскивания растений ядохимикатами опрыскивание растений водой не допускается. Борьбу с вредителями нужно проводить тщательно до полного их уничтожения, для чего обычно опрыскивание повторяют через 10—15 дней.

## КРАТКИЙ ПЕРЕЧЕНЬ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ

Приобретать комнатные растения лучше весной, так как они за весенне-летний период лучше приспособятся к условиям комнаты и не будут болеть зимой.

Ниже приводится краткое описание наиболее распространенных комнатных растений.

Абутилон, или комнатный клён, как его часто называют за разрезные, похожие на кленовые листья. Это небольшие вечнозелёные кустарники. Бывают гибридные пестролистные формы. Цветки колокольчатые, белые, красные или жёлтые, появляются из пазух листьев по одному или по нескольку. Цветёт с ранней весны до поздней осени. Цветёт абутилон ежегодно. Летом можно вынести на воздух и поставить под притенку. Размножается черенками. Растения, размноженные черенками, зацветают на второй год.

Алоэ или сабур. Имеется много видов этого растения. В комнатной культуре наиболее распространено алоэ древовидное, или, как его часто называют, столетник, с толстыми мясистыми листьями. Сок листьев алоэ употребляют как лекарство от некоторых болезней. Алоэ образует много боковых побегов, которые используют для размножения. Укореняют в песке.

Амариллис — луковичное, красиво цветущее растение. Листья темно-зелёные, линейные, двурядные, довольно длинные. Цветки крупные, красного, белого, розового цветов. Цветки от 2 до 6 собраны на крупном мясистом цветоносе. Цветут амариллисы зимой и ранней весной. Пересадку луковиц производят

после отцветания растений. Размножают амариллис семенами и отделением «деток» (луковичек) при пересадке. С сентября поливку сокращают и луковицы ставят в тёмное прохладное помещение. За зиму 2—3 раза поливают. С появлением цветоносной стрелки растение ставят на освещённое место и умеренно поливают. Амариллисы, размноженные «детками», зацветают на 2—3 год.

Аспидистра — «дружная семейка» — травянистое, многолетнее растение с крупными кожистыми тёмно-зелёными листьями. Аспидистра неприхотливое теневыносливое растение. Размножается делением куста при пересадке.

Аукуба. Золотое дерево — вечнозелёный кустарник. Листья кожистые, глянцевые с разбросанными по ним золотисто-жёлтыми пятнами. Имеются формы с зелёными листьями. Нетребовательное теневыносливое растение. Размножается черенками.

Бегония — травянистое растение или невысокие кустарники с красивыми цветками, стеблями и яркими по окраске и различной формы листьями. Различают три формы бегоний: кустовые, клубневые и декоративно-лиственные.

Из лиственно-декоративных бегоний наибольшим вниманием пользуется бегония рекс с острова Ява. Это растение с ползучим стеблем отличается орнаментальными кособокими листьями с сердцевидным основанием самой разнообразной окраски: бронзово-коричневые, с серебристыми пятнами, серебристо-розовые, серебристые с красно-металлическим блеском и т. п.

Бегонии светолюбивые растения, поэтому их нужно всегда размещать ближе к свету.

Размножаются лиственные бегонии стеблевыми черенками, листьями и делениями клубня. Стебли нарезают на кусочки по 2 см длиной и укладывают для укоренения в плошки с подпочвенным подогревом. При размножении листьями на песчаную поверхность ящика укладывают 3—4 целых листа бегонии, надрезанных в местах разветвления крупных жилок; через некоторое время на листьях появляются корешки и потом листочки.

Поливают бегонии летом обильно, но зимой в хмурые дни поливку совсем прекращают. Поливают осторожно, так как капли воды, попавшие на листья бегонии, образуют бурные пятна.

Летом растения требуют удобрительных подкормок.

Драцена. Семейство лилейных. Драцена весьма неприхотливое растение. Из наиболее выносливых видов драцен для комнатного содержания необходимо отметить следующие:

Драцена пахучая, из тропической Африки. Яркие зелёные листья с серебристо-серой жилкой. Цветы белые, душистые.

Драцена мечелистная с мечевидными листьями и белыми душистыми цветами в поникающих метёлках.

Драцена Драко с Канарских островов, известная под именем Драконова дерева.



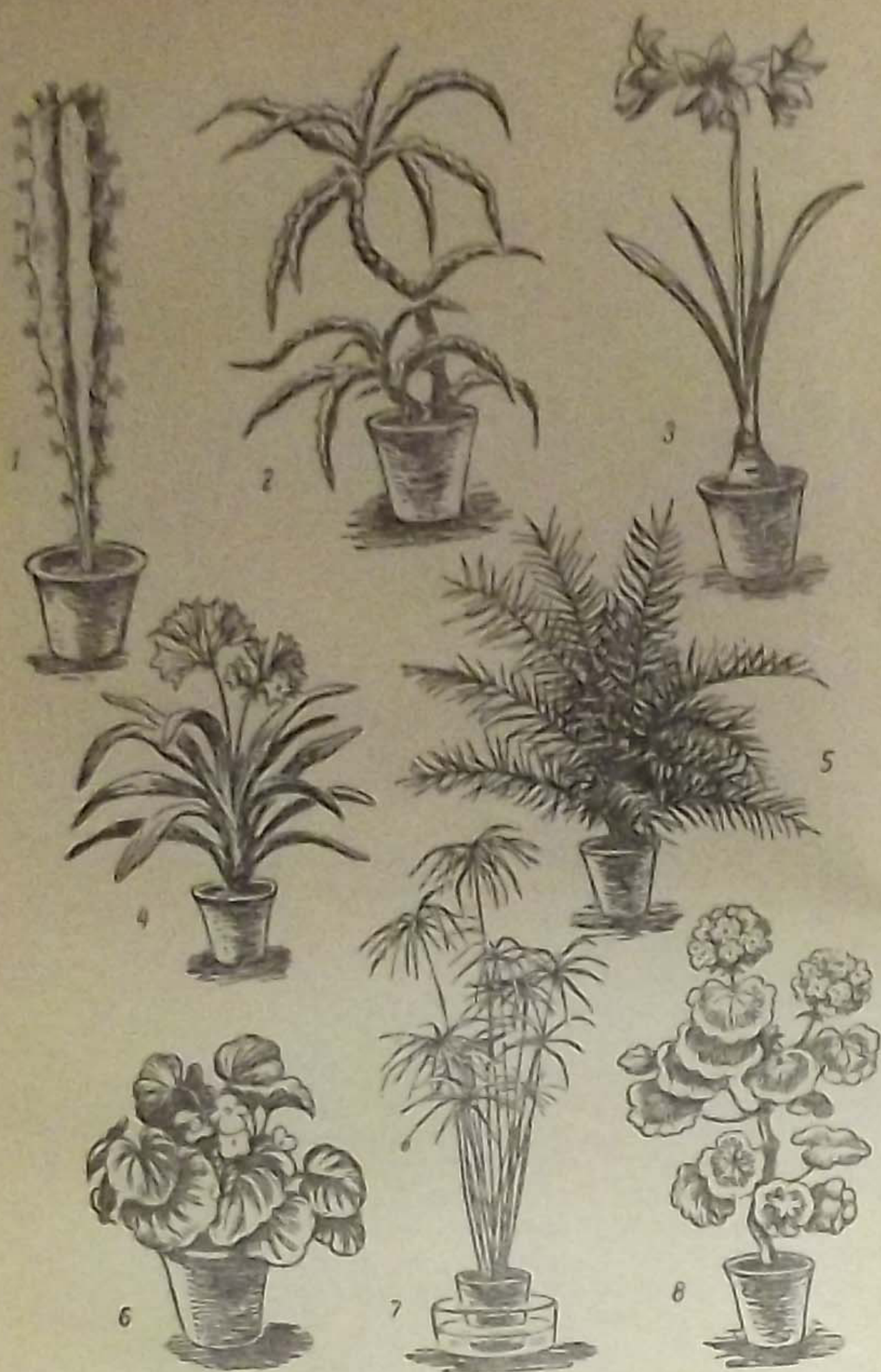


Рис. 11—12. Некоторые виды комнатных растений: 1 — эуфорбия, 2 — алоэ, 3 — амариллис, 4 — кливия, 5 — финиковая пальма, 6 — бегония, 7 — циперус, 8 — пеларгония,



9 — плющ, 10 — лимон, 11 — камелия, 12 — традесканция, 13 — аспидистра, 14 — аукуба, 15 — олеандр, 16 — фуксия.



**Камелия** — вечнозелёный кустарник или небольшое дерево с тёмно-зелёными, кожистыми, глянцевыми листьями. Цветки махровые или простые красного, розового и белого цвета, образуются на концах ветвей. Поливка умеренная. На лето растения лучше вынести на воздух, поставив под притенку. Зимой содержат в прохладной комнате. Летом подкармливают жидкими удобрениями. Молодые растения пересаживают ежегодно, взрослые через 2 года. Размножают камелию черенками.

**Кливия оранжевая** — многолетнее травянистое растение. Листья тёмно-зелёные, ремневидные, облегающие друг друга. Цветонос длиной до 40 см несёт от 12 до 20 ярко-оранжевых крупных цветов. Цветёт кливия в феврале — марте, иногда в конце лета, бывает повторное цветение. Размножают кливию семенами и отделением «деток» при пересадке.

**Крипум** — луковичное многолетнее растение. Листья крупные, длиной до метра, эллиптические, ланцетовидные, ярко-зелёные, своими влагалищами, облегающими друг друга, они образуют как бы травянистый стебель. Крупный цветонос несёт от 6 до 30 белых, иногда с красноватым оттенком ароматных цветков. Летом поливка обильная, зимой — до просушки. Растение светолюбивое, цветёт в апреле — мае, иногда позже. Размножается отделением «деток» при пересадке.

**Лавр благородный** — вечнозелёное дерево, листья тёмно-зелёные, кожистые. Лавр хорошо переносит обрезку и формировку. Летом его лучше вынести на воздух, зимой содержать в прохладной комнате при умеренной поливке. Листья лавра используют как пряность. Размножают семенами и отделением укоренившейся поросли.

**Лимон** — вечнозелёное субтропическое плодовое растение. Для комнатной культуры лучшими сортами являются: павловский, мейера, дженоа, кабо. Цветёт в апреле — мае, бывает повторное цветение в августе — сентябре. Для лучшего завязывания плодов цветки нужно переопылять. Лучшей формой кроны является кустовая, что достигается путём обрезки веток на  $\frac{1}{3}$  до начала роста и прищипкой молодых побегов над 4—5 листом. Молодые растения пересаживают ежегодно, взрослые через 2 года. Летом и зимой требует опрыскивания кроны. Поливка летом обильная, зимой умеренная. При сильном солнечёке нужна притенка. Зимой содержат в прохладных комнатах ближе к свету. Размножают семенами, черенками, прививкой и воздушными отводками.

Уход за комнатными мандаринами и апельсинами такой же, как и за лимоном.

**Мирт** — вечнозелёный кустарник, листья мелкие, тёмно-зелёные, содержат душистые эфирные масла. Цветки мелкие, белые. Довольно теневыносливое растение. Летом хорошо выставлять на воздух. Летом поливка обильная, зимой умеренная. Размножают семенами и черенками.

**Олеандр** — вечнозелёный кустарник или невысокое деревце с кожистыми ланцетными листьями. Цветки душистые белые, розовые или красные, собраны в щитки на концах ветвей. Цветёт с июля по сентябрь. Олеандр — растение светолюбивое, поэтому его на лето лучше вынести на воздух, зимой ставить ближе к свету. Летом поливка умеренная, зимой не следует заливать. Олеандр образует мощную корневую систему, поэтому молодые растения следует пересаживать ежегодно в более крупные горшки. Для лучшего цветения перед началом роста побеги обрезают на  $\frac{1}{3}$ . Размножение черенками.

**Пеларгония — герань** — небольшие кустарники и травянистые растения. Имеется много видов этого растения с красивыми цветками (пеларгония английская, метеор), широко распространена герань душистая, в листьях которой содержатся эфирные масла. Растение светолюбивое. Размножается черенками.

**Спармангия африканская** — её часто называют комнатной липой. Это небольшой кустарник или деревце с крупными светло-зелёными угловато-лопастными опушёнными листьями. Лепестки цветков белые, тычинки многочисленные, пурпурные, с жёлтыми пыльниками. Цветки собраны в соцветия. Цветёт спармангия с января по апрель. Спармангия образует мощную корневую систему. Молодые растения пересаживают ежегодно. Сильно растущие побеги обрезают на  $\frac{1}{3}$ . Размножают спармангию черенками с боковых побегов. Растение светолюбивое, на лето выносят на воздух.

**Плющ-лиана** с плотными зелёными листьями, имеются пестролистные формы. Неприхотливое теневыносливое растение. Может использоваться как вьющееся и как ампельное растение. Размножается черенками.

**Традесканция** — травянистое растение с ползучими или прямыми стеблями, листья очередные, влагалищные, зелёные. Имеются очень декоративные виды с белыми или розовыми полосами на листьях. Растение теплолюбивое, требует обильной поливки, используется как ампельное растение. Легко размножается черенками и делением куста.

**Трахикарпус** — один из распространённых видов веерной пальмы. Листья крупные, сверху зелёные, снизу сизоватые. Ствол одиночный, размножается семенами.

**Феникс** — финиковая пальма — относится к группе перистолстных пальм. Широко распространены в комнатной культуре особенно такие виды, как финик повислый, финик пальчатый, финик Робелина. Размножают финики семенами. Молодые растения до 5 лет пересаживают ежегодно, старше 5 лет раз в 1—2 года. Пальмы старше 15—20 лет выращивают в кадках и ящиках. Летом поливают обильно, зимой умеренно. Финиковые пальмы — растения светолюбивые.



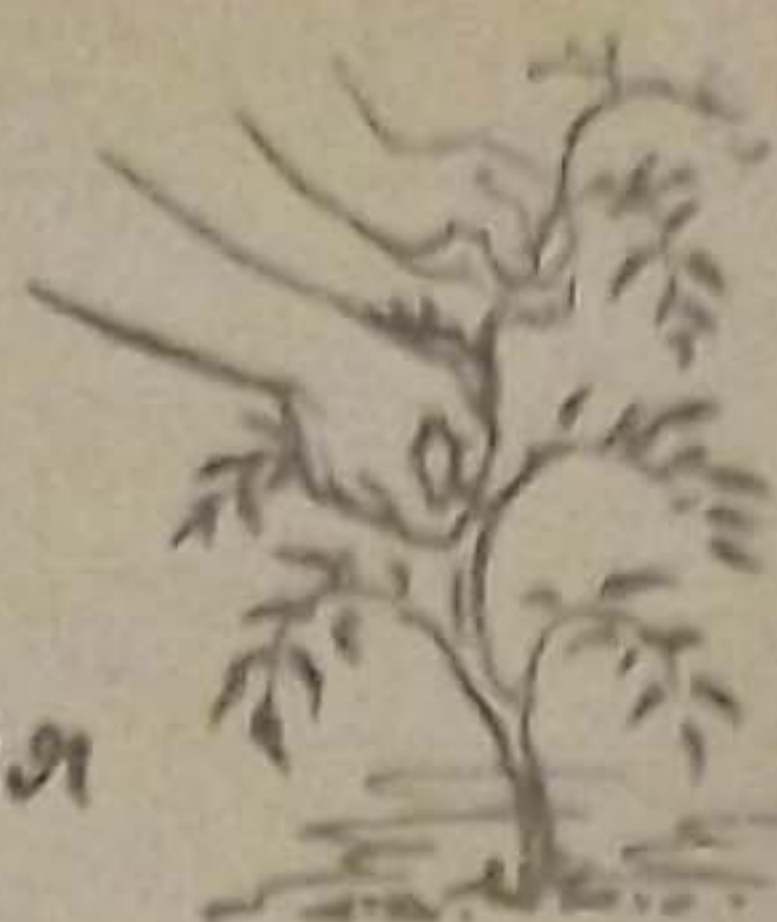
**Фигусы** — вечнозелёные деревья, кустарники и лианы с крупными или мелкими листьями. Наиболее распространён упругий фикус (финго эластик) с крупными темно-зелёными кожистыми листьями. Растение светлюбивое. Летом поливка обильная, зимой умеренная, не переносит пересушки почвы. Размножают фикус черенками в воде или песке.

**Фуксия** — кустарники с крупными листьями. Имеется много видов и сортов фуксии с красивыми цветками. При недостатке света побеги сильно вытягиваются и уменьшается цветение. Летом поливка обильная, зимой меньше. Размножают черенками. Выращивают в кустовой, штамбовой и ампельной формах.

**Цереусы** — свечевидные кактусы. Имеется много видов этого растения. Цереусы, как и все кактусы, — растения светолюбивые. Размножают семенами и черенками. При посадке дают хороший дренаж. Летом поливка умеренная. Зимой поливают, когда почва хорошо просохнет. Чрезмерная поливка может вызвать гибель кактусов. Уход за большинством видов кактусов такой же, как за цереусами.

**Циперус** — многолетнее или однолетнее травянистое растение. Стебли травянистые, прямые. Сидячие линейные листья образуют зонтиковидную мутовку. Размножают делением куста при пересадке. Летом поливка обильная, в плошках может стоять вода, зимой поливка умеренная.

## Выращивание овощей и картофеля



Овощи и картофель являются важнейшими продуктами питания человека. Овощная пища способствует нейтрализации кислот, образующихся в организме от употребления мяса, хлеба и других продуктов. Она снабжает организм легкоусвояемыми минеральными солями, витаминами, углеводами, белками и другими необходимыми для жизни веществами. Кроме того, овощи необходимы как объёмная пища, обуславливающая правильную работу пищеварительных органов. Потребление овощей укрепляет нервную систему, повышает стойкость организма к заболеваниям и замедляет старение. По подсчётам института питания Академии медицинских наук СССР, для организации правильного питания человека необходимо 100—110 кг картофеля и 110—140 кг овощей в год. Один человек за год должен потреблять: капусты 32—40 кг, помидоров 20—25 кг, огурцов 8,2—10 кг, моркови 18,4—20 кг, свёклы, петрушки, редьки и других корнеплодов 9—11 кг, лука 6,8—8 кг, гороха, фасоли, перцев и других овощей 15,6—25 кг.

На приусадебном участке нужно стремиться создать такой огород, который бы полностью обеспечивал семью картофелем и овощами, причём свежие овощи желательно иметь возможно более продолжительный период. Поэтому огород должен включать:

1) участок для выращивания овощей открытого грунта, 2) участок многолетних овощных культур (щавель, ревень, спаржа и другие), 3) парник и утеплённый грунт, 4) места для складывания биотоплива для парников, дерновой земли, перегноя и компостирования органических остатков.

Огород желательно располагать на ровных участках или пологих южных склонах с плодородными почвами, близким источ-



дником воды и защищённых от холодных ветров. Овощи можно выращивать в междурядьях молодого сада. Размер отдельных участков определяется исходя из количества членов семьи и средней урожайности овощных культур, потребности в ранних овощах, рассаде и т. п. На плодородных почвах с 1 м<sup>2</sup> можно получить следующие по весу количества картофеля и овощей: картофеля до 5 кг, ранней капусты до 4 кг, поздней капусты до 10 кг, огурцов до 5 кг, помидоров до 8 кг, моркови до 6 кг, свёклы до 6 кг, лука-репки до 4 кг, тыквы до 4 кг, бобовых до 1,5 кг, зелёных овощей до 3 кг, перца до 3 кг, кабачков до 7 кг. Зная плодородие почв и число членов семьи, можно рассчитать площадь для той или иной культуры. При расчёте площади участка многолетних культур урожайность 1 м<sup>2</sup> шавеля может быть до 2,5 кг, ревеня — 2—3 кг, эстрагона — 2 кг и т. п.

### ПАРНИК.

Парник устраивается на защищённом возвышенном месте. При использовании стандартных рам 106×160 см роют котлован шириной 1,45 м и длиной в зависимости от количества рам. Глубина котлована от 0,5 до 0,8 м. Длинная сторона парников должна быть направлена с востока на запад. Котлован обвязывают парубком (из круглого леса диаметром 12—14 см). Северный парубек кладётся выше южного на 10—20 см. Обогреваются парники биотопливом, т. е. органическими веществами, разлагаемыми микроорганизмами с выделением тепла. Наилучшим биотопливом является конский навоз. Коровий навоз хорошо разогревается после смешивания с опилками, древесными листьями, конским навозом и др. Можно использовать мусор. За 7—12 дней до закладки парников биотопливо перебивают, складывают его в рыхлые кучи (при этом желательно добавлять тёплый навоз). Если биотопливо не разогревается в рыхлых кучах, применяют искусственное разогревание, используя печи с боровом, костры, горячую воду, раскалённые камни, негашёную известь и т. п. После разогревания биотопливо укладывают в котлован до парубней, слегка уплотняя его. Через 3—5 дней после опускания биотоплива парник добивают горячим навозом. Затем на навоз насыпают смесь дерновой и перегнойной земли слоем 14—15 см, через 2 дня поливают и высевают семена овощных культур. В холодное время на ночь парники закрывают матами или другими утепляющими материалами.

Парники в течение года используют несколько раз. Например, при пуске парников 1 марта сначала выращивают рассаду ранней капусты, затем с 5 мая по 10 сентября помидоры и т. д. Техника выращивания рассады описана ниже. Около парника следует оставить место для складывания биотоплива

из расчёта 0,5—0,7 т на одну парниковую раму, перегной и дерновой земли 1,5 м<sup>2</sup> на 10 рам. На приусадебном участке можно сделать парники, в которых будут использоваться вторые рамы из квартиры.

### УЧАСТОК ОТКРЫТОГО ГРУНТА.

Участок открытого грунта надо разделить на 4—5 частей для того, чтобы ежегодно выращивать культуры на новом месте во избежание одностороннего истощения почвы, размножения вредителей, болезней и сорняков. Однородные по требованиям культуры объединяют и выращивают на одном участке. При наличии четырёх участков на первом по свежему навозному удобрению выращивают капусту, огурцы, тыкву, кабачки, бахчевые культуры, салат; на втором — по минеральному удобрению — помидоры, ранний картофель; на третьем — свёклу, морковь, лук, фасоль, горох, редис и на четвёртом — поздний картофель.

Предшествующие, уплотнённые и повторные посевы дают возможности более рационально использовать площадь. Предшествующие — это такие посевы, которые используют площадь до посева основной культуры, например, до высадки рассады средней капусты выращивают салат, редис, укроп и т. п., до посева огурцов можно вырастить салат и другие зелёные культуры. Уплотнённые посевы состоят из нескольких культур. Огурцы можно уплотнять капустой, помидорами, кустовой фасолью, репой; картофель — фасолью, бобами, горохом; корнеплоды — салатом, редисом, шпинатом, укропом и т. п. Повторные посевы проводятся после основной культуры. После уборки ранней капусты можно выращивать репу и редьку, а после уборки раннего картофеля — скороспелые сорта гороха, репу, редис, салат и другую зелень.

Обработку почвы под овощные культуры надо начинать возможно раньше осенью, одновременно заделывая органические и фосфорно-калийные минеральные удобрения. Рано весной участок боронуют, затем перед посевом и посадкой культур перекапывают на глубину меньшую, чем осенью. В дальнейшем почва содержит рыхлой и чистой от сорняков.

Удобрения делятся на органические, минеральные и бактериальные. Наиболее ценными из органических удобрений является навоз, перегной, птичий помёт и др. Навоз можно вносить осенью только под некоторые культуры из расчёта 4—8 кг на м<sup>2</sup>. Перегной — перепревший навоз — можно вносить под все культуры по 3—6 кг на 1 м<sup>2</sup>. Птичий помёт лучше вносить в подкормках. Основная доза минеральных удобрений вносится осенью.

В таблице (стр. 150) приведены примерные дозы минеральных удобрений.



Примерные дозы минеральных удобрений в г на 1 м<sup>2</sup>

Культура	Песчаная зона			Черноземная зона		
	аммиач. селитра	суперфосфат	хлорист. калий	аммиач. селитра	суперфосфат	хлорист. калий
Капуста	30—40	40—60	24—36	20—30	60	18—24
Лук репчатый	10—15	40—60	12—18	5—10	25—40	12—18
Томаты	15—20	15—25	5—10	15—20	30—45	5
Корнеплоды	15—20	20—30	15—30	10—20	20—40	15—20
Огурцы	10—15	15—25	5	10—15	20—30	5
Горох	10	25—30	20—25	5	30—40	15—20
Картофель	10—20	20—40	5—15	5—15	20—40	5—7

Азотные удобрения вносят весной, а три четверти дозы фосфорных и калийных удобрений под осеннюю обработку. Одну четверть фосфорных и калийных удобрений вносят весной. Бактериальные удобрения представляют культуру микроорганизмов, которые освобождают питательные вещества для растений.

Агротехника отдельных культур открытого грунта излагается ниже. Выбор сорта должен проводиться из районированных в зоне сортов. Их название можно узнать в местных сельскохозяйственных организациях.

Раннюю капусту лучше всего выращивать из семян. Для этой цели приобретают для выращивания каждой сотни рассады 0,5 г семян сортов, приспособленных к местным условиям. Наиболее распространенными сортами ранней капусты являются: Номер первый грибовский, Номер первый полярный, Стахановка, Колхозница, Золотой гектар. Семена нужно посеять в ящики или парники на юге с 1—20 января, в районе Москвы — в конце февраля и в северных районах — в начале марта. Расстояние между рядами — 2—3 см. Земля должна состоять из 2 частей перегноя и 1 части дерновой. На каждый килограмм этой почвы добавляют 4 г суперфосфата и по 1 г аммиачной селитры и калийной соли. Засыпают семена слоем почвы толщиной 0,5 см, после чего поливают.

Для проращивания ящик с семенами нужно поместить в место с температурой 20—22°, а после появления всходов — в место с температурой 6—8° до появления первого настоящего листа (кроме двух семядоль). После появления первого листа растения по одному рассаживают (пикируют) в горшочки или питательные кубики диаметром 6—8 см. Питательные кубики и горшочки могут изготовляться из самых разнообразных смесей: 1) торфа 75% по объему, дерновой земли 20%, коровяка 5%, 2) торфа 45%, конского навоза 25%, перегноя 25%, коровяка 5%, 3) перегноя или конского навоза 50%, дерновой земли 45% и коровяка 5%. На каждый килограмм смеси добавляют 1,5—2 г аммиачной селитры, 1,7—2,5 г суперфосфата, 0,4—0,5 г калий-

ной соли и 2,5 г извести. Питательные смеси можно насыпать и в бумажные стаканчики.

Питательные кубики и горшочки после пикировки растений ставят в парник или оставляют на окне. В парниках температуру днем держат не выше 15—18°, а ночью 6—8°, на ночь парниковые рамы закрывают матами. С наступлением теплой погоды рамы снимают с парников и на ночь. Поливают растения днем, после полива парник проветривают. Во время роста рассады её подкармливают 3 раза. Первый раз в 1 ведре воды растворяют 21 г аммиачной селитры, 36 г суперфосфата, 18 г калийной соли, во второй и третий раз в одном ведре воды растворяют 27 г аммиачной селитры, 45 г суперфосфата, 20 г калийной соли. Одно ведро раствора выливают на 1,5 м<sup>2</sup> (1 рама) площади, занятой рассадой.

Высаживают рассаду в открытый грунт на юге во второй половине марта, в средней полосе — в первой декаде мая. Расстояние между рядами и между растениями в ряду по 50 см. Перед высадкой рассады в парнике сильно поливают почву, а после её выборки поверхность горшочка, почвы слегка опыливают гексахлораном для предупреждения повреждения растений капустной мухой.

Сажают рассаду в лунки с водой по первый лист. Надо следить, чтобы «сердечко» не было засыпано почвой. Перед наступлением заморозков почву надо полить, а растения укрыть бумажными колпачками. Во время роста почву участка содержат рыхлой, чистой от сорняков, растения поливают в средней полосе 6—8 раз, а на юге до 12 раз. Во время полива желательно удобрять растения. Для этого растворяют то же количество вещества, что и при третьей подкормке в парнике. Под одно растение выливают 1—1,5 л раствора. При выращивании рассады в горшочках к уборке приступают через 60 дней после высадки в грунт.

Капуста средних и среднепоздних сортов — Слава грибовская 231, Слава 1305, Белорусская, Брауншвейгская, Каширка, Судья, Ликуриска и другие — выращивается в открытом грунте. Для выращивания рассады выбирается хорошо прогреваемый защищенный участок с плодородной почвой. В средней полосе семена высевают 25 апреля с расстоянием между рядами 6—8 см, а в рядах 1—2 см. На 1 м<sup>2</sup> расходуют 1,5 г семян и получают 100—150 растений. Первую подкормку рассады дают при появлении второго листа, вторую — через 10 дней, а третью — за 4—5 дней до высадки рассады в грунт. Концентрация фосфора и калия должна быть такой же, как и при выращивании ранней рассады, нормы азотных удобрений во 2 и 3 подкормку уменьшают в 1,5 раза. При опасности наступления заморозков гряды укрывают. Рассаду высаживают в грунт в средней полосе в первой декаде июня, на севере в третьей декаде мая. Расстояние между рядами и растениями в ряду



50 см. Техника выборки рассады и уход за посаженными растениями такие же, что и за ранней капустой. Через 20—30 дней после посадки растения окучивают. Почву рыхлят на глубину 6—8, а затем на 10—12 см. Первую подкормку дают после приживания растений, внося 10 г суперфосфата, 10 г аммиачной селитры, 4 г хлористого калия на 1 м<sup>2</sup>. Вторую подкормку дают до смыкания рядков, внося аммиачной селитры 12 г, хлористого калия 8 г на 1 м<sup>2</sup>. Можно давать подкормку из коровяка и птичьего помёта.

Позднюю капусту в средней полосе сеют в парники в первой декаде апреля. Техника выращивания рассады та же, что и для ранней капусты. Высаживают в грунт рассаду в середине мая, а на юге 10—20 июня. Расстояния при посадке между рядами и в рядах поздней капусты 80 см. Уход такой же, что и за средней капустой. Только окучивание проводят до трёх раз. Наиболее распространёнными сортами поздней капусты являются: Московская поздняя, Амагер, Зимовка и др. Амагер и Зимовка хорошо хранятся в свежем виде.

Цветная капуста может использоваться в свежем виде почти круглый год. Она по питательности, вкусовым и диетическим свойствам превосходит кочанную. Для выращивания зимой и весной рекомендуются скороспелые сорта — Шестинедельная, Снежинка, Круглая головка, Грибовская ранняя. Выращивать летом и доращивать нужно сорта — Москвичка, Московская консервная, Широколистная. Рассаду цветной капусты надо выращивать в парниках в горшочках или питательных кубиках. Уход такой же, как и за рассадой ранней капусты. Только температуру надо ночью держать не ниже 10—12° С, а днём — 15—18° С, подкормки проводить через 8—10 дней, растворяя в одном ведре 20 г аммиачной селитры, 40 г суперфосфата и 10 г калийной соли. Поливать надо обильно — 1—1,5 лейки под раму через 4—6 дней, проветривая после полива раму. Подготовка рассады продолжается весной 40—50 дней, летом 30—35 дней, откуда легко рассчитать время посева, зная, что в средней полосе первый раз высаживают рассаду в открытый грунт 1—5 мая (посев в конце марта), второй раз — 10—25 июня (посев в первой декаде июня). При выращивании капусты в парниках рассаду надо высаживать в начале апреля. В грунт высаживают рассаду с расстояниями между рядами 50 см, а в ряду — 35—40 см. Уход такой же, как за ранней капустой, за исключением притенения головки в начале её формирования. Для этой цели надламывают один крупный наружный лист и закрывают им головку. Поздней осенью не следует опасаться воздействия заморозков — 2—4° С на головку капусты. Летом после уборки головок можно получить второй урожай, для этой цели необходимо на участке провести рыхление, подкормить растение и оставить 1—2 развивающиеся боковые почки. Второй урожай будет поспевать с 15 августа по 15 сентября.

При выращивании весной цветной капусты в парниках под раму высаживают 14—16 растений. Температура днём должна быть 20—22°, ночью 10—12°. Во время роста дается 3 подкормки: 1 — после начала роста, 2 — через 2—3 недели после первой и 3 — в начале образования головок. В одном ведре воды для первой подкормки растворяют: 20 г аммиачной селитры, 30 г суперфосфата, 10 г хлористого калия. Для второй и третьей подкормок количество удобрений удваивают. С одной рамы получают 4—10 кг с 15 мая по 20 июня. Для позднеспелого и зимнего потребления цветную капусту доращивают в парниках. Для этой цели в конце октября (средняя полоса) растения с головками диаметром 1—2 см вырывают с корнями и ставят их вплотную друг к другу (50—60 растений под раму) в вычищенный парник, укрывая корни до первого листа землёй, после чего парник закрывают горбылём и землёй. Наилучшая температура доращивания 0 + 2°. Можно доращивать растения и в подвале. Увеличение головок в 3—4 раза идёт за счёт питательных веществ листьев.

Краснокочанную капусту выращивают так же, как позднюю, только расстояния при посадке в открытый грунт уменьшают до 50 см.

Савойскую капусту, имеющую морщинистые листья, повышенное содержание питательных веществ и витамина С, выращивают так же, как раннюю.

Лук используется в свежем виде в каждой семье в течение круглого года. Все сорта лука делятся на острые — Арзамасский, Ростовский репчатый, Погарский, Бессоновский, Спасский и другие; полуострые — Цытаусский, Мячковский, Однолетний хавский, Однолетний грибовский и другие; сладкие — Каба, Валенсия, Краснодарский Г-35, Испанский и др. Острые сорта лучше хранятся, чем сладкие.

Лук-репка может выращиваться из семян в один год (южные и центральные районы) и из севка. Посев семян в грунт необходимо проводить возможно раньше, на юге в конце февраля, в средней полосе — 20—30 апреля. Перед посевом желательно семена прорастить. Лук высевают на ровной поверхности лентами шириной до 1 м с расстояниями между рядами 15—20 см. На 1 м<sup>2</sup> требуется около 4—5 г семян. Их следует заделывать перегноем или почвой на глубину 0,5—1,5 см. Во время роста за луком нужно тщательно ухаживать: поливать, продёргивать, подкармливать, рыхлить, пропалывать. Подкормить первый раз рекомендуется во время появления второго листа навозной жижей, разбавленной в 6 раз. При появлении пятого листа подкармливают минеральными удобрениями, внося 5 г аммиачной селитры, 10 г суперфосфата, 4 г хлористого калия на 1 м<sup>2</sup>. После подкормки желательно полить (1 ведро на 1 м<sup>2</sup>). После первого прореживания растения должны отстоять друг от друга на 1,5—2 см. Второе прореживание прозо-



дётся после появления 5—7 листьев, оставляя растения друг от друга на 5—10 см. При последующих прореживаниях удаляют растения с толстой шейкой, плохо формирующие луковицу. Таким образом, при выращивании лука-репки из семян можно иметь в течение всего лета зелёный лук. Лук-репку нужно убирать после засыхания листьев задолго до заморозков.

При выращивании лука-репки из севка требуется однолетних луковичек диаметром 0,5—3 см от 60 до 150 г на 1 м<sup>2</sup>. Возможно раньше весной высаживают луковички лентами с рядами через 20 см и расстоянием в ряду 5—8 см. Дальнейший уход состоит в тщательном рыхлении, полке, подкормке. Первую подкормку из разведённой в 4—6 раз навозной жижи или разведённого в 10—12 раз птичьего помёта вносят через 15—18 дней после отрастания листьев в бороздки на расстоянии 8—10 см от рядка. Одно ведро раствора расходуется на 2—3 погонных метра. При образовании на расстояниях стрелок их срывают. К уборке лука приступают после того, как листья лягут на землю, а луковицы покроются сухими чешуями. При этом растения выдёргиваются и высушиваются с ботвой. Затем ботва обрезается, лук сортируется. Все луковицы с толстой шейкой используются в первую очередь.

Лук часто повреждается луковой мухой и ложной мучнистой росой. Для борьбы с повреждением надо протравливать севок препаратами НИУИФ-1 и НИУИФ-2, семена перед посевом опудривают ДДТ, всходы лука посыпают табачной пылью, смешанной с золой, или посыпают между рядками нафталином. Растения, повреждённые мухой, надо удалять. После обнаружения болезни — ложной мучнистой росы — проводят опрыскивание растений 1-процентной бордосской жидкостью.

Помидоры выращивают на каждом приусадебном участке. Из большого числа сортов широкое распространение получили из ранних — Бизон, Маяк, Грунтовый грибовский, Штамбовый Алпатьева, Пушкинский и другие; из средних — Брекодей, Плановый, Эрлиана и другие; из поздних — Будёновка, Чудо рынка и др. При выборе сорта надо узнать рекомендуемые для района выращивания. Для получения ранних плодов высаживают рассаду с завязями на 1 кисти, а обычно — 55—60-дневную рассаду с первой цветочной кистью. Выращивание рассады начинают с посева семян в ящики или парники в начале апреля для средней полосы. Ряды размещают на расстоянии 6 см. Семена заделывают на 0,5 см, после чего повышают температуру до 25°. После появления первых всходов днём температуру снижают до 15—16°, а ночью — до 10—12°. Через 2 недели с появлением первого настоящего листа растения пикируют в горшочки, питательные кубики диаметром 8—10 см или же в грунт парника на расстоянии 6—8 см ряд от ряда и растение от растения, затем растения поливают, накрывают рамами и матами. Поливать рассаду помидоров надо редко, по

обильно. Первая подкормка вносится через 10 дней после пикировки. При этом на одно ведро дается 5 г аммиачной селитры, 40 г суперфосфата и 12 г хлористого калия. Вторая и третья подкормки вносятся спустя 7 дней после предшествующей. В одном ведре воды растворяется вдвое больше минеральных веществ. За 4—5 дней до высадки дается четвёртая подкормка, содержащая в одном ведре раствора 10 г аммиачной селитры, 40 г суперфосфата и 80 г хлористого калия.

Перед высадкой рассаду закаляют, оставляя открытыми парники круглые сутки 7—8 дней. За день до выборки помидоры тщательно поливают. Лунки для посадки рассады делают на расстоянии 60—70 см ряд от ряда и 35—45 см в рядах. Перед посадкой в лунку выливают 1—2 л воды и сажают растения в грязь, засыпая сверху сухой почвой несколько глубже, чем они были в парнике. Выскорослую рассаду сажают наклонно на юг. Повторные поливки даются по мере надобности. Во время роста почву держат рыхлой и чистой от сорняков. Первую подкормку дают в период массового цветения, вторую — в период усиленного роста плодов. В первую подкормку вносят суперфосфата 18 г, аммиачной селитры 10 г, хлористого калия 5 г на 1 м<sup>2</sup>; во вторую — селитры 10 г, хлористого калия 5 г на 1 м<sup>2</sup>. В центральных и северных областях растения в период образования завязей при влажной погоде окучивают, подвязывают к кольям или шпалерам и пасыкуют, т. е. удаляют боковые побеги длиной 2—4 см. Оставляют 1—3 пасыка в верхней части растения. Пасыкование проводят по мере отрастания боковых побегов. За месяц до наступления заморозков прищипывают верхушку побегов и удаляют все пасынки.

Огурцы являются наиболее распространённой овощной культурой. Наиболее распространёнными сортами средней полосы являются Муромский, Вязниковский, Должик, Перосимый и др. В южных районах — Чернобривец, Крымский, Рябчик и др. Для посева огурцов надо брать 2—3-летние семена. Сеют в центральных районах с 20 мая по 5 июня, в южных — с конца апреля до 10 мая, располагая ряд от ряда на 60—80 см, а растение в ряду на 6—12 см друг от друга. Глубина заделки семян до 1,5—2 см. После появления всходов растения продёргивают, поливают. Первую подкормку дают после образования 3—4 настоящих листьев, внося 8 г аммиачной селитры, 7,5 г суперфосфата и 3 г хлористого калия на 1 м<sup>2</sup> площади. Второй раз во время завязывания плодов на 1 м<sup>2</sup> вносят 8 г аммиачной селитры и 4 г хлористого калия. Можно подкармливать навозной жижей, разбавленной водой в 3—4 раза, птичьим помётом, разбавленным в 10—15 раз. Ведро раствора выливают на 8—10 погонных метров в борозду на 15—20 см от рядка. Третья подкормка калием дается в период массовых сборов урожая из расчёта 5 г на 1 м<sup>2</sup>. В северных районах после образования 5—6 листьев главный стебель прищипывают. Это увеличивает



количество боковых ветвей и повышает урожай. Убирать урожай надо возможно чаще, лучше ежедневно утром или во второй половине дня. Поражение огурцов бактериозом предупреждают прогреванием семян препаратом ННУИФ-1. При обнаружении повреждений антракнозом и бактериозом растения опрыскивают 1-процентной бордосской жидкостью.

Свёкла и морковь возделываются во всех районах СССР. Наиболее распространёнными сортами свёклы являются: Египетская, Бордо, Несравненная и другие; морковь — Нантская, Геряда, Шантене, Валерия и др.

Высевают морковь возможно раньше весной или поздно осенью намоченными и смешанными с салатом (5%) семенами. На гряде шириной 1 м размещают 5—7 рядов, на 1 м<sup>2</sup> высевают около 1 г семян. До появления всходов рыхление междурядий проводят, ориентируясь по рядам быстро взойшедшего салата. Свёклу высевают в средней полосе в начале мая, размещая на гряде 3—4 ряда. При появлении 2 листьев всходы моркови прореживают с оставлением растений на 1—2 см друг от друга, а свёклу — на 3—4 см. Через 40—50 дней проводят второе прореживание моркови на 3—4 см, свёклы на 8—10 см. В течение лета вносят 1—2 подкормки. В первую подкормку моркови на одно ведро воды вносят 15 г аммиачной селитры, 40 г суперфосфата, 18 г калийной соли. Ведро выливают на 15 погонных метров ряда. Во вторую подкормку дают на ведро воды 25 г аммиачной селитры, 33 г суперфосфата, 29 г калийной соли. Одно ведро воды расходуется на 10 погонных метров ряда. В первую подкормку свёклы на ведро воды дают 31 г аммиачной селитры, 79 г суперфосфата и 36 г калийной соли. Во вторую — 51 г аммиачной селитры, 65 г суперфосфата, 59 г калийной соли. Поливают растение по мере надобности. Убирают корнеплоды перед наступлением заморозков.

К корнеплодам, кроме моркови и свёклы, относятся: брюква, репа, редис, сельдерей, петрушка, пастернак. Петрушку и пастернак, брюкву высевают одновременно с морковью, репу и редьку в средней полосе в конце апреля и в июне. Редис высевают возможно раньше весной. Наиболее опасными вредителями некоторых корнеплодов являются крестоцветные блошки, с которыми борются опрыскиванием ДДТ или смесью табачной пыли с золой.

**Горох.** Наиболее распространёнными сортами сахарного гороха являются горох Жегалова, Пионер, Непостоянный и другие; душистого на зелёный горошек — Мергерт, Ранний майский, Штамбовый мозговой, Албанский.

Высевают горох одновременно с севом зерновых культур с расстоянием между рядами 20—25 см, высевая 14—20 г на 1 м<sup>2</sup>. Заделывают на глубину 3—5 см. Уход за растениями состоит в рыхлении почвы, прополке, постановке подпор.

**Фасоль.** Наиболее распространёнными сортами сахарной фасоли являются Сакса без волокна, Золотая гора, Кустовая без волокна, Триумф сахарный и другие; из полусахарных сортов — Щедрая, Северная звезда, Широкостручная и др. Высевают фасоль после прогревания почвы до 10° на глубине 10 см, в средней полосе в середине мая. Расстояние между рядами даётся 20—25 см. На 1 м<sup>2</sup> высевают 15—25 г. Семена заделывают на глубину 3—6 см. Уход за растениями состоит в прорывке растений на 10—12 см друг от друга, рыхлении почвы и полке. Убирают по мере надобности и созревания. Для борьбы с повреждением фасоли антракнозом и бактериозом проводят опрыскивание 1-процентной бордосской жидкостью, а семена опаливают гранозаном. Для предупреждения пятнистости листьев и бактериоза гороха проводят прогревание зерна в воде с температурой 50°С в течение пяти минут с последующим охлаждением в воде. Борьбу с повреждением гороховой зерновкой проводят путём опаливания растений ДДТ во время цветения, а предупреждение отдалением семян, всплывших в растворе соли (3—8 кг на 10 л). Для борьбы с гороховыми клубеньковыми долгоносиками растения опаливают ДДТ.

**Салат-листовой** — Московский парниковый, кочанный — Майский, Упрямец и другие — высевают возможно раньше метровыми лентами с 4—6 рядами. На 1 м<sup>2</sup> высевают около 0,5 г семян. Через 10 дней после появления всходов проводят прореживание на 3 см. Через 20—30 дней прореживают на 12—20 см. Листовой салат убирают через 45 дней после посева, кочанный на 60 день. Уход состоит в рыхлении почвы, прополке и поливке растений.

**Шпинат** — Ростовский, Голландский, Виктория и другие — высевают метровыми лентами с 4—5 строчками как можно раньше. Всходы не прореживают. Уборку начинают со времени появления шестого листа.

**Картофель** занимает большое место на приусадебном участке. Его посадку начинают после прогревания почвы до 6—8°С на глубине 10—12 см, в средней полосе — в первой половине мая. Расстояние между рядами устанавливается равным 50—60 см, в ряду — 30—35 см. Заделывают клубни на 8—12 см. На 1 м<sup>2</sup> высаживают 200—250 г клубней весом около 80 г. После посадки картофеля поверхность почвы выравнивается. С появлением первых всходов поверхность рыхлят граблями, после этого до цветения проводят ещё 3—4 рыхления. В центральных и северных районах после достижения ботвой высоты 12—15 см проводят первое окучивание, а через 12—15 дней — второе. Перед окучиванием полезно подкормить растения, внося по 5—10 г минеральных удобрений под каждый куст. Для выращивания раннего картофеля используют сорта Прикульский ранний, Эпрон, Эпикур, Ранняя роза и др. Перед посадкой клубни 30—40 дней яровизируют в тёплом помеще-



нан на свету, затем в наиболее ранние сроки высаживают в затененном месте. В средней полосе ранний картофель можно использовать в конце июня — начале июля.

На участке многолетних овощных культур нужно выращивать многолетние луки, шавель, ревень и другие растения. В средней полосе из луков возделывают лук-батун, многоярусный лук, а на юге — лук шалот и лук-батун. Лук-батун высевают метровой лентой с расстояниями между рядами 20—25 см. Посев можно проводить в средней полосе в конце апреля, с 15 июня по 15 июля и с 10 по 20 октября. Уход не отличается от ухода за репчатым луком. Многоярусный лук сажают луковичками рано весной или осенью. Перо для употребления получают рано весной.

Шавель — Огородный, Бельвильский, Майковский — высевают возможно раньше весной одометровыми лентами (0,5—0,8 г на 1 м<sup>2</sup>). На второй год уборку начинают в начале мая (средняя полоса). Ревень — Виктория, Исполинский, Ранний, красный, Московский и другие — размножают семенами и делением куста. Семена высевают рано весной метровой лентой с пятью рядами, расходуя на 1 м<sup>2</sup> 2,5 г семян. Растения прореживают после всходов на 15—20 см. Весной следующего года растения рассаживают на 80 см друг от друга и 100 см между рядами. При посадке корневищами выбирают участки с 1—2 почками. Урожай снимают во второй год культуры по достижению черешками длины 30 см и толщины не менее 2 см. За 2 месяца до конца вегетации выламывание черешков прекращают.

## Разведение сада



### ПОСАДКА САДА.

Перед созданием сада следует провести оценку пригодности территории для выращивания плодовых и ягодных культур, решить вопрос о наборе пород и культур, о площади сада и схеме размещения деревьев в саду.

Оценка пригодности местности для посадки сада должна быть тщательной, потому что плодовые породы сажают на десятки лет. Неудачно выбранное место резко снижает продуктивность насаждений, сводит на нет большие затраты труда и средств.

Наилучшей формой рельефа для размещения сада являются пологие (до 10°) склоны. В районах с достаточным и избыточным увлажнением (>600 мм осадков в год) предпочтительны участки в верхней и средней части южных склонов. При недостатке влаги плодовые растения желательно сажать в нижней части наиболее увлажняемых западных склонов. В районах с континентальным климатом для сада пригодны орошаемые повышенные части склонов. Малоприспособлены для размещения садов котловины и другие места, в которых скапливается холодный воздух.

Наилучшими для произрастания садовых растений будут суглинистые воздухо- и водопроницаемые почвы, богатые элементами минеральной пищи и водой. Плодовые породы плохо растут на тяжёлых глинистых и лёгких песчаных почвах. Если такие почвы имеются на приусадебном участке, то их следует улучшить внесением перегноя и других органических удобрений. Неудовлетворителен рост плодовых пород на заболоченных, скалистых и засоленных почвах.

Особенно большое внимание нужно уделить оценке подпочвы, потому что она очень трудно поддаётся улучшению. Подпочва



должна быть водопроницаемой и лучше всего суглинистой. Водопроницаемый слой необходимо прокопать или сажать на этом месте только ягодники. Корневая система на таких почвах плохо развивается.

Малопригодны для закладки сада участки с песчаной, галечниковой и меловой подпочвой.

Грунтовые воды должны находиться в местах расположения семечковых растений не ближе 2—2,5 м. Землянику можно выращивать и при расположении грунтовых вод на 1 м ниже поверхности почвы. Большое внимание следует обратить на кислотность почв и содержание питательных веществ.

Выбор пород и сортов для сада нужно производить с учетом пригодности климата и территории сада для выращивания отдельных пород.

В каждом районе могут возделываться только некоторые из большого количества садовых растений, разбиваемых на 5 производственных групп: семечковые (яблоня, груша, айва и другие), косточковые (вишня, слива, черешня, абрикос и другие), ягодные (смородина, крыжовник, земляника, малина и другие), орехоподобные (грецкий орех, лещина, фундук, каштан и другие) и субтропические (апельсин, лимон, мандарин и другие). Наибольшее распространение получили яблоня, груша, вишня, слива, смородина, крыжовник, малина и земляника (неправильно называемая клубникой). Точные данные о наиболее подходящих породах и сортах для местных условий можно получить в сельскохозяйственных учреждениях (опытных станциях, РТС и других) и от агрономов. Из большого количества районированных сортов каждой породы обязательно должны расти в саду взаимоопыляемые сорта с наиболее ранним, средним и поздним временем созревания плодов.

Распределение площади участка для выращивания отдельных пород и сортов нужно проводить, руководствуясь типовыми для поселка или же примерными схемами. На 700—1000 м<sup>2</sup>, обычно отводимых под сад, в средней полосе можно разместить 10 яблонь, 2 груши, 8 деревьев косточковых, 20—30 кустов малины, 10—12 кустов смородины, 7—10 кустов крыжовника и 500—700 растений земляники. Сад с указанным набором культур может обеспечить плодами и ягодами семью в 4—5 человек. При разработке своей схемы размещения пород следует придерживаться между растениями расстояний, которые указаны в таблице 1.

В междурядьях семечковых и косточковых пород можно возделывать в течение 7—15 лет ягодники, картофель и овощные культуры. При распределении площади необходимо учесть, что срок пользования земляникой составляет 5—6 лет, после чего плантацию следует создавать на новом месте.

Качество посадочного материала имеет большое значение. Навысшие урожаи плодов и ягод и хорошая прижи-

Примерные расстояния между садовыми растениями (в м)  
(для земляники в см).

Порода	Южные районы		Центральные районы		Северо-восточные районы	
	ширина между рядами, м	расст. в рядах, м	ширина между рядами, м	расст. в рядах, м	ширина между рядами, м	расст. в рядах, м
Яблоня, привитые на сильнорослых подвоях . . . . .	10	8—5	8	6—5	6	4
Яблоня, привитые на дуселе . . . . .	6	6—5	5	4	—	—
Груша, привитые на сильнорослых подвоях . . . . .	8—6	6—5	8—6	6—5	6	4
Земляника, двухстрочная посадка . . . . .	60—70—30	15—20	60—70—30	15—20	60—70—30	15—20
Вишня . . . . .	6	4	4	3	3	2
Слива . . . . .	6	6—5	4	3	4	3
Смородина и крыжовник . . . . .	2,5	1,25—1,5	2,5	1,25—1,5	2,5	1,25—1,5
Малина . . . . .	1,5	0,75	1,5	0,75	1,5	0,75

вимость растений могут быть только при закладке сада перво-сортными саженцами.

Саженцы яблонь и груш, вишни и сливы могут выращиваться на сильнорослых, полукарликовых и карликовых подвоях. Это обстоятельство нужно учитывать при выборе посадочного материала. На карликовых и полукарликовых подвоях деревья имеют меньший рост, чем на сильнорослых. Они раньше начинают плодоносить, плоды бывают крупнее, лучше окрашенные и более вкусные. Недостатком карликовых подвоев является их слабая морозостойкость.

Посадочный материал должен быть чистосортным, без поражения вредителями и болезнями, без механических повреждений. Семечковые и косточковые растения должны иметь сформированную крону.

Рассада земляники должна быть чистосортной, более чем с тремя хорошо развитыми листьями на коротких черешках, сильной корневой системой, не короче 4—6 см и здоровой верхушечной почкой.

Подготовка почвы для посадки плодовых растений состоит из внесения 150—400 г извести на 1 м<sup>2</sup> на кислых почвах, вспашки всего участка на глубину более 18—25 см. После



этого намечают места размещения деревьев и проводят подготовку ям. Если не представляется возможным провести вспашку, то возделывание почвы ограничивают подготовкой ям и перекопкой места посадки растений. Ямы для осенней посадки копают за 3—4 недели до посадки, а для весенней — осенью. Ориентировочные размеры ям и нормы внесения удобрений приведены в таблице 2.

При копке ям верхний темноокрашенный плодородный слой почвы нужно выбрасывать в одну сторону ямы, а нижний, более светлый, разбрасывать по междурядьям. Недостающую почву для заполнения ямы берут также из междурядий и подбрасывают к насыпанному холмику плодородной почвы. Сразу же после копки ямы в этот холмик из кислых почв следует внести известь, тщательно перемешав её с почвой. Непосредственно перед посадкой в плодородную почву вносят перегной (перепревшие органические удобрения) и фосфорные и калийные минеральные удобрения. Количество удобрений, вносимых в яму, зависит от района и плодородия почвы. Ориентировочные цифры приведены в таблице 2.

Таблица 2

Ориентировочные размеры ям и нормы внесения удобрений в посадочную яму (северные и центральные районы)

Породы	Диаметр см	Глубина см	Перегной ведёр	Супер- фосфат кг	Калий- соль г	Известь кг
Яблоня и груша . .	100—125	70	2—4	1—1,5	100—150	1—1,5
Вишня, слива . . .	80	40	1—1,5	0,4	40—60	0,5—0,75
Крыжовник, сморо- дина . . . . .	50—60	30—35	0,5—1	0,2	20—40	—

Азотные удобрения при посадке нужно вносить осторожно, так как они ухудшают рост корневой системы при укоренении и могут быть легко внесены путём подкормок.

Из фосфорных удобрений для заправки посадочных ям применяют суперфосфат. Можно вносить 1 часть суперфосфата в смеси с 3 частями труднорастворимых фосфорных удобрений — фосфоритной мукой, костной мукой и томасшлаком. За 3—4 дня до внесения суперфосфат смешивают с влажным перегноем. До смешивания с почвой перегной пропитывается фосфорной кислотой.

Как калийное удобрение следует применять золу (1 кг на яму семечковых) или сернокислый калий (200 г на яму семечковых и 80 г для косточковых), а при их отсутствии хлористые соли калия. Перед внесением в почву 1 часть калийных удобрений смешивается с 1 частью извести. При внесении золы на 1 часть прибавляем 0,5 части извести. Все удобрения смешивают с почвой.

Срок посадки плодовых деревьев зависит от климатических условий. В южных районах посадку целесообразно проводить осенью не позднее, чем за 20 дней до наступления устойчивых морозов. В северных и центральных районах сад лучше сажать возможно раньше весной и в короткие сроки.

Подготовка плодовых деревьев к посадке состоит в насыщении водой подсохших тканей. Для этого растение погружают в воду на 1—2 суток, подрезают повреждённые части корневой системы, перед посадкой обмакивают корневую систему в глиняную болтушку сметанообразной консистенции. Излишняя обрезка и обновление срезов здоровых корней вызывают замедление восстановления корневой системы.

Посадку плодовых растений удобнее проводить вдвоём. Начинают её с вбивания на 15—20 см в центр дна ямы кола длиной 125—135 см, диаметром 3—4 см. Затем к колу до уровня почвы насыпают питательную смесь в виде конуса, уплотняют её. После этого с северной стороны кола ставят саженец таким образом, чтобы корневая шейка находилась на 4—5 см выше уровня почвы и после оседания почвы на уровне её. Корневая шейка располагается в месте перехода корней в надземную систему. Условно можно считать, что корневая шейка располагается на 0,5—1 см выше верхнего корня. Не следует путать корневую шейку с местом прививки. Растения, у которых корневая шейка располагается выше или ниже уровня почвы, плохо растут и плодоносят. После того как дерево будет поставлено правильно, один человек держит растение, другой насыпает почву в яму, уплотняя её ногой. Уровень почвы около растения должен быть на 2—3 см выше корневой шейки или на 6—8 см выше уровня почвы сада. По границам ямы делается валик для задержания воды. После посадки дерево привязывают «восьмёркой» к колу. Затем в чашу выливают 2—3 ведра воды. Вслед за этим поверхность приствольного круга мульчируют перегноем для предотвращения образования корки, насыпая слой толщиной в 4—5 см. В течение лета нужны дополнительные поливки, которые проводят в вечернее время.

После посадки проводят подрезку надземной части растения для уменьшения испарения. Во всех случаях подрезку проводят весной. Обрезают 0,3—0,2 части побегов, причём меньше обрезают нижние, горизонтально расположенные побеги и побег продолжения, расположенный выше всех. При обрезке учитывают способ формирования кроны.

Крыжовник и смородину в условиях юга, средней полосы и в других засушливых районах следует сажать осенью. В районах с суровыми зимами и влажным летом предпочтительна весенняя посадка. Для уменьшения испарения и улучшения ветвления перед посадкой побеги обрезают до 15—18 см длины. Корневую систему обмакивают в глиняную болтушку. При посадке следят за тем, чтобы корневая система не загибалась вверх и равно-



нерно распределяясь вокруг побегов. Для образования дополнительных корней растения на новом месте должны располагаться на 3—5 см глубже, чем они находились в питомнике. После посадки производят поливку растений из расчёта одно ведро на 4—5 растений. Поверхность почвы около растений мульчируют.

Малину в центральных районах следует сажать осенью с 25 сентября по 15 октября, в южных — в конце октября. В северных и восточных районах с суровыми зимами и небольшим снежным покровом посадка малины проводится весной. Перед посадкой саженцы малины обрезают секатором, оставляя надземную часть длиной 15—20 см, корни обмакивают в глиняную болтушку. Корневая шейка после посадки должна находиться на таком же уровне, как и на маточном участке. После полива из расчёта 2—3 л на растение проводят мульчирование почвы.

Землянику в средней полосе сажают с половины августа до конца сентября, на юге — в октябре. В районах с малоснежными зимами и северных районах наиболее подходящим временем посадки будет весна. Сажают растения по корневую шейку при помощи штыковой лопаты, тщательно расправляя корневую систему и уплотняя почву вокруг растений. После посадки растения поливают из расчёта 1 лейка на 15—18 растений и мульчируют.

## УХОД ЗА САДОМ

Уход за садом заключается в обработке почвы, удобрении, орошении, обрезке растений и борьбе с вредителями и болезнями.

Обработка почвы и удобрение. Обработка почвы проводится для борьбы с сорняками, улучшения деятельности микроорганизмов, благоприятствующих питанию плодовых растений, сохранения и накопления влаги, заделки удобрений, улучшения снабжения корневой системы воздухом, а также для улучшения роста междурядных культур.

Почва междурядий может содержаться в рыхлом состоянии без растений (чёрный пар) или быть занятой культурными растениями. Иногда междурядья на 1—2 года занимают сеянными травами. Наиболее предпочтительным в приусадебном саду будет использование междурядий для возделывания овощных и плодовых растений. Уход за почвой в этом случае определяется агротехникой междурядных культур.

Приствольные круги должны быть размером в полтора — два раза больше диаметра кроны. Для семечковых пород диаметр будет равен на 1—2 год после посадки 1,5—2 м (площадью 3 м<sup>2</sup>), 5—6 год — 3 м (площадью 7 м<sup>2</sup>), 9—10 год — 4 м (площадью 12 м<sup>2</sup>) и 11—12 год — 5 м (площадью 20 м<sup>2</sup>). Обработка почвы приствольного круга семечковых и косточковых пород состоит в осенней перекопке не позднее, чем за 30—40 дней до наступле-

ния устойчивых холодов. Глубина перекопки у ствола должна быть 5—10 см, а по краям на чернозёмах 20—25 см и подзолистых почвах до 15—18 см. При работе лопату или садовые вилы ставят не поперек распространения корней, а вдоль их. В это же время нужно удалять корневую поросль.

Перед осенней перекопкой приствольных кругов вносят удобрения из расчёта на 1 м<sup>2</sup> навоза 4—6 кг или 100—150 г птичьего помёта или 40—50 г сульфата аммония, 50—75 г суперфосфата, 16—24 г хлористого калия (по 8—12 г действ. начала азотных, фосфорных и калийных удобрений). При внесении органических удобрений (навоз, птичий помёт и др.) норма внесения минеральных удобрений уменьшается вдвое. Весной гребнистая поверхность осенней перекопки разрыхляется на глубину до 8 см. Перед перекопкой вносятся азотные удобрения — 25—35 г аммиачной селитры на 1 м<sup>2</sup>. Все лето поверхность приствольного круга содержится рыхлой, без сорняков, для чего её рыхлят 5—6 раз. Летом в период усиленного роста побегов вносится ещё раз азот из расчёта 20 г сульфата аммония или 16 г аммиачной селитры на 1 м<sup>2</sup> приствольного круга. Желательно поверхность приствольного круга покрыть перегноем, соломистым навозом или низинным торфом слоем в 5—6 см, что будет способствовать сохранению влаги и улучшению корневого питания растений. Во вторую половину лета рыхление приствольных кругов прекращают для того, чтобы увеличить потерю воды и избежать затягивание роста, вызывающего понижение зимостойкости растений.

Косточковые можно удобрять теми же дозами на 1 м<sup>2</sup>, что и семечковые.

Кислые почвы следует 1 раз в 5—6 лет известковать, внося 400—500 г молотого известняка на 1 м<sup>2</sup>.

При удобрении ягодников в почву вносят минеральные удобрения в количествах, приведённых в таблице 3.

Таблица 3

Нормы удобрения 1 куста или 1 погонного метра ряда ягодников.

Удобрение	Смородина на 1 куст		Крыжовник на 1 куст		Малина на 1 пог. м		Земляника на 1 пог. м	
	основное удобрение	подкормка	основное удобрение	подкормка	основное удобрение	подкормка	основное удобрение	подкормка
Перегной, навоз кг . . .	5—7	—	7—10	—	4—6	—	1—1,5	—
Аммиачная селитра г . . .	70—100	40—60	70—100	40—60	30—40	12—18	10—15	10—15
Калийная соль г . . .	50—70	40—60	70—100	40—60	30—40	25—35	10—15	5—10
Суперфосфат г . . .	100—150	60—80	100—150	60—80	50—60	40—60	20—30	10—20



Органические, фосфорные и калийные минеральные удобрения вносят в почву при осенней перекопке, большинство азотных — весной. При осеннем внесении они могут быть вымыты в нижние слои почвы.

Подкормку смородины, крыжовника и малины проводят при рыхлении почвы в период образования ягод, что бывает в центральных районах в середине июня. Землянику подкармливают в середине или в конце июля растворёнными или сухими удобрениями в бороздки глубиной 8—10 см, расположенные на расстоянии 15—18 см по обе стороны ряда растений. Можно удобрять ягодники и местными удобрениями. Например, под землянику на каждый погонный метр ряда вносят 150—200 г птичьего помёта или 1 л навозной жижи и 25—30 г золы.

Из других особенностей ухода за земляникой следует отметить нанесение на почву подстилки из соломенного навоза, соломы, древесных листьев и других материалов за 15—20 дней до созревания ягод, удаление сухих и повреждённых листьев после созревания ягод, удаление лишних усов 3—4 раза в лето, осеннее окучивание обнажённых стеблевых частей растений и укрытие растений после установлении морозов различными материалами при бесснежной зиме.

На плантациях малины, кроме рыхления поверхности почвы, проводят в конце мая, июне и осенью удаление излишней поросли, оставляя 15—20 побегов на 1 погонный метр ряда.

Орошение является важным моментом ухода за садом. Оно способствует повышению урожайности садов даже в условиях средней полосы. Наиболее эффективны поливы, проведённые в период максимальной потребности растений в воде. Семечковые и косточковые породы наиболее требовательны к воде в период усиленного вегетативного роста. Поэтому первый полив проводится до распускания почек, второй — через 15—20 дней после завязывания плодов, третий полив даётся за 2—3 недели до съёма плодов и последний — поздней осенью. Они имеют большое значение как для успешной перезимовки, так и для повышения урожайности. Для полива на земле по границе кроны делают канавку, в которую выливают каждый раз не менее 3—5 вёдер воды на 1 м<sup>2</sup> приствольного круга.

Очень требовательны к влаге чёрная смородина, малина и земляника. Малина страдает от недостатка влаги даже в средней полосе, где следует давать 2—3 полива — первый перед цветением, и один-два во время созревания урожая из расчёта 2—4 ведра воды на 1 м<sup>2</sup> ряда, на юге даёт 6 поливов, 4 из них во время налива и созревания ягод, а последний после сбора урожая, поздней осенью. Смородину поливают в те же фазы, что и малину.

Землянику в средней полосе следует поливать 4 раза: первый 10—15 мая, второй 5—10 июня, третий 1—10 августа, четвёртый 1—10 октября; а в южных районах 6 раз: первый 20—30 апреля,

второй 15—20 мая, третий 20—25 июня, четвёртый 20—30 июля, пятый 20—30 августа и шестой 10—20 октября. Нормы полива те же, что и для малины.

Обрезка садовых растений имеет своей целью формирование кроны, регулирование плодоношения, улучшение условий освещения и сокращение пути обмена питательных веществ.

Практически обрезки проводятся двумя основными способами: путём укорачивания (подрезка) и прореживания (вырезка побегов). Первый приём вызывает наибольшие последствия. Самым приемлемым временем обрезки всех пород является ранняя весна. Летом для регулирования роста побегов применяется пеницировка.

Способы и сила обрезки семечковых пород зависят от времени, периода, в котором находится дерево. В молодом возрасте обрезку следует направлять на формирование долговечной, прочной кроны, способной производить большое количество плодов. Прочность кроны достигается соподчинением развития ветвей высшего порядка ветвления ветвям низшего порядка (центральный ствол должен быть толще боковых и т. д.), созданием углов между побегами не менее 70°, равномерным распределением сучьев вокруг главного ствола.

Начало формирования кроны закладывается в питомнике. В последнее время наиболее принятым является разреженно-ярусный, безъярусный и ярусный типы кроны.

При создании разреженно-ярусной кроны из питомников выпускают саженцы с 3—4 боковыми побегами. Последующие 5—7 лет сохраняют хорошее развитие центрального проводника и выращивают не менее 8 хорошо развитых боковых скелетных ветвей. Скелетные ветви должны размещаться группами, ярусами по 2—3. Расстояние между ярусами должно быть в северных условиях 12—35 см, в средней полосе — 20—50 см и на юге — 25—60 см.

При формировании безъярусной кроны боковые ветви располагаются не ярусами, а одиночно через 10—30 см, причём первые три ветви через 10 см, а остальные через 20—30 см. Все 5—10 боковых сучьев должны занимать участок центрального ствола длиной 120—150 см.

При формировании ярусной кроны из питомника выпускают двухлетку с 3—5 основными сучьями. Второй ярус формируется в первый год роста растений в саду из трёх почек, расположенных на 50—70 см от 1 яруса. Всего формируется 10—15 сучьев.

После окончания формирования кроны подрезку сводят к минимуму и применяют прореживание, так как оно обеспечивает формирование плодовой древесины. Нужно остерегаться излишнего удаления плодовой древесины, т. е. многолетних веточек длиной до 30—40 см. Прореживание начинают с удаления больных, отмирающих и отмерших ветвей. После этого удаляют ветви с острыми развилками и побеги, растущие внутрь кроны. Об-



резку загущенных садов проводят в несколько лет. В первые годы вырезают мелкие, слаборазвитые, засохшие и полужасохшие ветви. Удаление в один приём всех сучьев вызывает сильный рост волчковых (водяных) побегов.

При формировании кустовидной вишни стремятся получить дерево возможно большего объёма.

Древовидные вишни формируют по безъярусной или разреженно-ярусной системе с расстояниями между скелетными сучьями в 8—10 см. Кустовидные вишни следует обрезать осторожно, применяя прореживание. Древовидные могут обрабатываться как путем прореживания, так и укорачивания.

Сквозьрослые сорта сапв типа Венгерки итальянской формируют по безъярусной или разреженно-ярусной системе.

При обрезке чёрной смородины необходимо учитывать, что плодовые образования располагаются на приростах предшествующего года. Поэтому нужно вызывать сильные ежегодные приросты и образование 3—4 новых прикорневых побегов. На 4—5 год куст должен иметь 15—20 разновозрастных веток. Ежегодно после сформирования куста вырезают 3—4 старых побега.

Кусты красной и белой смородины и крыжовника нужно формировать также из 15—20 разновозрастных побегов.

Малину обрезают в несколько приёмов. Весной, после достижения побегом 65—70 см, их прищипывают, после плодоношения вырезают все отплодоносившие побеги, а в начале августа подрезают верхушки однолетних побегов на 10—15 см для улучшения их вызревания.

Садовые растения подрезаются при помощи пил, секаторов и садовых ножей. Особое внимание во время работ нужно обращать на технику. При укорачивании побегов срез должен начинаться у основания и кончаться у вершины почки. Прореживание производят срезанием побега у основания (обрезка «на кольцо»). Обрезку мелких сучьев семечковых и косточковых пород делают садовым ножом, а на ягодниках — секатором. Крупные ветви срезают пилой с последующей зачисткой ножом. Все раны диаметром более 1 см замазывают садовой замазкой. Не рекомендуется применять для этой цели краски на минеральной олифе. Наиболее распространёнными видами замазывающих средств являются форзитова замазка, глиняная замазка и садовый вар. Форзитова замазка готовится на воде из 16 частей коровяка, 8 частей старой гашёной извести или мела, 8 частей древесной золы и 1 части речного песка. Глиняная замазка готовится из 1 части глины, 1 части коровяка с прибавлением шерсти для связности. Садовый вар может быть самого разнообразного состава. Приводим технику приготовления садового вара из 4 частей тонкоразмолотой канифоли, 2 частей пчелиного воска и 1 части сала. Сначала растапливают сало, затем добавляют пчелиный воск и после его растапливания добавляют канифоль. Смесь кипятят 30 минут и выливают в холодную

воду. После остывания вара его разминают до приобретения жёлтой окраски. Садовый вар может сохраняться длительное время в промасленной бумаге.

Уход за штамбом и кроной предотвращает повреждения коры зайцами, мышами, солнечными лучами, способствует заживлению ран. Для борьбы с повреждениями, наносимыми грызунами и предотвращая кору от ожогов раннего весеннего солнца, молодые плодовые деревья осенью обвязывают соломой, лапником, стеблями подсолнечника, бурьяна, прутьями ивы и другими материалами. Перед обрезкой связывают боковые побеги шпагатом. Для предотвращения солнечных ожогов у взрослых деревьев поздней осенью проводят побелку стволов свежесварённой известью. Раствор готовится из расчёта 1—1,5 кг извести на 1 ведро воды. Перед побелкой ствол и сучья очищают от отмершей коры, опрыскивают 4—5-процентным раствором железного купороса.

Если дереву нанесены повреждения коры, то лечение ран начинается с бероздования коры — нанесения продольных надрезов коры до камбия, после чего всю поверхность раны замазывают любым из приведённых выше замазывающих средств. При образовании на деревьях старше 5 лет ран вокруг ствола лечение начинают с прививки «мостиком». Для этого весной с начала сокодвижения берут однолетние черенки, делают на них косые срезы длиной 4—5 см и вставляют в Т-образные разрезы коры выше и ниже повреждения. Место прививки туго обвязывают и покрывают садовым варом. Через 10—14 дней повязку ослабляют, а в конце лета удаляют.

Заделка дупел должна проводиться регулярно. Небольшие дупла забивают деревянной пробкой и замазывают садовым варом. Крупные дупла очищают от разложившейся древесины, дезинфицируют 5—6-процентным раствором железного купороса и заливают густым раствором из 6 частей песка, 1 части извести и 1 части цемента или же сначала заполняют щебнем, а затем заливают раствором.

Борьба с вредителями и болезнями является мероприятием, от которого часто зависит судьба урожая. Плодовые и ягодные растения поражаются большим количеством вредителей и болезней. Каждому вредителю свойствен свой тип поражения, приуроченность к определённым органам. В северной и средней полосах основными сосущими насекомыми (высасывающими сок из растений), вредящими семечковым и косточковым породам, является серая и зелёная тля, яблонная медяница. На ягодниках встречается тля. Из вредителей, объедающих листву семечковых и косточковых пород (грызущие насекомые), в средней полосе чаще всего встречаются златогузка, боярышница, кольчатый шелкопряд, зимняя пяденица, непарный шелкопряд и вишнёвый слизистый пилильщик. На ягодниках из грызущих насекомых встречаются смородиновая моль, крыжовниковый пи-



лильщик, смородиновая златка, земляничный клещ, земляничный пилильщик, земляничный листоед.

Бутоны, завязи и плоды семечковых и косточковых пород в большинстве случаев повреждаются яблонным цветоедом, казаркой, вишневым слоником, яблонной плодожоркой, сливовой плодожоркой и другими. Цветки и плоды ягодников повреждаются крыжовниковой огневкой, землянично-малинным долгоносиком, малинным жуком.

Из болезней в северной и средней полосах наиболее часто встречаются на яблоне и груше парша, плодовая гниль, чёрный рак, ржавчина, мучнистая роса и др. Ягодники поражаются мучнистой росой крыжовника, антракнозом смородины, белой пятнистостью земляники, серой гнилью ягод земляники, ржавчиной и др. Иногда большой вред насаждениям наносят мыши и зайцы. Борьба с вредителями и болезнями ведётся физико-механическим, агротехническим, биологическим и химическим методами. Наибольшее распространение получил химический метод, когда вредители и болезни убиваются ядами. Яды делятся на инсектисиды (поражающие насекомых) и фунгисиды. Инсектисиды делятся на яды кишечные, которые отравляют насекомое после поедания части растения (яды против грызущих насекомых), контактные, действующие на внешние покровы насекомых (яды против сосущих насекомых), яды общего действия (яды против грызущих и сосущих насекомых). К кишечным ядам, применяемым в садоводстве, относятся 0,1—0,2-процентная парижская зелень, приготавливаемая из 1 части парижской зелени и 2 частей негашёной извести; и 0,2—0,3-процентный раствор арсената кальция (с добавлением 2 частей извести) и 1-процентный раствор кремнефтористого бария. Из контактных ядов наибольшее распространение получили 1—10-процентной эмульсии минеральных масел, 0,15-процентный раствор анабазин- и никотин-сульфата, пиретрум и др. К ядам общего действия относятся гексахлоран и др. В качестве фунгисидов применяются 1-процентная бордоская жидкость, 3—5-процентный раствор железного купороса, 0,5-процентный раствор кальцинированной соды и др.

Яды наносят на растение путём опрыскивания опрыскивателями и опыливания. При этом следует помнить, что многие яды опасны для людей, скота и птицы. Поэтому работать надо осторожно, а хранить яды закрытыми в плотной таре.

В практике принято предупреждать повреждения вредителями и болезнями при помощи системы мер. Во время зимнего покоя проводят сжигание подстилки и сжигание зимних гнёзд боярышницы, златогузки, кладок кольчатого и непарного шелкопряда; вырезают и сжигают ветви, поражённые короедами, чёрным раком и мучнистой росой. В южных районах, кроме того, ведут борьбу со щитовками опрыскиванием деревьев 5—8-процентной минерально-масляной эмульсией.

Весной, до набухания почек, убивают яйца яблонной медяницы и тли опрыскиванием 1—2-процентной минерально-масляной эмульсии с 3% беталафтола. Во время набухания почек опыливанием ДДТ проводят борьбу с жуками яблонного цветоеда, казаркой и вишневым слоником; наложением клеевых колец на штамбы деревьев уничтожают гусеницы непарного шелкопряда и златогузки. При распускании почек деревья опрыскивают 0,2-процентным раствором анабазин-сульфата или 0,1-процентным раствором никотин-сульфата для уничтожения личинок яблонной медяницы и тли. Во время обособления бутонов проводят опрыскивание комбинированной жидкостью из 1-процентной бордоской жидкости, 0,15-процентной парижской зелени и 0,2-процентного анабазин-сульфата. Это опрыскивание убивает всех листогрызущих вредителей, споры парши, личинки медяницы и тли. В конце цветения при опадении лепестков и через 15—20 дней после этого сады опрыскивают 1-процентной бордоской жидкостью с 0,5-процентной парижской зеленью для уничтожения листогрызущих насекомых, спор парши и яблонной плодожорки. При опадении избыточной завязи деревья опыливают ДДТ для уничтожения жуков яблонного цветоеда, казарки и яблонной медяницы и плодожорки. По достижении завязи размера грецкого ореха проводят опрыскивание деревьев кишечными ядами или опыливают ДДТ для борьбы с яблонной плодожоркой, паршой. В это же время на штамб дерева накладывают ловчие пояса. В период налива и созревания плодов проводят уничтожение яблонной плодожорки, казарки, плодовой гнили 1-процентной масляной эмульсией с 0,06-процентным ДДТ и 0,3-процентным раствором арсената. Это опрыскивание повторяют через 8—10 дней. После снятия урожая сады очищают от садового мусора, накладывают на штамбы клеевые кольца, обвязывают деревья, затравливают мышинные норы.

На посадках смородины и крыжовника до набухания почек проводят вырезку и сжигание больных и отмирающих побегов, поражённых почковой молью, стеклянницей, смородиновой златкой, опрыскивают 3—5-процентным раствором железного купороса для уничтожения зимующих спор мучнистой росы крыжовника. С начала распускания почек до цветения кусты опрыскивают 0,2—0,3-процентным раствором мышьяковокислого кальция, который уничтожает мучнистую росу крыжовника и гусеницы крыжовникового пилильщика. Во время цветения уничтожают гусеницы крыжовниковой огневки путём опрыскивания 0,3-процентным раствором анабазин-сульфата или никотин-сульфата. После цветения на смородине проводят комбинированное опрыскивание 1-процентным раствором бордоской жидкости с 0,2-процентным раствором парижской зелени против спор антракноза, ржавчины и личинок пилильщика. На крыжовнике уничтожают кокончики мучнистой росы и личинки пилильщика 0,2—0,3-процент-



ным раствором мышьяковокислого кальция. После уборки ягод проводят такое же опрыскивание, как и после цветения.

На землянике до обнаружения бутонов для борьбы с зимующими стадиями белой и бурой пятнистости собирают и уничтожают листья, а против жуков малинно-земляничного долгоносика и земляничного листоеда опрыскивают 0,75-процентным раствором кремнефтористого бария. Во время обособления бутонов для уничтожения пядильщиков проводят опрыскивание 0,75-процентным раствором кремнефтористого бария. Осенью очищают насаждение от больных и сухих листьев, рыхлят междурядья.

На малине до набухания почек проводят опрыскивание 0,15-процентным анабазин-сульфатом или никотин-сульфатом для борьбы с малинной молью. От времени распускания почек до цветения борются с малинным долгоносиком и другими опыливанием ДДТ. Во время цветения для борьбы с малинным жуком опрыскивают 0,16-процентным раствором анабазин- и никотин-сульфата. Осенью убирают остатки, проводят глубокую перекопку междурядий.

## Питание в семье



В процессе своей жизнедеятельности человек затрачивает огромное количество энергии. Энергия расходуется на работу сердца, пищеварительных органов, органов дыхания, мышечную и умственную работу, на согревание и поддержание постоянной температуры тела.

Источником, непрерывно пополняющим эту затрату энергии, является пища. Но её роль, однако, не ограничивается созданием необходимой для жизнедеятельности человека энергии. Молодой растущий организм нуждается не только в покрытии своих затрат, но и в накоплении веществ, необходимых для правильного его роста и развития.

Естественно, что пища человека должна содержать все те вещества, которые входят в состав его тела, т. е. белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду. Одни из них используются организмом как строительный материал, другие — как источник энергии.

### ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Белки совершенно необходимы для питания человека в течение всей его жизни. Они используются для постоянного новообразования клеток и тканей.

Белки являются самой главной составной частью каждого живого организма, каждой его клетки. Без белка не может быть жизни.

В природе существует огромное количество разнообразных белков, питательная ценность которых в различных пищевых продуктах неодинакова. Чем ближе белки пищи по своему составу к белкам человеческого тела, тем они полноценнее для пита-



ния. Такие белки организм получает главным образом из продуктов животного происхождения: мяса, рыбы, молока, яиц. В растительных продуктах наиболее ценные белки содержатся в некоторых крупах: гречневой, рисовой, овсяной, в бобовых, а также в овощах и картофеле.

Жиры наряду с углеводами являются основным источником энергии для организма. Жиры — это наиболее концентрированный источник энергии. 1 г жира при своём распаде в организме даёт в два раза больше энергии, чем то же количество углеводов и белка.

Пищевая ценность жира зависит от содержания в нём витаминов и от того, насколько легко он усваивается организмом.

Из животных жиров более ценными являются молочные жиры: сливочное масло, сметана, сливки. Они легко усваиваются и содержат витамины А и Д. Трудно усваиваются так называемые тугоплавкие жиры, которые становятся жидкими только при температуре, превышающей температуру внутренней среды человеческого тела. К ним относятся баранье, говяжье, свиное сало. Все растительные масла не содержат витамина А, но они легко усваиваются и играют немаловажную роль в жизнедеятельности организма человека. Поэтому растительные жиры должны входить в состав нашей пищи.

Углеводы, к которым относится крахмал и различные виды сахара, являются для организма главным источником энергии. К углеводам относится и клетчатка, из которой состоят оболочки растительных клеток. Клетчатку организм усваивает плохо, но содержание ее в пище необходимо, так как она способствует нормальной работе кишечника.

Источниками углеводов являются главным образом продукты растительного происхождения: хлеб, крупа, картофель, сахар, овощи и фрукты. В виде крахмала углеводы находятся в зёрнах злаков, в бобовых, в картофеле; значительное количество клетчатки имеется в овощах и отрубях. Из углеводов легче всего усваиваются различные виды сахара, которые содержатся в фруктах, ягодах, моркови, свёкле, молоке, мёде. Содержание легко усвояемых сахаров в пище очень важно для быстрого восстановления больших затрат энергии организмом после усиленного физического или умственного труда.

Количество потребляемых человеком углеводов должно покрывать затраты энергии на физическую и умственную работу, но не превышать норму. Избыток углеводов, превращаясь в жир, откладывается в организме, что приводит к ожирению. Кроме белков, жиров и углеводов, к пищевым веществам относятся также витамины и минеральные соли.

Витамины необходимы организму ежедневно. Без них не будут правильно использоваться белки, жиры, углеводы и минеральные вещества, нарушится обмен веществ. При недостатке в питании витаминов даже у самого здорового человека появляет-

ся слабость, быстрая утомляемость, понижается сопротивляемость организма к заболеваниям и очень серьезные нарушения деятельности различных органов и всего организма в целом.

Каждый витамин по действию, оказываемому на организм, имеет своё определённое значение.

Витамин С важен для организма не только потому, что он предохраняет от цинги, но и потому, что значительно повышает выносливость организма ко всяким внешним воздействиям, способствует лучшей сопротивляемости инфекционным заболеваниям. Основными источниками витамина С являются свежие овощи, зелень, ягоды, фрукты. Из плодов наиболее богаты витамином С лимоны, апельсины, антоновские яблоки, а из ягод — чёрная смородина, крыжовник, клубника. Исключительно богаты витамином С плоды шиповника, из которых обычно и готовят витаминные настои.

Большое значение для организма человека имеют витамины, объединённые в группу В (витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР и др.). Они так же, как и витамин С, относятся к витаминам, растворимым в воде. Недостаток витамина В<sub>1</sub> приводит к различным нарушениям со стороны нервной системы: повышенной возбудимости, быстрой утомляемости при умственной работе. Потребность организма в этом витамине невелика и вполне покрывается обычными продуктами питания — ржаным или пшеничным хлебом из муки простого помола, мясом, крупами, картофелем.

Витамин В<sub>2</sub> способствует лучшей усвояемости пищи, влияет совместно с витамином А на состояние органа зрения. Источником этого витамина в нашем питании служат такие продукты, как печень, почки, молоко, яичный желток и др. Витамин РР предохраняет организм от тяжёлого заболевания, известного под названием пеллагры. При нормальном питании, т. е. питании, состоящем из разнообразных животных и растительных продуктов, человек получает с пищей вполне достаточное количество витамина РР.

Из витаминов, растворимых в жирах, особое значение имеют витамины А и Д. Источником этих витаминов служат молочные жиры, яичный желток, печень животных и особенно печень рыб, рыбий жир. Кроме того, витамин А в виде каротина, который в организме человека превращается в витамин А, содержится в моркови, шпинате, шавеле, салате. Недостаток витамина А вызывает заболевание глаз, приводящее к ухудшению зрения в сумерках. Витамин А предохраняет от поражения также и слизистую оболочку дыхательных путей и органов пищеварения.

Витамин Д регулирует отложения кальция и фосфора в костной ткани. Витамин Д содержится в сливочном масле, яичном желтке, печени животных и особенно в печени рыб.

При недостатке этого витамина развивается рахит, задерживается рост костей. Витамин Д может образовываться в ор-



организме человека под влиянием ультрафиолетовых лучей солнечного света.

**Минеральные соли.** Наряду с органическими веществами в состав тела человека входят и минеральные вещества. Важнейшие из них: соли кальция, фосфора, железа, натрия, калия, магния, хлора, йода, меди. Многие из этих веществ находятся в организме в очень небольших количествах, тем не менее значение их очень велико и недостаток какого-либо из них всегда приводит к нарушению нормальной деятельности органов и тканей человека.

Свыше 80% всех минеральных веществ организма находятся в костях. Это соли кальция и фосфора, придающие костной ткани твердость и прочность.

Кальцием наиболее богаты молоко и молочные продукты, яичный желток, икра, цветная капуста, фасоль, салат, шпинат, ржаной хлеб.

Фосфор входит в состав мозга, нервной ткани. Люди умственного труда нуждаются в большем количестве фосфора, чем лица, выполняющие физическую работу. Содержится фосфор в мясе, рыбе, молоке, твороге, яйцах, печени, горохе, фасоли, овсяной, пшеничной, гречневой крупе и ржаном хлебе.

Магний важен для нормальной работы сердечной мышцы и всей мышечной системы. Содержится он в ржаном хлебе, пшенице, горохе, овсяной, ячневой крупах, отрубях, сыре.

Соли калия и натрия имеют большое значение для правильного обмена веществ. Натрий поступает в организм главным образом в виде поваренной соли. Соли калия содержатся в капусте и картофеле, кураге, изюме, горохе и других продуктах.

Железо входит в состав красящего вещества крови — гемоглобина. При недостатке в пище железа развивается малокровие. Железом богаты яичный желток, мясо, печень, почки, ржаной и пшеничный хлеб грубого помола, шпинат и другие продукты.

Медь играет не менее важную роль в организме человека. Она имеет большое значение для образования новых клеток крови, которое продолжается в человеческом организме всю жизнь. Много меди содержится в томатах, редисе, капусте, шпинате, баклажанах, а также в отрубях и дрожжах.

Под, так же как железо и медь, находится в организме в очень небольшом количестве. Он необходим для нормального функционирования щитовидной железы. Основным источником йода является питьевая вода; богато йодом мясо морских рыб.

## РЕЖИМ ПИТАНИЯ

В организме человека, как уже указывалось выше, происходит окисление пищевых веществ — белков, жиров и углеводов, причём образуется определённое количество тепла, исчисляемое калориями. 1 г жира сгорая, выделяет 9,3 калории, 1 г углево-

дов — 4,1 калории, 1 г белка — 4,1 калории. Какой же должна быть нормальная калорийность потребляемой пищи?

Калорийные траты человека зависят прежде всего от характера выполняемой им работы. Наименьшее количество энергии тратится человеком во время сна — 60—80 калорий в час. При лёгкой физической работе — 150 калорий в час. Для работников умственного труда потребность в калориях составляет 3000 калорий в день. При тяжёлой физической работе человек тратит в сутки 4000 и более калорий.

Рациональное питание должно покрывать эти энергетические траты организма, т. е. обеспечить необходимое количество калорий и, кроме того, доставлять все необходимые пищевые вещества.

Советскими учёными установлена потребность людей в важнейших пищевых веществах.

Взрослому человеку в сутки нужно в среднем 100 г белка, из них не менее  $\frac{1}{3}$  должны составлять белки животного происхождения. Потребность в белках возрастает при тяжёлой физической работе и при интенсивном умственном труде. Дети в связи с ростом нуждаются в относительно большем количестве белка, чем взрослые. При недостаточном введении в организм белков замедляется рост организма, понижается сопротивляемость к инфекциям и нарушаются многие его функции.

Человеку требуется в сутки в среднем 500 г углеводов, а при тяжёлой физической работе до 600 г и больше. Норма жиров в рационе взрослого человека должна составлять не менее 75 г и не более 100 г. При избыточном потреблении жиров ухудшается усвоение белка, а для человека среднего и особенно пожилого возраста жиры в большом количестве даже вредны.

Для того чтобы питание человека было полноценным, т. е. чтобы доставляло все необходимые питательные вещества в достаточном количестве, необходимо его разнообразить. Кроме того, разнообразная пища возбуждает аппетит и лучше усваивается.

Для нормального использования организмом пищевых веществ, вводимых с пищей, необходимо соблюдать правильный режим питания.

Правильный режим питания способствует повышению трудоспособности человека и является главным условием нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта. Прежде всего пищу следует принимать регулярно в определённые часы.

Для взрослого здорового человека наиболее рациональным является четырёхразовое питание или как минимум трёхразовое. Сокращение числа приёмов пищи до двух резко снижает усвояемость пищи. При четырёхразовом питании дневной рацион распределяется следующим образом: завтрак в 8—9 часов утра должен быть достаточно плотным — 25% суточного рациона; обед — в 1—2 часа дня, включает 45%—50% суточного ра-



пирог; полдник — 15—20%, ужин лучше всего делать лёгким, не обременяющим желудок, за 1,5—2 часа до сна.

При трёхразовом питании калорийность его в течение суток распределяется следующим образом: на завтрак 30% рациона, на обед 45—50%, и на ужин 20—25%.

Очень большое значение имеет обстановка во время еды. Спокойная обстановка, чистота поддерживают аппетит и способствуют лучшему усвоению пищи.

Большинство продуктов питания содержит в своём составе все пищевые элементы, т. е. белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины, но в разных количественных соотношениях. Поэтому одни продукты являются источником углеводного питания (хлеб, крупы, картофель); другие — источником белка (мясо, творог, яйца), а третьи — основным источником минеральных веществ и витаминов (овощи, фрукты).

Таким образом, для полноценного питания в ежедневное меню должны входить мучные и крупяные продукты, молоко, мясо или рыба, овощи и фрукты.

Большое значение имеет правильное распределение продуктов между отдельными приёмами пищи. Продукты, богатые белками (мясо, рыба, бобовые), входят в пищу, принимаемую в часы наиболее активной деятельности человека, т. е. в завтрак или обед.

Завтрак принимают, как правило, перед началом учёбы или работы, когда организм получает хорошую зарядку до обеда.

В меню завтрака рекомендуется включать одно горячее блюдо — мясное, рыбное, крупяное, мучное, картофельно-овощное, яичное или творожное. Кроме того, на завтрак можно использовать и гастрономические продукты — сливочное масло, сыр, колбасу, солёную и копчёную рыбу и др. В состав завтрака обязательно входят горячие напитки — чай, кофе или какао.

Обед должен быть плотным и состоять из двух или трёх блюд. Для обеспечения суточной потребности человека в животных белках одно обеденное блюдо — первое или второе — обязательно должно быть мясное или рыбное.

Содержание белков в обеде может быть повышено за счёт использования молочных блюд, а также блюд и гарниров из бобовых продуктов. В состав обеда следует включать разнообразные блюда, сочетающиеся по вкусу и обеспечивающие необходимую пищевую ценность обеда. Поэтому нецелесообразно для приготовления первого и второго блюда использовать одинаковые продукты; так, например, нежелательны такие сочетания первого и второго блюда, как например молочный суп и каша с молоком, или суп крупяной с крупяным гарниром ко второму блюду.

Для повышения пищевой ценности обеда и обогащения его минеральными веществами и витаминами следует ежедневно включать в обеды овощные, картофельные блюда или гарниры.

Полдник делают лёгким, с обязательным наличием жидкости (молоко, чай). К полднику готовят булочку, ватрушку, бутерброд.

Ужин является последним приёмом пищи. Он состоит из таких продуктов, которые сравнительно легко и быстро перевариваются.

На ужин рекомендуется готовить блюда из творога, овощей и картофеля. В состав ужина должно входить одно горячее блюдо и напиток; можно использовать и гастрономические продукты. Из напитков следует употреблять чай, кофе, молоко и молочные продукты. Особенно полезны молоко и молочнокислые продукты — простокваша, кефир, ацидофилин. Можно к ужину готовить кисели и компоты.

В меню необходимо ежедневно включать достаточное количество растительной пищи — свежей зелени, овощей, фруктов.

Составляя меню, надо учитывать сезонные особенности. Осенью и зимой в меню нужно вводить горячие супы, в жаркие дни весной и летом рационально готовить холодные супы — зелёные щи, окрошку, ботвинию, супы из свежих ягод и фруктов. В летнее и осеннее время в питании нужно как можно больше использовать свежие овощи и зелень, так как в это время они очень богаты витаминами.

Следует помнить, что разнообразие питания зависит не только от набора продуктов, но и от умения правильно составить меню, а именно так, чтобы одни и те же блюда повторялись как можно реже.

## ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Качество и полноценность питания зависят не только от правильного составления меню и умелого приготовления блюд, но также и от качества поступающих пищевых продуктов, от способа хранения их в домашних условиях и от первичной обработки этих продуктов.

Хорошая пища может быть приготовлена только из свежих и вполне доброкачественных продуктов.

Однако, если не соблюдать определённых санитарно-гигиенических требований, то пища, приготовленная даже из доброкачественных продуктов, может вызвать желудочно-кишечные заболевания.

Большинство продуктов питания является подходящей средой для развития микроорганизмов.

Так, развитию микробов благоприятствует влажность продуктов. Микробы могут развиваться в продуктах, содержащих более 15% воды. Наиболее скоропортящимися продуктами являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты. Сухие же продукты: сухари, крупы, концентраты и прочие — могут сохраняться



долгое время при условии, конечно, их хранения в сухом помещении.

Для размножения микробов, кроме питательной среды, необходима благоприятная температура. Особенно интенсивно они размножаются при 37—40°, поэтому в летнее время необходимо наиболее строго соблюдать условия и сроки хранения продуктов и готовой пищи.

В связи с этим же не рекомендуется продолжительное время хранить приготовленный обед на плите или в нагретом духовом шкафу, как это часто делают хозяйки, желая сохранить блюдо в теплом состоянии. Нельзя подогревать супы, мясные блюда и соусы и другие, не доводя их до кипения.

При температуре свыше 60° многие микроорганизмы погибают. Поэтому тепловая обработка продуктов питания, помимо основной своей цели — приведения сырых продуктов в состояние, доступное для употребления и улучшения их усвоения организмом, имеет еще назначением обезвредить продукты от возможно находящихся в них вредных для человека микроорганизмов.

Микроорганизмы попадают на продукты питания из окружающей среды. Некоторые из них (гнилостные бактерии), попав на продукты, разлагают их, в результате чего ухудшается внешний вид, вкус и запах продуктов. При гниении образуются ядовитые вещества, могущие вызвать пищевые отравления. Поэтому продукты с признаками загнивания в пищу употребляться не должны.

Помимо микробов, оказывающих влияние на качество пищевых продуктов, в пищу могут попадать и болезнетворные микробы, вызывающие заразные заболевания.

Пищевые продукты могут загрязняться болезнетворными микробами при неопытном содержании рук, кроме того, они переносятся насекомыми (мухами, тараканами) и грызунами (крысами, мышами), а также могут попасть в пищевой продукт от больного животного (например, мясо и молоко от туберкулезных коров).

Из всего сказанного видно, что в процессе приготовления пищи огромное значение имеет соблюдение санитарно-гигиенических требований.

Основным требованием является соблюдение безукоризненной чистоты помещения кухни, всей используемой посуды и инвентаря, а также особенно строгое соблюдение правил личной гигиены.

Прежде чем приступить к приготовлению обеда, завтрака или ужина, нужно очень тщательно, с мылом, вымыть руки и вытереть их чистым, специально выделенным полотенцем, ни в коем случае нельзя пользоваться для этого посудным полотенцем.

Следует отметить, что, приступая к приготовлению пищи, нужно переодеться в опрятное домашнее платье; не рекомендуется оставаться в рабочем или верхнем костюме. Сверху нужно всегда одевать фартук. Фартук в этом случае не только предо-

храняет от загрязнения костюм, но и является санитарной одеждой. Поэтому фартук должен быть всегда чистым. Шьют его из светлой ткани или еще лучше из клеенки. Такой фартук можно ежедневно после окончания работы на кухне промывать теплой водой с мылом или раствором соды.

Не следует пользоваться одним фартуком для работы на кухне и для других домашних работ, как например стирка белья, уборка помещений. Во время приготовления пищи волосы рекомендуется повязывать косынкой.

Весьма важным условием является соблюдение некоторых гигиенических требований в отношении обработки продуктов и приготовления пищи.

Перед обработкой пищевых продуктов нужно проверить их качество. Свежесть продуктов легко может быть определена по внешнему виду, цвету, запаху и вкусу.

Нужно строго следить, чтобы готовые продукты, уже частично или полностью сваренные или обжаренные, не соприкасались с сырьем, т. е. с продуктами, предназначенными для обработки. Поэтому их следует отдельно хранить. Необходимо также иметь отдельные доски, например, для сырого и вареного мяса: ни в коем случае нельзя пропускать вареное мясо через мясорубку после проворачивания сырого мяса, предварительно не вымыв её.

С этой же точки зрения не рекомендуется переключаться с работы по оформлению уже готового блюда, например нарезки вареных овощей, на более грязное дело, скажем, на очистку сырого картофеля. Если же это переключение в отдельных случаях неизбежно, то необходимо тщательно вымыть руки и навести соответствующий порядок на кухонном столе.

Все процессы по приготовлению пищи нужно проводить последовательно: сначала предварительно обработать все продукты — тщательно очистить от загрязнений и несъедобных частей, промыть и т. д. и только после этого приступать к варке или жарению. Тщательная предварительная обработка имеет большое гигиеническое значение, так как приводит к значительному снижению обсеменения продуктов микробами.

Чем скорее пища после её изготовления будет подана на стол, тем выше её не только вкусовые, но и санитарные качества.

Пища, оставшаяся на следующий день, перед употреблением должна быть не просто разогрета, но обязательно доведена до кипения или тщательно прожарена.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

Ниже приводятся рецепты и описание способов приготовления блюд, которые получили наибольшее распространение в домашней кухне.

Рекомендуемые способы обработки продуктов в процессе приготовления блюд обеспечивают максимальное сохранение пище-



вой ценности этих продуктов и способствуют приготовлению блюд с хорошими вкусовыми свойствами.

Рецептуры рассчитаны на приготовление пищи для семьи, состоящей из четырёх человек. При другой численности семьи должно быть соответственно изменено и указанное количество продуктов, но при обязательном сохранении их соотношения.

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Холодные закуски находят широкое применение в питании населения: они входят в состав завтраков, ужинов, их подают в качестве закусок к обедам. Пищевая ценность этих блюд заключается в высоком содержании углеводов, особенно ценных минеральных солей и витаминов, необходимых для организма. Благодаря хорошим вкусовым свойствам закуски возбуждают аппетит и способствуют лучшей усвояемости пищи.

Для холодных блюд используют овощи, фрукты, грибы, картофель, рыбу и рыбные гастрономические продукты, мясо и мясные гастрономические продукты, домашнюю птицу, дичь, яйца и молочнокислые продукты.

Мясные и рыбные продукты, используемые для приготовления холодных закусок, отваривают или жарят, как для приготовления горячих блюд (см. стр. 198). Мякоть мяса и рыбы отделяют от костей и нарезают острым ножом на тонкие ломтики или в виде соломки длиной в 2—3 см.

Наиболее распространёнными холодными блюдами являются салаты, винегреты, сельдь с гарниром, рыба заливная, рыба под маринадом, студень и т. п.

В качестве приправ к холодным блюдам применяют сметану, соус майонез, маринады, хрен, уксус с растительным маслом и т. п. При изготовлении холодных блюд следует уделять большое внимание их оформлению.

Для украшения можно использовать в основном те же продукты, из которых готовятся блюда. Однако чаще всего для этой цели применяют аккуратно нарезанные помидоры, огурцы, морковь, дольки сваренного вкрутую яйца, листики зелёного салата, петрушки, сельдерея и т. п.

### Подготовка продуктов для холодных закусок

От подготовки продуктов во многом зависят вкусовые качества и внешний вид блюд.

Картофель промывают и варят в кожуре, а затем охлаждают, очищают от кожицы.

Морковь, репу, брюкву промывают и варят целиком или очищают, нарезают на кружочки, кубики, соломку и при-

пускают (варят с небольшим количеством воды). Во время припускания моркови в неё добавляют немного растительного масла. Морковь можно использовать в сыром виде — её очищают от кожицы, промывают и мелко режут в форме соломки, кубиков и ломтиков. (Описание резки овощей см. на стр. 210—212.)

Свёклу промывают и варят в кожуре так же, как картофель.

Салат зелёный промывают в холодной воде, предварительно отобрав пригодные листья. Воду наливают в просторную и удобную посуду. Промывают салат до тех пор, пока не будет смыт весь песок. Чистые листья салата кладут на решето или дуршлаг, чтобы стекла вода.

Зелень петрушки замачивают в воде. Ветки петрушки идут для украшения блюд, а корень используют при варке бульонов.

У салатного сельдерея отрезают корни, очищают ножом тёмные пятна и промывают несколько раз в чистой воде.

Огурцы парниковые и молодые грунтовые промывают, а с переросших очищают кожицу. Солёные огурцы только промывают. Подготовленные огурцы нарезают ломтиками.

Помидоры свежие промывают, отрезают плодоножку и нарезают кружочками или ломтиками. Солёные помидоры только промывают и нарезают на ломтики.

У редиса отрезают корни и остатки ботвы, промывают и нарезают на круглые ломтики.

У репчатого лука срезают нижнюю часть, удаляют сухие листья. Очищенный лук нарезают тонкими ломтиками, которые разбивают на кольца или полукольца.

Зелёный лук очищают от корней и кожи, промывают холодной водой и нарезают для салатов на кусочки длиной 3—4 см, а для гарнира к сельдке или для винегретов более мелко.

У белокочанной капусты удаляют верхние загнившие и запившие листья, разрезают кочан на две или четыре части, вырезают кочерыжку, ополаскивают и очень тонко после этого нарезают. Квашеную капусту, если она слишком кислая, промывают в холодной воде и отжимают.

Цветную капусту разбирают на маленькие кочешки, варят, охлаждают и хранят в отваре.

Стручки фасоли и горошка разламывают на створки, удаляют жилки и промывают. Стручки фасоли нарезают кусочками в 2—3 см, стручки горошка разрезают пополам. Каждый сорт стручков варят отдельно в подсоленной воде. После варки стручки откидывают на дуршлаг и промывают холодной водой.

Овощи консервированные (горошек, фасоль, цветная капуста, морковь, помидоры, свёкла и др.) очень удобны для приготовления холодных блюд, так как не требуют предварительной обработки. Перед употреблением их откидывают на сито или дуршлаг.



## САЛАТЫ

Салаты готовят из варёных, квашеных, маринованных и сырых овощей, сырых и маринованных фруктов. В некоторые салаты добавляют варёное мясо, рыбу, крабы и яйца. Разновидностью салатов являются винегреты, в состав которых обязательно входит свёкла.

Заправляют салаты острыми, пряными, кисло-сладкими заправками, а также майонезом и сметаной.

Продукты, подготовленные для салатов, нарезают тонкими ломтиками, смешивают, заправляют соусом или заправкой, укладывают горкой в салатник, вазу или тарелку и украшают продуктами, входящими в состав салата.

### 1. Салат зелёный

Продукты: салат 300 г, соус или сметана  $\frac{1}{2}$  стакана, укроп, соль, уксус и сахар по вкусу.

Салат перебирают, промывают и нарезают на части поперёк листьев, затем кладут в посуду, поливают салатной заправкой (см. № 19) или сметаной с добавлением уксуса, посыпают сахаром и солью и перемешивают. Перед подачей на стол выкладывают в салатник, посыпают укропом или зеленью петрушки. Можно прибавить свежие огурцы, нарезанные ломтиками, рубленые крутые яйца.

### 2. Редис в сметане

Продукты: редиска 2—3 пучка, яйцо 1 шт, сметана  $\frac{1}{2}$  стакана, укроп, соль.

Редис промывают, нарезают тонкими ломтиками, кладут в посуду, добавляют сметану, соль и перемешивают. Перед подачей на стол кладут в салатник, посыпают рублеными крутыми яйцами и укропом.

### 3. Салат из свежих огурцов

Продукты: огурцы 3—4 штуки, сметана  $\frac{1}{2}$  стакана, укроп, соль.

Огурцы промывают, очищают, если они имеют огрубевшую кожицу, нарезают тонкими ломтиками. При подаче на стол огурцы поливают сметаной, солят, перемешивают и посыпают укропом.

### 4. Салат из белокочанной капусты

Продукты: капуста 500 г, клюква  $\frac{1}{2}$  стакана, яблоки — 1 штука, уксус 3-процентный 4 столовые ложки, сахар 3 чайные ложки, масло растительное 3 столовые ложки, соль.

Белокочанную капусту тонко шинкуют, кладут в алюминиевую посуду, добавляют уксус, соль и, помешивая, нагревают до

тех пор, пока не исчезнет вкус сырой капусты. Затем капусту быстро охлаждают. Необходимо следить, чтобы капуста не перегрелась, в этом случае она получается очень мягкой. Правильно приготовленная капуста упруга и слегка хрустит при разжевывании. В подготовленную капусту кладут клюкву, яблоки, нарезанные ломтиками, и заправляют растительным маслом и солью.

### 5. Салат мясной или рыбный

Продукты: мясо, птица или рыба 250—300 г, картофель 6—8 штук, огурцы 2—3 штуки, салат 50 г, яйца 1—2 штуки, соус майонез  $\frac{1}{2}$  стакана или сметана  $\frac{3}{4}$  стакана, соль, перец.

Варёный очищенный картофель, соленые или маринованные огурцы, яйцо, сваренное вкрутую, нарезают тонкими ломтиками. Листья зелёного салата мелко нарезают. Варёное или жарёное мясо, птицу или рыбу отварную (осетрину, севрюгу, белугу, филе трески, судака, сома и др.) нарезают тонкими ломтиками. Зелёный горошек консервированный откидывают на дуршлаг. Подготовленные продукты кладут в посуду, заправляют соусом майонезом с добавлением соли, перца и аккуратно перемешивают, после этого салат укладывают горкой в салатник и оформляют кружками или дольками крутого яйца, ломтиками мяса, птицы, рыбы, листьями салата, кружками свежих огурцов.

Вместо майонеза салат можно заправить сметаной.

### 6. Салат из свежих помидоров

Продукты: помидоры 250 г, огурцы 2—3 штуки, лук зелёный 20 г, салат 5—6 листиков, заправка для салата или сметана 3—4 столовые ложки, укроп, соль, перец.

Подготовленные помидоры нарезают тонкими кружочками и укладывают в виде горки в салатник, посыпают солью, перцем, поливают салатной заправкой (см. № 15) или сметаной и посыпают мелкоизмельчённым укропом. В салат можно добавлять свежие огурцы, которые нарезают ломтиками и укладывают вперемешку с помидорами. С одной стороны салата, уложив его горкой, кладут нарезанный лук и листья салата.

### 7. Винегрет овощной

Продукты: морковь 3—4 штуки, свёкла 2—3 штуки, картофель 6—8 штук, огурцы 2—3 штуки, капуста квашеная 100—200 г, лук зелёный 50 г, салатная заправка или сметана 3—4 столовые ложки, сахар по вкусу, растительное масло 1 столовая ложка, соль.

Картофель и свёклу варят, очищают и нарезают тонкими ломтиками, так же нарезают огурцы. Зелёный или репчатый лук



шинкуют, квашеную капусту, если она слишком кислая, промывают и отжимают. Сырую морковь очищают, нарезают на кружочки, пропускают с добавлением растительного масла до готовности и охлаждают. Подготовленные овощи соединяют, добавляют соль, салатную заправку (см. № 15) и перемешивают. Салатную заправку можно заменить полностью или частично сметаной или майонезом. Летом в винегрет кладут свежие помидоры, зелёный салат, а квашеную капусту заменяют свежей. Можно винегрет приготавливать с сельдью, рыбой и мясом и грибами, солёными или маринованными.

#### 8. Тёртая редька с маслом или сметаной

Продукты: редька 1 штука, масло растительное или сметана 2—3 столовые ложки, лук репчатый или зелёный 50 г, соль.

Редьку очищают и хорошо промывают, затем опускают в холодную воду на 15—20 минут. Подготовленную редьку натирают на тёрке или шинкуют соломкой. Заправляют редьку растительным маслом или сметаной. При подаче на стол кладут в салатник и посыпают зеленью. Солить редьку следует только перед подачей на стол, а то она становится очень водянистой. Тёртую редьку можно заправить рубленным луком, обжаренным на растительном масле. Редьку можно готовить с гусиным, утиным или куриным салом. Часть редьки можно заменить морковью.

### ЗАКУСКИ ИЗ МЯСА, РЫБЫ И ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ПРОДУКТОВ

#### 9. Сельдь с гарниром

Продукты: сельдь 1 штука, морковь 1—2 штуки, картофель 1—2 штуки, свёклы  $\frac{1}{2}$ —1 штука, лук зелёный или репчатый 1 штука.

Сельдь предварительно замачивают в холодной воде в течение 1—4 часов в зависимости от крепости посола. Малосолёную сельдь замачивать не следует. Очень вкусной получается сельдь, если её замачивать в течение 12—24 часов в молоке, наполненном разбавленной водой. Хранить замоченную сельдь надо на холоде. Подготовленную сельдь потрошат и снимают кожу; для этого отрезают край брюшка и голову, вдоль спинки надрезают кожу и снимают её в направлении к хвосту. Затем сельдь разделяют на две половинки и удаляют хребтовую и рёберную кости. Обработанную сельдь нарезают наискось на небольшие кусочки, кладут в селёдочницу. Для того чтобы придать форму целой рыбы, прикладывают хвост, голову, предварительно удалив жабры. Сбоку сельди небольшими букетиками кладут гарнир из овощей. Для этого овощи отваривают и нарезают в виде мелких кубиков. Перед подачей на стол сельдь поливают гор-

чиной или салатной заправкой (см. № 16—17). На гарнир можно подать крутое яйцо, нарезанное в виде кружочков, ломтиков или долек.

#### 10. Сельдь рубленая

Продукты: сельдь 1 штука, хлеб 100 г, яблоки 1 штука, лук репчатый 1 штука, яйцо 1 штука, уксус 2 столовые ложки, масло растительное 2—3 столовые ложки.

Сельдь потрошат, снимают кожу, удаляют позвоночную и рёберные кости (см. № 9). Полученное филе, яблоки, очищенные от кожины и сердцевинки, хлеб белый, размоченный в воде, очищенный лук пропускают через мясорубку. Измельчённую массу заправляют растительным маслом и уксусом, укладывают на селёдочницу или мелкую тарелку. Сельдь перед подачей на стол посыпают рубленным яйцом.

#### 11. Рыба под маринадом

Продукты: рыба свежая 400—500 г, морковь 4—5 штук, лук репчатый 3—4 штуки, томат-пюре 4—5 столовых ложек, масло растительное 2—3 столовые ложки, уксус 4—5 столовых ложек, сахар 1 чайная ложка, мука пшеничная 1—2 столовые ложки, перец, соль, лавровый лист, гвоздика, корица по вкусу.

Судак, щуку, треску или другую рыбу нарезают на порционные куски. Хорошо для этого блюда использовать рыбное филе. Подготовленную рыбу солят, посыпают перцем, обваливают в муке и жарят на растительном масле. Готовую рыбу охлаждают, укладывают в посуду и заливают маринадом. Хранят рыбу в холодном месте.

Маринад приготавливают следующим образом: овощи очищают, промывают и нарезают в виде тонкой соломки. Можно овощи натереть на крупной тёрке. Подготовленные овощи обжаривают на растительном масле, прибавляют томат-пюре и ещё обжаривают 10—15 минут. После этого прибавляют рыбный бульон или воду, уксус, соль, сахар, перец, лавровый лист, корицу, гвоздику, перец горошком и варят 10—15 минут. Овощной маринад можно приготавливать без томата.

#### 12. Рыба заливная

Продукты: рыба свежая 1 штука (1000—1200 г), желатин 10—12 г, петрушка 1 штука, морковь 1—2 штуки, лук 1—2 штуки, лимон, лавровый лист, соль.

Очищенную, выпотрошенную и промытую рыбу нарезают на порционные куски. Кости, голову без жабр, зачистки и икру кладут в кастрюлю, прибавляют коренья, лук, соль, лавровый лист (1—2 листика), заливают водой и ставят варить. Через 15—20 минут в эту же кастрюлю кладут куски рыбы. Когда кус-



ки рыбы будут готовы, их вынимают шумовкой, кладут на блюдо в форме целой рыбы, но с небольшими промежутками между кусками, и ставят блюдо в холодное место. Получившийся от варки рыбы бульон сливают и приготавливают на нем желе, т. е. растворяют в нем размоченный в холодной воде желатин, кипятят и процеживают через сито. Каждый кусок рыбы украшают листиками зелени петрушки, кусочками лимона, моркови, после чего рыбу заливают желе. Чтобы украшения при заливании не свалились, нужно их смочить небольшим количеством желе, когда последнее застынет, рыбу залить полуостуженным желе. После заливки блюдо с рыбой ставят в холодное место.

Для того чтобы желе получилось более прозрачное, нужно взять на каждые 4—5 стаканов бульона сырой яичный белок, взбить в миске венчиком или вилкой, влить туда же стакан охлажденного бульона, добавить столовую ложку уксуса или лимонного сока, перемешать и вылить в кипящий бульон. Кастрюлю с бульоном накрыть крышкой и поставить на слабый огонь. Как только бульон закипит, кастрюлю снять с огня, и дать бульону отстояться в течение 15—20 минут, затем осторожно, не взбалтывая, процедить через сито или салфетку.

Для заливной рыбы рекомендуется использовать судака, щуку, осетрину, белугу, стерлядь, а также филе леща, карпа, окуня и т. п.

### 13. Рыба фаршированная

Продукты: рыба 1 штука (1000—1200 г), хлеб пшеничный 100 г, яйцо 1 штука, морковь 2—3 штуки, лук 2—3 штуки, чеснок 1—2 дольки, свёкла 1 штука, перец, лавровый лист, соль.

Для фарширования чаще всего используется щука, судак, сазан или зеркальный карп.

Судака, щуку фаршируют в большинстве случаев целиком, а сазана или зеркального карпа нарезают на порционные куски.

Судак, например, очищают от чешуи и удаляют из него внутренности, не разрезая брюшка. Для этого вокруг спинного плавника делают глубокие надрезы, прорезают мякоть до реберных костей и осторожно их отделяют, чтобы не повредить кожу. У головы и хвоста надламывают хребтовую кость и удаляют её, затем аккуратно, чтобы не раздавить жёлчного пузыря, вынимают внутренности, а из головы жаберы. После этого рыбу промывают в холодной воде и с кожи срезают мякоть, оставляя её слоем не более 0,5 см. Из мякоти приготавливают фарш, которым наполняют рыбу, придавая ей натуральную форму.

Подготовленную мякоть рыбы, замоченный в воде или молоке хлеб, очищенный лук, чеснок пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец, яйцо и перемешивают. Подготовленным фаршем начиняют рыбу.

Для приготовления фаршированной рыбы в кусках на дно кастрюли кладут нарезанные ломтиками сырую очищенную свёк-

лу, морковь, лук. На овощи укладывают куски рыбы, наполненные фаршем, затем опять слой овощей и рыбы.

Затем кастрюлю заливают холодной водой до половины и, закрыв кастрюлю крышкой, варят полтора часа, считая с момента закипания. Во время варки необходимо следить, чтобы рыба и овощи не пригорели, верхний слой рыбы следует периодически поливать бульоном, в котором она варится. Когда рыба немного остынет, её выкладывают на блюдо.

Рыбу, фаршированную целиком, кладут в посуду брюшком вниз, заливают до половины высоты рыбы холодной водой или бульоном, сваренным из костей и головы, добавляют лук, соль, перец горошком, лавровый лист. Как только вода закипит, посуду с рыбой оставляют на слабый огонь и доваривают примерно в течение часа.

Рыбу охлаждают в бульоне, в котором она варилась, затем её кладут на блюдо и разрезают на куски.

Подают фаршированную рыбу с хреном.

### 14. Студень

Продукты: ноги свиные 2—3 штуки, мясо 400 г или голова свиная 1 штука, или лутый сустав 3—4 штуки, морковь 1—2 штуки, лук репчатый 1—2 штуки, чеснок 1 штука, лавровый лист 2—3 листа, перец, соль.

Студень приготавливают из говяжьих ног, губ, ушей, свиных и бараньих ног, голов. Чаще всего используют ноги говяжьи и ноги и головы свиные и бараньи. Для улучшения вкуса хорошо добавлять мясо. Субпродукты хорошо промывают, рубят, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой (2 л на 1 кг субпродуктов) и варят при слабом кипении в течение 4—6 часов. За 2—3 часа до окончания варки кладут мясо, нарезанные овощи и специи. Студень считается готовым, когда мясо легко отделяется от костей. Сварившиеся продукты вынимают шумовкой и отделяют мясо от костей. Мякоть мелко рубят, кладут в процеженный бульон, добавляют мелко нарезанный чеснок, соль, перец, доводят до кипения и разливают в формы (глубокие блюда, глубокие тарелки и т. п.), равномерно распределяя жидкую и плотную часть. При разливании в студень можно положить крутые яйца, нарезанные кружочками. Для застывания студень ставят в холодное место. К студню подают хрен, горчицу, огурцы, салат из красной и белокочанной капусты.

### СОУСЫ И ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ И ДРУГИХ ХОЛОДНЫХ БЛЮД

Для приготовления салатов и других холодных блюд используют холодные соусы. Наиболее распространенными являются соус майонез, заправка из уксуса и растительного масла, заправка горчицей, соус хрен, маринад овощной.



### 15. Соус майонез

Продукты: растительное масло  $\frac{1}{2}$  стакана, яйцо (желток) 1 штука, столовый уксус 1 столовая ложка, соль.

В фарфоровую или фарфяную чашку отбивают яичные желтки, добавляют соль и размешивают венчиком или вилкой. Затем добавляют небольшими порциями (по чайной ложке) масло, каждый раз тщательно смешивая его с желтками. Когда масло и желтки образуют густую однородную массу, прибавляют уксус. Если соус получится слишком густым, в него добавляют около столовой ложки теплой воды. Для создания более острого вкуса в соус можно добавить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки горчицы, которую нужно смешать с желтками до заправки соуса маслом. Соус майонез подают к вареным и жареным мясным и рыбным блюдам. Используют его для заправки салатов.

### 16. Заправка из уксуса и растительного масла

Продукты: уксус столовый  $\frac{1}{2}$  стакана, масло растительное 1—2 столовые ложки, сахар 1 чайная ложка, соль, перец по вкусу.

Уксус смешивают с солью, перцем и сахаром, затем добавляют растительное масло и, тщательно размешивая, соединяют с уксусом. Заправка используется для салатов, винегретов.

### 17. Заправка горчицная

Продукты: уксус столовый  $\frac{1}{2}$  стакана, масло растительное  $\frac{1}{2}$  стакана, горчица готовая 1—2 столовые ложки, сахар 2—3 чайные ложки, соль, перец по вкусу.

К горчице, помешивая лопаточкой или ложкой, добавляют растительное масло, уксус, соль, сахар и перец. Используют такую заправку для селедки.

### 18. Соус хрен с уксусом

Продукты: хрен (корень) 100—200 г, уксус 3-процентный  $\frac{1}{2}$  стакана, сахар 2—3 чайные ложки, соль.

Корни хрена очищают, промывают, измельчают на терке или пропускают через мясорубку. Затем разводят уксусом, добавляют соль, сахар и размешивают. Подают к рыбе, студню, ветчине, языку и т. п.

## СУПЫ

Супы готовят из разнообразных продуктов — картофеля, овощей, круп, бобовых, макаронных изделий с мясом, рыбой или без них — вегетарианские. Пищевая ценность супа

определяется составом его плотной части и зависит от вида использованных продуктов. Ценность жидкой части супа — бульона заключается в том, что в нем содержатся экстрактивные вещества. При варке мяса, рыбы, грибов и овощей в бульон переходят растворимые (экстрактивные) вещества, которые улучшают вкус супа и способствуют лучшему усвоению пищи.

Вследствие большого ассортимента продуктов, входящих в супы, они обладают весьма разнообразным вкусом.

## БУЛЬОНЫ

Основой для приготовления супов являются бульоны (мясные, рыбные, грибные). Вкус супа в значительной степени зависит от качества бульона.

### 19. Мясной бульон

Продукты: мясо 400—500 г, лук 1—2 штуки, морковь 1—2 штуки, петрушка (корень) 1 штука, соль.

Для приготовления бульона используют те части мяса, которые содержат значительное количество соединительной ткани (грудинку, покромку, подбедёрок, рульку, голяшку и т. п.). Мясо хорошо промывают, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой (2—3 л). Кастрюлю покрывают крышкой и ставят на огонь. Появившуюся при кипении пену снимают шумовкой. После снятия пены кладут очищенные и промытые морковь, петрушку, репчатый лук и добавляют соль. Эти овощи (кроме лука) в варёном виде можно использовать для салата, винегрета.

Когда мясо будет готово, его вынимают в другую посуду. Готовность мяса определяют вилкой. Если вилка свободно прокалывает мясо, то оно готово. Варёное мясо хорошо использовать для приготовления вторых блюд (блинчиков, макарон с рубленным мясом, картофельных запеканок, рулетов и т. п.). Бульон используют для приготовления различных супов.

### 20. Костный бульон

Продукты: кости 300—400 г, морковь, петрушка, лук 1—2 штуки, соль.

Бульон из костей варят в том случае, когда из мякоти хотят приготовить второе блюдо (котлеты, гуляш и др.). Чтобы кости лучше и быстрее выварились, их следует раздробить. Промытые и раздробленные кости кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и ставят варить. Время варки бульона из костей  $2\frac{1}{2}$  — 3 часа. Чтобы придать бульону лучший вкус, за 1—1 $\frac{1}{2}$  часа до окончания варки кладут в бульон очищенные корни, лук,



а также соль. Готовый бульон следует процедить. Бульон из костей по своим питательным и вкусовым качествам уступает мясному бульону, поэтому его лучше использовать для приготовления овощных супов.

## 21. Рыбный бульон

**Продукты:** рыба 400—500 г, морковь, лук, петрушка 1—2 штуки, соль.

Для приготовления рыбного бульона употребляют судак, окунь, а также так называемую красную рыбу — осетрину, севрюгу, белугу.

Бульон из частиковой рыбы (судак, окунь и др.) готовят так: рыбу очищают от чешуи, разрезают брюшко, вынимают внутренности, промывают, нарезают на порционные куски, из голов вынимают жабры. Подготовленную рыбу кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, добавляют соль, коренья, лук и ставят варить. Рыбу варят при слабом кипении 25—30 минут. После этого куски рыбы вынимают, а голову и хвост варят ещё 10—15 минут. Куски рыбы можно использовать для вторых блюд.

Рыбный бульон можно приготовить также из рыбных голов, костей и других зачинок частиковой рыбы. В этом случае с сырой очищенной рыбы снимают филе для приготовления вторых блюд. Кости разрезают на несколько частей, из голов вынимают жабры, добавляют хвост, плавники, всё хорошо промывают, кладут вместе с кореньями в кастрюлю, заливают водой, добавляют соль и варят на медленном огне в течение часа.

При изготовлении рыбного бульона из осетрины или белуги рыбу промывают, нарезают на порционные куски, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, добавляют соль, лук, коренья и варят при медленном кипении 30—40 минут. Варёную рыбу используют для вторых блюд. Готовый бульон во всех случаях процеживают, а затем используют для приготовления супов.

Бульоны можно готовить сразу на два, три дня, так как при правильном хранении они не теряют своих вкусовых и питательных качеств в течение этого времени (варёный бульон нужно предварительно охладить до комнатной температуры, а затем поставить на холод). Нельзя допускать, чтобы бульон замёрз.

## ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

Заправочные супы готовят на мясном, рыбном, грибном бульонах, овощных, крупяных и других отварах, на молоке цельном и разбавленном водой.

На мясном бульоне варят супы с различными видами продуктов, на рыбном бульоне лучше всего готовить щи из квашеной капусты, суп картофельный, суп картофельный с крупой, рассольник. Не рекомендуется готовить на рыбном бульоне супы

с мучными и макаронными изделиями, такие супы не отличаются хорошим вкусом.

Для того чтобы суп был вкусным и потери витаминов и продуктов были минимальны, необходимо соблюдать следующие сроки варки продуктов:

Капуста белокочанная . . . . .	20 — 30 мин.
цветная . . . . .	30 — 50 мин.
картофель целый . . . . .	25 — 30 мин.
нарезанный . . . . .	15 — 20 мин.
Коренья обжаренные . . . . .	10 — 15 мин.
Шпинат . . . . .	10 — 15 мин.
Щавель . . . . .	5 — 10 мин.
Бобы (стручки) . . . . .	10 — 15 мин.
Лопаточки горошка . . . . .	10 — 15 мин.
Огурцы солёные . . . . .	15 — 20 мин.
Вермишель . . . . .	10 — 15 мин.
Лапша . . . . .	20 — 25 мин.
Рис . . . . .	30 — 35 мин.
Перловая крупа (предварительно замоченная) . . . . .	40 — 45 мин.

Если суп варят из нескольких продуктов, то их кладут в бульон в соответствии со сроками варки и особенностями каждого вида продукта. При этом необходимо иметь в виду, что при варке супов с продуктами, имеющими кислый вкус (щавель, квашеная капуста и др.), такие продукты, как картофель, морковь, капуста белокочанная и т. п., плохо развариваются, поэтому их следует сначала поварить в бульоне, а потом добавлять продукты, имеющие кислый вкус.

При варке заправочных супов подготовленные продукты кладут в кипящий бульон, затем как можно быстрее доводят его до кипения, после этого нагрев уменьшают и продолжают варить на медленном огне. При бурном кипении с парами быстро улетучиваются ароматические вещества, а, кроме того, продукты теряют свою форму. Для супов овощи нарезают так, чтобы форма кусочков отдельных видов овощей соответствовала другим, составным частям супа. Так, например, в крупяные супы овощи нарезают мелкими кубиками, в супы с вермишелью — соломкой; когда капусту нарезают в форме квадратов, то остальные овощи режут в виде кружочков или ломтиков и т. д.

Для улучшения вкуса, аромата и внешнего вида супа морковь, лук надо класть в суп поджаренными. При поджаривании овощей жир ароматизируется, он хорошо поглощает и прочно удерживает содержащиеся в овощах пахучие вещества. Кроме того, при поджаривании в жире растворяются красящиеся вещества овощей, как например каротин моркови, вследствие чего жир приобретает красивый оранжевый оттенок. Блестки окрашенного жира на поверхности супа улучшают его вид.

Коренья для супов следует поджаривать на масле, маргарине или жире, снятом с бульона. Поджаривать коренья надо слег-



ка, не доводя их до тёмного цвета, затем подлить немного бульона и накрыть посуду крышкой. Если коренья используют для супа, которые готовятся с томатом, то при обжаривании к ним добавляют томаты и кипятят 5—10 минут. В некоторые супы (щи из квашеной капусты, гороховый суп, щи зелёные и др.) для улучшения вкуса и создания гладкой консистенции добавляют поджаренную муку. Для этого на сковороду кладут масло, разогревают, высылают просеянную муку и поджаривают её в течение 5—10 минут до светло-жёлтого цвета.

Затем муку разводят бульоном и вливают в суп за 5—10 минут до готовности. Для улучшения вкуса и аромата заправные супы при подаче на стол рекомендуется посыпать мелко измельчённой зеленью петрушки или укропа.

## 22. Борщ мясной

Продукты: мясо 400—500 г, свёкла 300 г, свежая капуста 300 г, коренья и лук по 1 штуке, томат-пюре 2 столовые ложки, уксус 2 столовые ложки, сметана 2—3 столовые ложки, соль, сахар по вкусу.

Варят мясной бульон. Свёклу, морковь, петрушку, лук нарезают в виде соломки или ломтиков, кладут в кастрюлю, добавляют томат-пюре, немного уксуса, жир, вливают немного бульона и тушат. Во время тушения следует следить, чтобы овощи не пригорели, для этого их надо перемешивать, прибавляя, если нужно, немного бульона или воды. Через 15—20 минут после начала тушения добавляют капусту, нарезанную соломкой, всё перемешивают и тушат ещё 20—30 минут. Затем в кастрюлю вливают подготовленный бульон, кладут перец, лавровый лист, соль и варят до полной готовности. При варке борща можно добавлять картофель в целом виде или нарезанный дольками, а также свежие помидоры. Их также нарезают дольками и кладут в борщ за 5—10 минут до окончания варки.

При изготовлении борща с картофелем последний варят в бульоне до введения в него тушёных овощей. Если же картофель положить одновременно с тушёными овощами, то он плохо разваривается.

Борщ можно готовить без мяса, вегетарианский.

При подаче на стол в борщ кладут сметану.

В готовый борщ можно положить варёную ветчину, сосиски, сардельки, или колбасу.

## 23. Щи из свежей капусты

Продукты: мясо 400—500 г, свежая капуста 500—600 г, морковь, лук 1—2 штуки, петрушка (корень) 1 штука, жир 1 столовая ложка, томат-пюре 2 столовые ложки или помидоры 200 г.

Варят мясной бульон, через 1½—2 часа после начала варки мяса кладут нарезанную капусту и поджаренные овощи и варят 25—30 минут. За 5—10 минут до окончания варки в щи добавляют перец, лавровый лист, соль и нарезанные дольками помидоры. Если вместо помидоров используется томат-пюре, то последний кладут вместе с обжаренными овощами.

## 24. Щи из квашеной капусты

Продукты: мясо 400—500 г, капуста квашеная 500—600 г, коренья и лук 1—2 штуки, томат-пюре 2 столовые ложки, жир 1—2 столовые ложки, мука 1 столовая ложка.

Это блюдо готовят так же, как щи из свежей капусты, но только используют квашеную капусту, которую предварительно тушат. Капусту с повышенной кислотностью промывают в холодной воде, отжимают, кладут в кастрюлю, добавляют жир, томат-пюре, немного бульона или воды, чтобы капуста не пригорела, затем закрывают кастрюлю крышкой и тушат на медленном огне 1½—2 часа. Коренья и лук нарезают кубиками или соломкой, слегка поджаривают на сковороде и перекладывают в посуду с тушёной капустой, вливают бульон и варят около часа. Перед окончанием варки кладут лавровый лист, перец, соль и вливают разведённую бульоном поджаренную муку. При подаче на стол в тарелки кладут сметану.

## 25. Рассольник домашний

Продукты: огурцы 2 штуки, морковь, петрушка 1—2 штуки, сельдерей 1 стебель, репчатый лук 1—2 штуки, картофель 3—4 штуки, жир 2 столовые ложки, капуста свежая 200 г, специи, соль, перец, лавровый лист.

Свежую капусту нарезают соломкой, кладут в кипящий бульон, затем добавляют нарезанные и поджаренные коренья и лук, картофель, нарезанный брусочками, огурцы, очищенные от кожицы и нарезанные ромбиками, и варят до готовности.

За 5—10 минут до окончания варки кладут специи и заправляют суп огуречным рассолом, предварительно вскипячённым и процеженным.

Рассольник можно приготавливать с говядиной, свиной, бараниной, курицей, куриными потрохами, почками, а также с рыбой и сушёными грибами.

## 26. Щи зелёные из шавеля и шпината

Продукты: мясо 400—500 г, шпинат 200—300 г, шавель 100—150 г, коренья и лук по 1—2 штуки, жир 2 столовые ложки, мука 1 столовая ложка, сметана 2—3 столовые ложки, яйца 1 штука, соль, перец.



Варят мясной бульон. Шпинат и шавель перебарывают, хорошо промывают и отваривают по отдельности в небольшом количестве воды, затем протирают через сито. Полученное пюре кладут в кипящий бульон, добавляют поджаренные корни, лук и варят 20—25 минут. За 10 минут до окончания варки суп заправляют поджаренной мукой, разведённой бульоном, кладут специи и соль.

Из шпината и шавеля можно не готовить пюре; в этом случае их мелко нарезают и кладут в кипящий бульон.

При варке шей с картофелем сначала кладут в бульон картофель, а когда картофель будет готов, добавляют шпинат и шавель. Перед подачей на стол в тарелку кладут кусок мяса, варёное яйцо и сметану. Шп. зелёные можно готовить из консервированных шавеля и шпината.

## 27. Окрошка овощная

Продукты: квас хлебный 1,5 л, картофель 3—4 штуки, лук зелёный 100—150 г, огурцы свежие 2—3 штуки, сметана 4—5 столовых ложек, яйца 2 штуки, сахар 2 чайные ложки, горчица, соль.

Нарезают маленькими кубиками варёный картофель, очищенные огурцы, лук шинкуют соломкой. Белки сваренных вкрутую яиц мелко рубят, а желтки растирают с горчицей, сахаром, солью и сметаной и разводят квасом. После этого в кастрюлю кладут подготовленные овощи и заливают квасом.

В окрошку можно добавлять варёные мясные продукты, также нарезанные кубиками.

## 28. Борщ холодный

Продукты: свёкла 500—600 г, морковь 2—3 штуки, лук зелёный 50—100 г, огурцы свежие 2—3 штуки, сметана 3—4 столовые ложки, яйца 2 штуки, сахар 1—2 чайные ложки, уксус, соль.

Варёную свёклу, морковь и очищенные свежие огурцы шинкуют соломкой, нашинкованный зелёный лук растирают с солью. Готовят борщ так же, как окрошку, но вместо кваса используют свекольный отвар. Для вкуса борщ заправляют уксусом, солью и сахаром. Можно в борщ добавлять варёный картофель.

## 29. Молочный суп с крупой

Продукты: молоко 1 л, вода 4 стакана, крупа  $\frac{3}{4}$ —1 стакан, масло сливочное 2 столовые ложки, сахар 1—2 чайные ложки, соль.

Для приготовления молочного супа с рисом или пшеном перебранную и хорошо промытую крупу проваривают в кипящей воде 3—5 минут, затем откидывают на сито, дают стечь воде и закладывают в кастрюлю с кипящим молоком, предварительно разбавленным водой. Варят суп 20—30 минут, перед окончанием

варки добавляют соль, сахар. Если молочный суп готовят с манной или ячневой крупой, то эти крупы предварительно просеивают через сито, после чего засыпают в кипящее молоко, разбавленное водой. Необходимо непрерывно суп помешивать, чтобы крупа не пригорела. Варят суп на слабом огне в течение 15—20 минут, перед окончанием варки кладут соль и сахар. Подают суп с кусочком сливочного масла.

## БЛЮДА ИЗ МЯСА

Мясо — весьма ценный пищевой продукт. Оно является одним из важнейших источников белка. Большинство белков мяса полноценны. В мясе, помимо белков, содержатся жир, минеральные соли, а также экстрактивные вещества, которые придают бульону и мясным изделиям особый вкус и возбуждают аппетит.

Большое влияние на качество мяса оказывает жир. Жир улучшает вкус мяса и повышает его пищевую ценность. Особенно ценится мясо, в котором отложившийся жир находится между волокнами, придавая ему «мраморность». Однако излишнее содержание жира ограничивает возможность использования мяса для приготовления пищи.

Отдельные части мяса обладают различной пищевой ценностью и кулинарными свойствами, которые зависят от количества и вида соединительной ткани, содержащейся в мясе. Поэтому части мяса с наименьшим содержанием соединительной ткани (вырезка, тонкий и толстый край, поясничная и спинная части) используются для приготовления блюд в жареном виде, а части, в которых имеется наибольшее количество соединительной ткани (шей, пашина, покромка и др.), используются в отварном виде, для котлет. Для тушения хорошо использовать части лопатки.

Ниже приводятся рекомендации по использованию отдельных частей туш говядины, баранины и свинины.

Много питательных и вкусных блюд можно приготовить из печени, почек, сердца и др. Печенька очень хороша для жарения или тушения; почки телячьи и бараньи — для жарения, говяжьи — для приготовления блюд в соусе; лёгкие и сердце — для блюд, тушённых в соусе, языки — для отваривания.

## Подготовка мясных продуктов для приготовления блюд

Мясо должно быть хорошо обмыто, очищено от плёнок и сухожилий. Мясо, предназначенное для жарения порционными кусками, нарезается на куски, которые следует слегка отбить тыльной или специальным деревянным молотком.



Наименование частей туш	Способ использования
Говядина	
Вырезка	Для жарения в натуральном виде целиком, порционными и мелкими кусками.
Толстый и тонкий край	Для жарения в натуральном виде целиком, порционными и мелкими кусками, а также панированными в сухарях.
Верхняя и внутренняя части задней ноги	Для жарения порционными кусками, панированными в сухарях, в мелкими кусками в натуральном виде.
Боковая и наружная части задней ноги, грудка, окорок, лопатка	Для тушения крупными порционными и мелкими кусками, приготовление изделий из рубленого мяса, фарша и использование для варки.
Баранина, свиная	
Корейка, окорок	Для жарения в натуральном виде целиком, крупными кусками или порционными и мелкими кусками, панированными в сухарях.
Лопатка, грудка	Для тушения порционными и мелкими кусками, для варки и жарения в натуральном виде целиком. Грудка используется для жарения в натуральном виде целиком, а также для жарения в натуральном виде мелкими и порционными кусками натуральными и панированными в сухарях.
Шея	Для изделий из рубленого мяса и фарша.

Мороженое мясо следует предварительно оттаить, для чего его кладут в кастрюлю и хранят в течение 2—3 часов. Не рекомендуется для оттаивания мясо класть в воду, так как качество его сильно ухудшается.

#### ОТВАРНОЕ МЯСО

Варить мясные продукты для вторых блюд следует так, чтобы максимально сохранить их вкусовые качества. Варят мясо в посуде с небольшим количеством воды. При варке мясо должно быть только покрыто водой. На 1 кг мяса примерно берут 1—1,5 л воды. Если мясо варят в большом количестве воды, то это вызывает большую потерю экстрактивных веществ, вследствие чего вкус мяса ухудшается. Для улучшения вкуса вареного мяса за 30 минут до его готовности в бульон кладут лук и коренья. Солят мясо через 10—15 минут после закипания. Бульоны, в которых варились мясные продукты, используют для приготовления первых блюд и соусов. Отварные мясные продукты подают с разными соусами (соусом из хрена, красным или белым и др.). Соусом поливают уложенное на тарелку мясо. Вместо соуса мясо можно поливать бульоном. На гарнир подают отварной карто-

фель или картофельное пюре, припущенный рис, рассыпчатая каша из пшена, пшеничной или перловой крупы, припущенные овощи и др.

#### 80. Говядина отварная с соусом

Продукты: мясо 400—500 г, морковь 2—3 штуки, лук 1 штука, картофель 800 г, соус, хрен 100—150 г, перец, соль, лавровый лист 2 листика.

Подготовленное мясо целым куском кладут в кастрюлю, наливают воды, покрывают кастрюлю крышкой и ставят на огонь. Когда вода закипит, снимают шумовкой пену, добавляют соль и варят на слабом огне 2—2,5 часа. За 30 минут до окончания варки добавляют очищенные и нарезанные лук, морковь, лавровый лист, перец. Когда мясо и овощи будут готовы, бульон сливают для приготовления соуса. При подаче на стол мясо нарезают небольшими ломтиками, кладут на тарелку вместе с овощами, добавляют отварной картофель и поливают соусом с хреном (см. № 43).

Так же готовят солонину, но её предварительно вымачивают.

#### 81. Баранина с овощами

Баранина 400—500 г, картофель 300 г, капуста 200 г, морковь 2—3 штуки, репа 1—2 штуки, петрушка 1 штука, лук репчатый 1 штука, чеснок 2—3 дольки, жир 1 столовая ложка, мука 1 чайная ложка, лавровый лист 2—3 листика, соль, перец.

Подготовленную баранину нарезают на небольшие куски, кладут в кастрюлю, заливают водой так, чтобы мясо было только покрыто, и доводят до кипения. После этого снимают пену, добавляют соль и продолжают варку в течение 20—30 минут. Затем в кастрюлю с мясом добавляют нарезанные овощи и варят ещё 20—30 минут.

#### ТУШЕНОЕ МЯСО

Мясо, предназначенное для тушения, предварительно обжаривают до образования на поверхности корочки. Для придания мясу особого вкуса и аромата во время тушения добавляют пряности, ароматические овощи. Из пряностей чаще всего кладут лавровый лист и перец горошком, из овощей — репчатый лук, морковь, сельдерей, петрушку.

Мясо тушат крупным куском весом 1—2 кг, порционными и мелкими кусками.

Подготовленное мясо посыпают солью, перцем, слегка обжаривают, а затем добавляют овощи и продолжают обжаривание. Овощи можно обжаривать отдельно на сковороде.



Затем мясо кладут в кастрюлю, заливают водой так, чтобы оно было погружено в нее на половину, после чего добавляют приправы. Можно во время тушения положить томат-пюре. Посуду закрывают крышкой и тушат мясо при слабом кипении.

### 32. Гуляш из мяса

Продукты: мясо 500—600 г, картофель 800 г, лук 2 штуки, томат-пюре 2—3 столовые ложки, жир 2—3 столовые ложки, мука 1 столовая ложка, соль, перец, лавровый лист.

Мясо (мякоть) обмывают, нарезают кусками, посыпают солью, перцем и обжаривают на сковороде. Перед окончанием жарения добавляют мелко нарезанный лук, посыпают мясо мукой и всё вместе слегка поджаривают. Затем мясо выкладывают в кастрюлю, заливают двумя-тремя стаканами бульона или воды, добавляют томат-пюре, накрывают кастрюлю крышкой и ставят тушить на 1—1½ часа. За 20—30 минут до окончания тушения добавляют перец и лавровый лист. Готовый гуляш подают с жареным или отварным картофелем. При подаче посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Гуляш готовят из говядины, свинины и телятины.

### 33. Рагу из баранины

Продукты: баранина 500—600 г, картофель 600—700 г, морковь 2—3 штуки, петрушка 1 штука, лук 1 штука, репа 1 штука, жир 2 столовые ложки, томат-пюре 2 столовые ложки, мука 1 столовая ложка, соль, перец, лавровый лист.

Баранину (грудницу, лопатку) обмывают, разрубая на куски вместе с костью, посыпают солью, перцем и обжаривают на сковороде. Перед самым окончанием жареную баранину посыпают мукой. Обжаренное мясо складывают в кастрюлю, добавляют томат-пюре, вливают 2—3 стакана горячего бульона или воды и ставят тушить на лёгкий огонь на 1½—3 часа. Через 1—2½ часа после начала тушения добавляют нарезанные и поджаренные морковь, петрушку, лук, репу, картофель, а также лавровый лист (1—2 листика) и перец (6—8 горошин) и продолжают тушить в течение 30—40 минут. При подаче на стол рагу посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

### 34. Плов

Продукты: баранина 500—600 г, рис 300 г, жир 2—3 столовые ложки, лук репчатый 3—4 штуки, морковь 3—4 штуки, томат-пюре 2—3 столовые ложки, соль, перец.

Мясо нарезают небольшими кусочками (20—40 г), посыпают солью и перцем, обжаривают до образования поджаристой корочки, складывают в кастрюлю, туда же добавляют обжаренную

морковь и лук, томат-пюре, после чего заливают 4 стакана бульона или горячей воды и дают закипеть, затем к мясу добавляют промытый горячей водой рис и варят до загустения. После этого посуду закрывают крышкой и ставят на 40—50 минут в духовой шкаф. Плов можно готовить и из пшеничной крупы.

### ЖАРЕННОЕ МЯСО

В жареном виде приготавливают говядину, баранину, свинину, печёнку, почки и некоторые колбасные изделия.

Для жарения используют все части туши баранины, свинины, телятины, кроме шеи, а от говядины — вырезку, толстый и тонкий край и части задней ноги (кострец, оковалок). Жарение — наиболее быстрый способ приготовления мяса. В жареном мясе сохраняется большая часть соков. Кроме того, в процессе жарения под влиянием высокой температуры в мясе образуются ароматические вещества, придающие характерный приятный вкус и запах.

Мясо жарят крупными, порционными и мелкими кусками. Порционные куски мяса жарят натуральными или обваленными в сухарях. Мясные изделия, жаренные в натуральном виде, перед подачей на стол поливают мясным соком, жиром или же подают с соусом. Изделия, обваленные в сухарях, поливают только маслом, так как от мясного сока и соуса сухарная корочка размокает и утрачивает свойственный ей приятный вкус и хруст.

К жареным мясным изделиям в качестве гарнира подают овощи, каши, макароны, фасоль. Варёный и жареный картофель подходит ко всем жареным изделиям. Тушёная капуста хорошо сочетается со свининой; гречневая каша и фасоль — с жирной бараниной, а также со свининой. Ко всем блюдам из жареного мяса хорошо подавать огурцы и помидоры.

### 35. Ростбиф

Продукты: говядина 500—600 г, жир 1 столовая ложка, соль. Мясо (вырезку, толстый, тонкий край) обмывают, срезают сухожилия, посыпают солью и целым куском кладут на разогретый с жиром противень или сковороду. После того как мясо слегка обжарится на плите, его ставят в духовой шкаф. Мясо можно и сразу жарить в духовке, если она хорошо нагревается.

Во время жарения мясо следует поливать через каждые 15—20 минут образовавшимся соком. Продолжительность жарения зависит от того, какой ростбиф желательно приготовить (полностью прожаренный, средний или с кровью в середине). В среднем жарение продолжается 25—30 минут. Когда ростбиф готов, его снимают со сковороды, нарезают ломтиками и укладывают на блюдо или тарелку. На гарнир можно подать нарезанную дольками припущенную морковь, зелёный горошек, запавлен-



ный маслом, жареный картофель и т. п. При подаче на стол ростбиф поливают мясным соком, образовавшимся при жарении. Отдельно к ростбифу можно подать огурцы, зелёный салат и т. п.

Крупным куском, как ростбиф, можно жарить телятину, свинину и баранину.

### 36. Бефстроганов

Продукты: мясо 500—600 г, картофель 800—1000 г, жир 3 столовые ложки, сметана  $\frac{1}{2}$  стакана, лук 2—3 штуки, томат-пюре или соус южный, мука 1 столовая ложка, соль, перец.

Мясо (мякоть) обмывают, зачищают от сухожилий и плёнок, нарезают на тонкие ломтики, которые отбивают тыльной или скалкой, после чего нарезают полосками длиной 3—4 см, солят, посыпают перцем и обжаривают на хорошо разогретой сковороде. Затем добавляют мелко нарезанный лук и продолжают обжаривание в течение 5—6 минут, после чего мясо посыпают мукой, добавляют сметану, соус южный или томат-пюре, размешивают и доводят до кипения. Если мясо будет ещё недостаточно мягким, его ставят в духовой шкаф.

На гарнир подают жареный картофель.

При подаче на стол посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

### 37. Печёнка говяжья, баранья или свиная в сметане

Продукты: печёнка 500—400 г, сметана  $\frac{1}{2}$  стакана, жир 2 столовые ложки, лук 1—2 штуки, мука 1—2 столовые ложки, соль, перец.

Печёнку обмывают, зачищают от плёнок, нарезают ломтиками, посыпают солью, перцем, обваливают в муке и обжаривают с жиром на разогретой сковороде. Затем кладут в кастрюлю, прибавляют мелко нарезанный и предварительно обжаренный лук, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печёнка, и один стакан воды, закрывают кастрюлю крышкой и тушат на слабом огне от 30 минут до 1 часа. При подаче на стол ломтики печёнки кладут на тарелку, поливают соусом, в котором тушилась печёнка, сверху посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

### 38. Шницель

Продукты: свинина или телятина (мякоть) 400—500 г, жир 2 столовые ложки, яйца  $\frac{1}{2}$  штуки, сухари 2—3 столовые ложки, соль, перец.

Свинину или телятину (почечную часть корейки или мякоть задней ноги) обмывают, зачищают от сухожилий и нарезают кусками в виде ломтиков. Каждый кусок отбивают тыльной, посыпают солью, перцем, смачивают в яйце и обваливают в сухарях. Под-

готовленные шницели кладут на разогретую сковороду с маслом и обжаривают с обеих сторон до образования румяной корочки. Готовый шницель кладут на тарелку и поливают маслом; сверху можно положить кусочек лимона. На гарнир подают жареный картофель. Отдельно можно подать зелёный салат, огурцы, помидоры.

### БЛЮДА ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

Из рубленой говядины, баранины и свинины приготавливают изделия без добавления или с добавлением хлеба.

Из рубленого мяса без хлеба можно приготовить рубленый бифштек и др. Для того чтобы изделия из рубленого мяса без хлеба отличались хорошим вкусом и были сочными, к мясу, если оно не жирное, следует добавить сало или сливочное масло. Для изготовления таких изделий мясо обмывают, зачищают от сухожилий, нарезают на небольшие куски, добавляют сало-сырец и пропускают через мясорубку, после чего вливают немного воды, кладут соль, перец и тщательно вымешивают.

Из рубленого мяса с добавлением хлеба приготавливают котлеты, битки, зразы, тефтели и др. Эти изделия можно готовить из любой части туши. Мясо вместе с хлебом, замоченным в молоке или воде, пропускают через мясорубку. Затем в фарш добавляют соль, перец и тщательно вымешивают. При желании в фарш можно добавить чеснок, сырой или слегка поджаренный лук. Хлеб придаёт изделиям пышность. Лучше использовать хлеб немного чёрствый, срезав с него корки. Для изделий из рубленого мяса рекомендуется брать мясо жирное, тогда изделия получатся более сочными. При изготовлении котлетной массы необходимо помнить о правильном соотношении отдельных продуктов, входящих в её состав: из 500 г мяса следует брать 125 г хлеба и  $\frac{1}{4}$  стакана молока или воды.

### 39. Гусь фаршированный с яблоками

Продукты: 1 гусь, 1 кг антоновских яблок, 1 столовая ложка жира.

Подготовленную тушку гуся наполняют яблоками, очищенными от сердцевинки и нарезанными дольками или на половинки: отверстие в брюшке зашивают нитками. Затем тушку кладут на противень спинкой вниз, добавляют  $\frac{1}{2}$  стакана воды, сверху поливают жиром и ставят жарить в духовой шкаф (1,4—2 часа). Во время жарения гуся необходимо несколько раз поливать вытопившимся жиром и соком. Когда гусь будет готов, из него удаляют нитки, вынимают ложкой яблоки и помещают их на блюдо. Тушку гуся разрезают на порции и укладывают их сверху на яблоки. Гуся можно жарить и без яблок. На гарнир подают тушёную капусту или жареный картофель.

Таким же образом приготавливают индейку и утку.



## СОУСЫ К МЯСНЫМ БЛЮДАМ

Указанный ниже расход продуктов рассчитан на 0,5 л соуса.

### 40. Мясной сок

Из мяса во время обжаривания вытекает мясной сок. Этот сок используют непосредственно в качестве соуса к жареному мясу.

Готовят мясной сок следующим образом. После того как мясо поджарилось, его перекладывают в другую посуду, а сковороду с оставшимся на нём жиром и соком нагревают до тех пор, пока жидкость не выпарится. Затем жир сливают и на сковороду наливают воду или мясной бульон и кипятят 2—3 минуты, после чего сок процеживают.

### 41. Соус красный

Продукты: бульон  $2\frac{1}{2}$  стакана, мука 1 столовая ложка, жир 2 столовые ложки, морковь 1—2 штуки, петрушка 1 штука, лук 1—2 штуки, томат-пюре 2 столовые ложки, соль, перец.

Лук и петрушку режут тонкими ломтиками или соломкой, морковь натирают на крупной тёрке. Подготовленные коренья и лук обжаривают с жиром, добавляют томат-пюре и продолжают обжаривание в течение 10—15 минут. Муку поджаривают без жира до светло-коричневого цвета, после чего дают ей остыть и разводят мясным бульоном, затем добавляют поджаренные коренья и лук и проваривают на слабом огне в течение 15—20 минут. В конце варки прибавляют соль, перец. После чего соус процеживают через сито, протирая одновременно разварившиеся овощи. Красный соус подают к изделиям из котлетной массы.

### 42. Белый соус

Мясной бульон 2— $2\frac{1}{2}$  стакана, жир 1—2 столовые ложки, мука пшеничная 1 столовая ложка, лук репчатый 1 штука, петрушка или сельдерей 1 штука, лимонная кислота на кончике чайной ложки.

Приготавливают так же, как белый соус для рыбных блюд (см. стр. 46). Подают белый соус к отварному мясу и другим отварным мясным продуктам.

### 43. Соус сметанный с хреном

Продукты: сметана  $\frac{1}{2}$  стакана, мука пшеничная 1 столовая ложка, бульон 1,5 стакана, хрен 100 г, масло сливочное 2 столовые ложки, уксус 1 столовая ложка.

Муку слегка поджаривают с маслом, разводят горячим бульоном, добавляют сметану и проваривают на слабом огне в течение

10—15 минут. Одновременно натирают хрен, слегка его прогревают с маслом для удаления резкого вкуса, добавляют уксус и кипятят 3—5 минут, затем смешивают со сметанным соусом, солят и дают покипеть.

Подают этот соус с отварной говядиной или языком.

## БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Рыба — продукт скоропортящийся, и, покупая её, необходимо обращать внимание на её доброкачественность. Живая здоровая рыба должна быть подвижной, с неповреждённой чешуёй. Парная свежая рыба имеет гладкую блестящую чешую, плотно прилегающую к телу, прозрачные и выпуклые глаза, ярко-красные жабры и не вздутое брюшко.

У мороженой рыбы спинные, боковые и брюшные плавники находятся в расправленном виде, глаза навыкате, жабры красные. Из рыб приготавливают различные блюда в отварном, припущенном, жареном и запечённом виде.

### Подготовка рыбы для варки, жарки и запекания

Для оттаивания мороженой рыбы её кладут на некоторое время в холодную воду. Не рекомендуется рыбу оттаивать в тёплой воде. Рыба, оттаянная в тёплой воде, становится дряблой и невкусной.

Судака, щуку, карпа леща и других рыб, имеющих чешую, разделывают одинаково. У рыб прежде всего удаляют плавники. Чтобы удалить спинной плавник, надрезают мякоть с обеих сторон вдоль всей спины, затем прижимают один конец плавника ножом и, держа рыбу за хвост, выдёргивают плавник; остальные плавники обрубает.

Чешую очищают ножом или скребком. При этом рыбу берут за хвост левой рукой, а в правой держат нож наклонно и, начиная от хвоста, счищают чешую. Рыбу, у которой трудно снять чешую (лещ), опускают на 30—50 секунд в кипятки, после чего чешуя легко счищается.

После очистки чешую рыбу потрошат — разрезают брюшко от головы до анального отверстия, прорезают мякоть у головы и отделяют её вместе с внутренностями. При этом необходимо следить, чтобы не раздавить жёлчный пузырь. Прорезают плёнку, покрывающую позвоночную кость, и счищают сгустки крови. Выпотрошенную рыбу тщательно обмывают в холодной воде, после чего режут на порции. Таким способом обычно потрошат рыбу весом более 1,5 кг.

При потрошении рыбы весом до 1,5 кг можно брюшко не разрезать, а по краям жаберных крышек следует надрезать мя-



коть до позвоночной кости, затем перерубить её и отделить голову, а вместе с ней и большую часть внутренностей. После этого удаляют остатки внутренностей.

При таком способе потрошения при нарезке рыбы получают порционные куски, так называемые «скругляшки».

Мелкую рыбу чаще всего используют для варки или жарения в целом виде; при потрошении её разрезают брюшко от головы до анального отверстия, вынимают внутренности, счищают сгустки крови с позвоночной кости. Голову не отрубают, но из последней обязательно удаляют жабры.

Рыбу весом более 1,5 кг чаще всего пластуют, а затем нарезают на куски.

Для того чтобы приготовить пласты, выпотрошенную рыбу кладут на стол слева от себя, прижимают рыбу левой рукой, а правой прорезают вдоль спинки мякоть до рёбер и срезают филе вдоль по позвоночнику, держа нож в наклонном положении, чтобы филе было полностью снято с кости. В результате получают две половинки — одна с позвоночной и рёберными костями, другая — только с рёберными костями.

Если необходимо рыбу разделить на филе с кожей без костей, то после пластования с полученных половинок срезают позвоночную и рёберные кости.

Чтобы получить филе без костей и кожи, рыбу пластуют, не очищая чешуи (кожу, покрытую чешуёй, легче срезать с филе, так как она меньше рвётся), срезают с филе кости, а после этого с кожи срезают мякоть. Для этого филе кладут на стол рёберными костями вверх и придерживают ладонью левой руки рёберные кости, а правой рукой, держа нож наискось лезвием влево от себя, срезают эти кости, оставив на них как можно меньше мяса. При снятии с кожи мякоти хвостовую часть рыбы держат левой рукой, а правой подрезают филе, отделяя его от кожи.

Полученное филе нарезают на порционные куски поперёк волокон, скашивая плоскость среза.

Рыб осетровых пород (белугу, севрюгу, осетра) обрабатывают иначе. После оттаивания кусок рыбы кладут на стол, выдёргивают вилкой вязигу, с позвоночника счищают кровь, промывают в холодной воде, затем погружают на 2—3 минуты в горячую воду. После чего тщательно счищают костные жучки. Если они плохо отстают от кожи, рыбу нужно ещё раз опарить кипятком. Очищенная рыба вновь промывается в холодной воде.

#### ОТВАРНАЯ РЫБА

Отваривать можно всякую рыбу: судака, щуку, окуня, треску и т. п., кроме мелкой и костлявой, как карась, корюшка и др. Не рекомендуется варить карпа, сазана, навагу, так как эти рыбы вкуснее в жареном виде.

Рыбу варят целой и порционными кусками. Целиком рыбу (судака, щуку, сельдь и др.) варят только в том случае, если она предназначена для праздничного стола, чаще всего рыбу отваривают кусками. Для того чтобы рыба сохранила свою форму при варке, её перевязывают шпагатом поперёк тела в трех-четырёх местах и кладут в посуду для варки брюшком вниз, затем заливают холодной водой, полностью закрывая рыбу, добавляют соль, перец горошком, лавровый лист, нарезанные корни и лук. Как только вода закипит, нагрев ослабляют и дальнейшую варку до полной готовности продолжают на медленном огне, так, чтобы вода не кипела.

При варке порционными кусками рыбу кладут в посуду в один ряд кожей вверх, добавляют соль, перец горошком, лавровый лист, нарезанные морковь, петрушку, лук и заливают горячей водой. После закипания воды рыбу доваривают без кипения в течение 10—12 минут.

Бульон от варки рыбы используют для приготовления супов или соусов. Варёную рыбу порционными кусками, а также целую подают с отварным картофелем и различными соусами (белым, томатным, польским и др., см. № 48—52).

#### РЫБА ЖАРЕНАЯ

В жареном виде приготавливают рыбу всех пород. Мелкую рыбу: воблу, корюшку, навагу и т. п. — жарят целиком. Рыбное филе или крупную рыбу нарезают на куски не толще 2 см, так как у толстого куска верхний слой может пережариться раньше, чем он весь будет готов.

Перед обжариванием рыбу обваливают в муке, в сухарях или в хлебной крошке. При обваливании рыбы в сухарях или в хлебной крошке рыбу предварительно обваливают в муке, смачивают яйцами, смешанными с молоком или водой (на 1 яйцо берут 30 г молока или воды), и вторично обваливают в сухарях или в хлебной крошке. Рыбу жарят на сковороде с небольшим количеством жира или в большом количестве жира во фритюре.

Жарят рыбу на растительном масле, маргарине и других жирах. Лучше всего использовать смесь жиров (растительное масло, маргарин и топленое масло в равных количествах). При жарении в большом количестве жира рыбу погружают в нагретый жир и жарят до образования поджаристой корочки, затем рыбу вынимают шумовкой. В тех случаях, когда рыба после обжаривания в жире не готова, её помещают на несколько минут в духовой (жарочный) шкаф. Жира берётся такое количество, чтобы куски рыбы были покрыты им до половины. Когда обжарится одна сторона, рыбу перевертывают ножом и обжаривают другую сторону. В одном и том же жире рыбу можно жарить несколько раз.



## ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

Запекают рыбу сырую, предварительно припущенную или жареную. Запекают рыбу с гарниром — картофелем, капустой, макаронами или другими продуктами. Можно запекать рыбу без гарнира, но с соусом: грибным, сметанным или молочным. Рыбу запекают нарезанной на порционные куски или целой. Запекают рыбу в духовом шкафу при высокой температуре 220—250°. При запекании на поверхности соуса или гарнира образуется корочка.

### 44. Рыба, запечённая на сковороде с картофелем (по-русски)

Продукты: рыба 500—600 г, картофель 800 г, сухари 1 столовая ложка, жир 1—2 столовые ложки, соус белый 400—500 г, соль.

Подготовленные куски рыбы (судака, щуки, сома, морского окуня и осетровых пород) посыпают солью, кладут на сковороду, смазанную жиром, обкладывают ломтиками варёного картофеля, поливают белым соусом, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают. Перед подачей на стол поливают маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

### 45. Рыба, запечённая в сметанном соусе с кашей

Продукты: рыба 500—600 г, мука 1—2 столовые ложки, жир 3—4 столовые ложки, крупа гречневая 200 г, соус 400—500 г, сыр тёртый 1 столовая ложка.

В сметанном соусе с кашей запекают карася, леща, карпа.

На сковороде, смазанную жиром, кладут рассыпчатую гречневую кашу, заправленную жиром. Иногда в гречневую кашу добавляют рубленые крутые яйца. На кашу кладут куски обжаренной рыбы, затем поливают сметанным соусом, посыпают тёртым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Перед подачей поливают маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

## СОУСЫ ДЛЯ РЫБНЫХ БЛЮД

Рецептура дана на  $\frac{1}{2}$  л соуса.

### 46. Соус белый

Продукты: бульон рыбный 400—500 г, мука 1—2½ столовые ложки, жир 1—1½ столовые ложки, лук репчатый 1—2 штуки, петрушка (корень) или сельдерей 1—2 штуки, лимонная кислота 0,5 г, масло сливочное 1 столовая ложка.

Муку поджаривают без жира до светло-жёлтого цвета, вливают  $\frac{1}{2}$  стакана горячего бульона, вымешивают до образования

однородной массы. Затем вливают небольшими частями оставшуюся жидкость, хорошо размешивая соус после каждой добавленной порции. Соусу дают закипеть, добавляют нарезанные, слегка обжаренные петрушку, лук и варят 25—30 минут, а после прекращения кипения кладут лимонную кислоту. Затем соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и заправляют маслом.

### 47. Соус паровой

Этот соус приготавливают так же, как описанный выше, но на бульоне, полученном при припускании рыбы. Продукты те же.

### 48. Соус польский

Продукты: масло сливочное 300 г, яйца 4 штуки, лимонная кислота 0,5 г, зелень петрушки или укропа 5—10 г, соль.

Сливочное масло или маргарин растапливают, кладут в него мелко нарезанные крутые яйца, зелень петрушки или укропа, добавляют соль и лимонную кислоту. Подают соус к отварной рыбе.

### 49. Соус томатный

Продукты: бульон рыбный 400—500 г, мука 1—1½ столовых ложки, жир 1—1½ столовых ложки, лук репчатый 1—2 штуки, лимонная кислота 0,5 г, масло сливочное 1 столовая ложка, томат-пюре 1 столовая ложка, соль, перец.

Мелко нарезанные корни, лук обжаривают, добавляют томат-пюре, нагревают 15—20 минут, соединяют с белым соусом (см. № 46) и варят 25—30 минут. В конце варки кладут соль, перец, лимонную кислоту. Готовый соус процеживают и заправляют жиром.

### 50. Соус сметанный

Продукты: сметана 100 г, мука 1—1½ столовые ложки, бульон или отвар 300—350 г.

Муку слегка поджаривают, охлаждают, смешивают с бульоном или отваром, вливают в кипящую сметану, добавляют соль, перец и, помешивая, варят 8—10 минут. Готовый соус процеживают.

## ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

Овощи играют очень важную роль в питании. С употреблением овощей достигается большее разнообразие пищи и повышение вкусовых качеств. Кроме того, прибавление к рациону овощей приводит к общему повышению усвояемости пищевых веществ, главным образом белка, жира и минеральных солей.



Основная же ценность овощей — их богатство минеральными солями и витаминами, особенно витамином С.

Известно, что витамин С, как и другие витамины, легко разрушается при варке. Поэтому очень важно правильно варить овощи, чтобы потери витамина при этом были наименьшими. При варке овощи следует опускать в кипящую воду или бульон, причём так, чтобы жидкость полностью их покрывала. Тушить и варить овощи нужно в закрытой посуде.

Если готовится кушанье из смеси различных овощей, последние не следует закладывать одновременно. В первую очередь надо закладывать те овощи, которые дольше варятся.

Для приготовления блюд овощи варят, тушат, жарят и запекают.

### *Подготовка овощей для приготовления блюд*

Картофель и овощи моют в холодной воде для удаления земли и песка.

Листовые овощи и зелень промывают после их переборки, очистки от корней и удаления загнивших листьев.

В тазик наливают такое количество воды, чтобы листья свободно плавали, а песок лучше смывался и оседал на дно. Промывают овощи несколько раз, пока не прекратится оседание песка и промывная вода будет чистой. После промывания овощи и зелень кладут на сито или дуршлаг для стекания воды.

Веточки зелени петрушки и сельдерея, используемые для украшения блюд, кладут в холодную воду на 30—40 минут для освежения, особенно когда они вялые, и тщательно промывают.

Очищают картофель и корнеплоды специальным ножом. Лезвие такого ножа имеет особое устройство, поэтому толщина среза не превышает 1 мм. При очистке таким ножом отходов получается меньше, чем при очистке обыкновенным ножом.

С моркови, петрушки, сельдерея кожицу лучше всего соскабливать ножом. При таком способе очистки получается незначительное количество отходов. Молодой картофель, пока на нём кожица ещё свежа и легко снимается, хорошо промывают при энергичном перемешивании. Оставшуюся на клубнях кожицу соскабливают ножом.

Очищенные овощи не следует хранить в воде. В случае необходимости их нужно покрывать влажной тканью. Очищенный картофель очень быстро темнеет на воздухе, поэтому его хранят в воде, но не более 2—3 часов.

У белокочанной капусты удаляют загрязнённые и повреждённые листья, подрезая их у основания кочерыжки. Если капусту используют для приготовления голубцов, то кочерыжку вырезают из кочана, не нарушая его целостности. Когда капуста

предназначается для резки, кочан разрезают на две или четыре части, а затем вырезают кочерыжку.

У кочана цветной капусты обрезают кочерыжку на 1 см ниже начала разветвления, подрезая у основания, удаляют зелёные листья, вырезают потемневшие части кочанов, а загрязнённые участки поверхности соскабливают ножом, после чего кочан промывают.

Квашеную капусту отжимают и промывают в холодной воде лишь в том случае, если она очень кислая. Нельзя промывать капусту горячей водой, так как пищевая ценность её понижается. Сок квашеной капусты содержит ценные пищевые вещества (минеральные соли, витамины и др.), и его можно использовать для заправки борща, щей.

У репчатого лука при очистке срезают шейку, донце, снимают сухие листья и обмывают.

У зелёного лука отрезают корешки, сухие пожелтевшие части, после чего лук промывают в холодной воде. У лука-порея отрезают корешок, как и у репчатого, очищают от поверхностных сухих и пожелтевших листьев, отрезают зелёную часть стебля и разрезают вдоль пополам, чтобы при промывке песок и земля лучше смывались.

Чеснок очищают так же, как и репчатый лук. Срезав донце, головку чеснока разделяют на части (зубки) и очищают их от сухих листьев.

Тыкву, кабачки, баклажаны, помидоры, сладкий перец обмывают струёй воды.

С тыквы, кабачков и баклажанов после промывания их срезают кожицу. У молодых баклажанов и кабачков кожицу не срезают, а семена удаляют только в том случае, если овощи предназначены для фарширования. Для этого их нарезают поперёк, придавая форму стаканчиков. Семена и связанную с ними мякоть удаляют металлической ложкой. Крупную тыкву для удобства очистки разрезают на несколько частей и удаляют из неё семена.

Перец стручковый обмывают, концом ножа делают кругом стебля стручка сквозной прорез, удаляют стебель и семена со связанной с ними мякотью. После этого перец ещё раз промывают, особенно внутри, чтобы не осталось зёрен, имеющих резкий горький вкус.

Зелёные стручки бобовых очищают следующим образом: удаляют жилки, соединяющие две половинки стручка. Для этого концы стручка надламывают, сдирают жилки в противоположную от надлома сторону и промывают холодной водой.

Стручки бобов и фасоли, перед тепловой обработкой режут, а стручки гороха (лопаточки) используют в целом виде.

Нарезают очищенные и промытые овощи только перед их использованием: это позволяет сохранить в пище питательные вещества. Наибольшее употребление имеют следующие формы



резки: ломтики, кружочки, соломка, брусочки, кубики, дольки и кольца.

**Ломтики.** Картофель и корнеплоды разрезают сначала пополам вдоль, потом на четыре части и даже больше. Полученные доли режут поперёк на крупные или мелкие ломтики.

**Кружочки.** Корнеплоды и картофель можно резать кружочками толщиной 1—3 мм. Для этого подбирают экземпляры корнеплодов одинакового диаметра (до 3 см).

**Соломка.** Эту форму резки применяют для картофеля, капусты белокачанной, а также лука. Картофель и корнеплоды нарезают вначале тонкими параллельными пластинами. При дальнейшей их нарезке поперёк получается соломка. Капусту и лук шинкуют поперёк листьев, получая форму, близкую к соломке. Толщина резки от 1 до 3 мм.

**Брусочки.** Для получения брусочков корнеплоды и картофель вначале режут на пластины, которые затем нарезают на брусочки.

**Кубики.** Кубиками нарезают корнеплоды и картофель. Для этого средние по величине клубни режут вначале на пласты, затем на бруски. Перерезая бруски поперёк, получают кубики.

**Дольки.** Репу, лук и картофель можно резать дольками. Для этого овощи сначала режут пополам, потом на четыре, шесть или восемь долей.

Луковицы разрезают вдоль пополам, затем половину луковички кладут плоской стороной на доску и начиная с верхней части разрезают поперёк на дольки толщиной 2—3 мм.

**Кольцами** нарезают репчатый лук. Для этого луковицы нарезают поперёк на кружки толщиной 3 мм, которые разделяют на кольца.

### ВАРЕННЫЕ ОВОЩИ

Варят овощи в воде или паром. В последнем случае лучше сохраняется вкус овощей и незначительна потеря питательных веществ. Для варки овощей паром применяются специальные кастрюли со вставной сеткой. Паром варят преимущественно картофель и морковь.

Если овощи варят в очищенном виде, то в воде после их кипячения остаётся много питательных веществ. Этот отвар следует использовать для приготовления супа.

#### 51. Картофель отварной со сметаной

Продукты: картофель 1 кг, сливочное масло 50 г или  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны.

Очищенный картофель кладут в кипящую подсоленную воду и варят при медленном кипении до готовности. Воды должно быть такое количество, чтобы она только покрывала картофель. Затем воду сливают, кастрюлю с картофелем накрывают крыш-

кой и вновь ставят на слабый огонь, минут на 5 для подсушки. При подаче к столу картофель поливают сметаной, посыпают зеленью петрушки и кладут сверху кусочек сливочного масла.

#### 52. Картофельное пюре

Продукты: картофель 1 кг, молоко  $\frac{3}{4}$  стакана, сливочное масло 2 столовых ложки.

Очищенный картофель варят в подсоленной воде до готовности, сливают с него воду и разминают в кастрюле деревянным пестиком или протирают через сито. Картофель протирают только горячим, из остывшего картофеля пюре получается вязким и тягучим. В протёртый картофель добавляют масло и небольшими частями горячее молоко, всё время тщательно перемешивая. Пюре должно быть пышным, без комков. Пюре кладут на тарелки горкой, сверху поливают маслом.

#### 53. Капуста тушёная

Продукты: капуста свежая 1 кг или капуста квашеная 800 г, сало свиное (шпиг) 50—60 г, лук репчатый 2 штуки, морковь 1 штука, петрушка 2 штуки, томат-пюре 3 столовые ложки, мука пшеничная 1 столовая ложка, сахарный песок 2 чайные ложки, уксус 3-процентный 2 столовые ложки, перец горошком, лавровый лист.

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в кастрюлю, добавляют  $\frac{3}{4}$  стакана бульона или воды, томат-пюре, уксус, лавровый лист, перец горошком, лук, морковь, петрушку, нарезанные кубиками, и обжаренное свиное сало и тушат 40—50 минут, периодически помешивая. Затем в капусту прибавляют соль, сахар и поджаренную муку, разведённую водой или бульоном, и прогревают до кипения.

Квашеную капусту тушат так же, как свежую, но не добавляют уксус.

#### 54. Рагу из овощей

Продукты: картофель 4—5 штук, морковь 3—4 штуки, репа или брюква 3 штуки, тыква или кабачки 100—150 г, лук репчатый 2 штуки, масло топленое 3 столовые ложки, соус томатный или сметанный  $1\frac{1}{2}$ —2 стакана, чеснок, перец чёрный горошком, лавровый лист.

Очищенные овощи (картофель, морковь, лук, репу или брюкву) нарезают кубиками и обжаривают до образования золотистой корочки. После этого овощи складывают в кастрюлю, добавляют томатный или сметанный соус (см. № 50, 49) и тушат 10—15 минут. Затем кладут нарезанную тыкву или кабачки, рас-



тёртый чеснок, лавровый лист, перец и продолжают тушение в течение 15—20 минут.

В рагу можно добавить сваренную белокочанную капусту, консервированный зелёный горошек.

### 55. Свёкла в сметане

Продукты: свёкла 4—5 штук, лук репчатый 2 штуки, масло топленое 2 столовые ложки, соус сметанный 1½—2 стакана.

Сваренную в кожце свёклу очищают, нарезают соломкой или кубиками, добавляют поджаренный лук, сметанный соус (см. № 50) и тушат 15—20 минут на слабом огне.

## ЖАРЕНЫЕ ОВОЩИ И ГРИБЫ

### 56. Картофель жареный

Продукты: картофель 1 кг, жир 4 столовые ложки.

Картофель жарят сырым или предварительно сваренным целыми клубнями в кожце.

Сваренный картофель очищают, охлаждают, нарезают ломтиками, солят и жарят на кухонной сковороде с жиром (топленое, растительное масло, столовый маргарин и другие жиры). Во время жарения картофель периодически перемешивают ножом или металлической лопаточкой и жарят до образования поджаристой корочки.

Сырой картофель нарезают и жарят таким же способом. При подаче на стол картофель посыпают измельчённой зеленью укропа или петрушки.

### 57. Котлеты картофельные

Продукты: картофель 1 кг, яйца 1 штука, сухари пшеничные толчёные 2—3 столовые ложки, жир для жарки 3—4 столовые ложки, масло сливочное для поливки 2—3 ложки.

Сваренный картофель протирают горячим сквозь сито или пропускают через мясорубку, добавляют сырое яйцо и хорошо перемешивают. Из полученной массы разделяют котлеты, обваливают их в сухарях и обжаривают с обеих сторон.

Подавая на стол, котлеты поливают сливочным маслом, а также грибным или сметанным соусом (см. № 50).

### 58. Котлеты капустные или морковные

Продукты: капуста 1 кг или морковь 700 г, яйца 1 штука, крупа манная ½ стакана, сухари молотые ½ стакана, жир для жарки 3 столовые ложки, сметана 4 столовые ложки.

Капусту или морковь шинкуют соломкой и припускают с небольшим количеством жидкости: воды, бульона или молока, предварительно вскипячённого во избежание свёртывания, и жира. Когда овощи станут мягкими, к ним добавляют манную крупу, хорошо размешивают и ставят на слабый огонь на 10—15 минут, чтобы крупа разварилась. Затем овощи немного охлаждают и добавляют сырые яйца. Из полученной массы разделяют котлеты, обваливают их в молотых сухарях и жарят на сковороде.

Подают котлеты со сметаной или сметанным соусом (см. № 50).

### 59. Кабачки, тыква, баклажаны жареные

Продукты: кабачки, тыква или баклажаны 1 кг, жир 3—4 столовые ложки, мука 1 столовая ложка, сметана ½ стакана.

Кабачки, тыкву или баклажаны очищают от кожи, удаляют семена, нарезают кружками или ломтиками, посыпают солью, обваливают в муке и жарят на сковороде в один слой до образования поджаристой корочки. Затем складывают обжаренные овощи в кастрюлю или сковороду и дожаривают в духовом шкафу.

Подают со сметаной.

### 60. Грибы свежие в сметане

Продукты: грибы 8—10 штук, лук репчатый 2 штуки, масло топленое 2 столовые ложки, соус сметанный 1½—2 стакана.

Очищенные и нарезанные грибы (белые, подосиновые, подберёзовые и др.) обжаривают с маслом, затем прибавляют к ним поджаренный лук, заливают сметанным соусом (см. № 50) и кипятят на слабом огне 20—30 минут.

Подают грибы с отварным или жареным картофелем.

## ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ

Для приготовления запечённых блюд овощи предварительно варят, тушат или жарят. Запекают овощи на противне или сковороде в духовом шкафу при температуре 250—280°.

### 61. Картофельная запеканка с морковью

Продукты: картофель 1 кг, морковь 2—3 штуки, лук репчатый 2—3 штуки, яйца 2 штуки, сухари молотые 1 столовая ложка, сметана ¾ стакана, жир 2—3 столовые ложки.

Сваренный в воде или на пару картофель протирают горячим, добавляют сырые яйца и хорошо размешивают. Картофельную массу кладут слоем в 2 см на смазанную жиром сковороду, затем помещают слой начинки и закрывают слоем картофельной массы. Поверхность изделия смазывают сметаной с яйцом, посыпают сухарями, поливают жиром и запекают в духовом шкафу.



Для приготовления начинки нарезанную соломкой морковь пропускают с небольшим количеством воды и жира, отдельно поджаривают лук, соединяют их, добавляют нарубленные крутые яйца и соль.

Перед подачей запеканку разрезают на куски и поливают сметаной.

#### 62. Голубцы овощные

Продукты: капуста 1 кочан, морковь 3—4 штуки, репа 2 штуки, лук репчатый 2 штуки, яйца 2 штуки, рис 2 столовые ложки, жир 3 столовые ложки, соус сметанный  $1\frac{1}{2}$ —2 стакана.

Из кочана капусты вырезают кочерыжку, погружают его в кипящую воду и варят до полуготовности 7—10 минут. После этого кочан вынимают, дают стечь воде и разбирают на листья (жесткие черешки слегка отбивают). На подготовленные листья капусты кладут начинку, состоящую из поджаренных овощей, мелко нарезанных крутых яиц, вареного риса, и заворачивают в виде конверта. Голубцы укладывают на сковороду, заливают сметанным соусом (см. № 50) и запекают в духовом шкафу.

#### 63. Кабачки фаршированные

Продукты: кабачки 1 штука, морковь 2—3 штуки, петрушка 2 штуки, лук репчатый 2 штуки, рис 2 столовые ложки, жир 3 столовые ложки, соус сметанный  $1\frac{1}{2}$ —2 стакана.

Кабачки очищают от кожицы, разрезают поперёк на куски длиной 4—5 см, вынимают ложкой часть мякоти с семенами и отваривают до полуготовности в подсоленной воде, затем откидывают. После того как стечёт вода, кабачки укладывают на смазанную жиром сковороду, наполняют начинкой из овощей и риса, поливают маслом и запекают в духовом шкафу. Начинку готовят так же, как для голубцов (см. № 62). При подаче на стол кабачки поливают сметанным соусом.

### БЛЮДА ИЗ КРУП

Из круп можно приготовить различные каши, запеканки, биточки, котлеты.

Кашу можно приготовить из любого вида крупы. Крупу сначала перебирают для удаления сорной примеси, затем промывают 2—3 раза в тёплой воде. Не промывают только геркулес, манную, гречневую и мелкую полтавскую крупу.

В зависимости от соотношения крупы и жидкости (вода, молоко), взятых для варки, получают кашу различной консистенции: рассыпчатую, вязкую, жидкую.

Рассыпчатые каши из риса, пшена, гречневой, ячневой крупы используются как самостоятельные блюда и на гарнир к горячим мясным блюдам, а также для приготовления фаршей. Варят такие каши преимущественно на воде.

#### 64. Гречневая каша (рассыпчатая)

Продукты: крупа гречневая (ядрица)  $2\frac{1}{2}$  стакана, воды 4,5 стакана, соль 1 чайная ложка, масло топленое или сливочное 1—2 столовые ложки.

Первый способ. В кипящую подсоленную воду засыпают гречневую крупу и, помешивая, варят до загустения в течение 15—20 минут. Затем кастрюлю плотно закрывают крышкой и ставят на 2—3 часа в духовой шкаф для упревания.

Второй способ. На сковороду высыпают крупу и поджаривают на плите или в духовке, часто помешивая, до тех пор, пока она не подрумянится. Затем крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят, изредка помешивая, до загустения. После этого кастрюлю плотно закрывают крышкой и ставят на 1—1,5 часа в духовой шкаф для упревания.

Гречневую кашу подают в горячем виде с маслом или охлажденную с молоком.

#### 65. Пшённая каша (рассыпчатая)

Продукты: пшено 2 стакана, вода 4,5 стакана, соль 1 чайная ложка, масло топленое или сливочное 1—2 столовые ложки.

В горячей подсоленной воде растапливают масло и, когда вода закипит, засыпают предварительно промытое пшено и варят до загустения. После этого кашу ставят на 50—60 минут в духовку для упревания.

В готовую кашу кладут масло и размешивают. К каше можно подавать отдельно холодное молоко.

#### 66. Рисовая каша (рассыпчатая)

Продукты: рис 2 стакана, вода 5 стаканов, соль 1 чайная ложка, масло топленое или сливочное 2—3 столовые ложки. В кипящую подсоленную воду кладут масло и всыпают промытую крупу. Кастрюлю плотно закрывают крышкой и варят кашу на слабом огне 1 час.

Для гарнира рис можно варить на мясном бульоне.

Вязкие и жидкие каши готовят преимущественно на цельном молоке или на молоке, разбавленном водой.

#### 67. Манная каша

Продукты: крупа манная 1 стакан (тонкий), молока 5 стаканов, сахарный песок 1 столовая ложка, соль  $\frac{1}{2}$  чайной ложки. В кипящее молоко добавляют соль, сахар, затем постепенно всыпают манную крупу и, непрерывно помешивая, варят на слабом огне 10—15 минут до загустения. После этого кастрюлю закрывают крышкой и оставляют на очень слабом огне в течение 30 минут для упревания. В готовую кашу кладут 1—2 столовые ложки сливочного масла.



## 68. Манная запеканка с изюмом

Продукты: крупа манная 1½ стакана, молока 4 стакана, или 2 стакана молока и 2 стакана воды, сахарный песок 2 столовые ложки, соль ½ чайной ложки, изюм ¾ стакана, яйца 2 штуки, масло 2—3 столовые ложки.

Варят густую вязкую кашу. В готовую немного охлаждённую кашу добавляют сахар, яйца, промытый изюм, перемешивают и выкладывают на смазанную маслом сковороду. Кашу разравнивают с поверхности, посыпают сахарным песком и запекают в духовом шкафу до образования румяной корочки. Готовую запеканку, не вынимая из сковороды, разрезают по диаметру на куски. Подают горячей, политой маслом, сметаной или вареньем.

## БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Макаронны, лапшу, вермишель и другие макаронные изделия отваривают в кипящей подсоленной воде. Для этого берут 3 л воды и 1 столовую ложку соли на 500 г макаронных изделий. Макароны варятся 30—40 минут, лапша около 30 минут, а вермишель 15 минут.

## 69. Макароны отварные с маслом и сыром

Продукты: макароны 300—400 г, масло сливочное 1—2 столовые ложки, сыр тёртый 2—3 столовые ложки.

Сваренные в подсоленной воде макароны откидывают на решето или дуршлаг для стекания отвара. Затем перекладывают в кастрюлю, добавляют сливочное масло, нарезанное на кусочки, и перемешивают, встряхивая посуду до тех пор, пока не растает масло.

Перед подачей макароны посыпают сыром, измельчённым на тёрке.

## 70. Макаронник или лапшевник (запеканка)

Продукты: макароны или лапша 300 г, молоко 1½ стакана, яйца 1 штука, сахарный песок 2 столовые ложки, сухари молодые 2 столовые ложки, соль ½ чайной ложки, масло 1 столовая ложка.

Макароны или лапшу варят, сливают с них воду и немного охлаждают. Затем к макаронам прибавляют смесь из молока, яиц и сахара, хорошо размешивают и выкладывают на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду. Сверху макароны посыпают сухарями, поливают маслом и запекают в духовом шкафу до образования румяной корочки.

## 71. Макароны с яйцом

Продукты: макароны 300 г, яйца 2—3 штуки, молоко ½ стакана, масло 1—2 столовые ложки.

Отваренные макароны заправляют маслом, кладут ровным слоем на большую сковороду, заливают яйцами, смешанными с молоком, и запекают.

Перед подачей поливают маслом.

## ЯИЧНЫЕ БЛЮДА

Из яиц готовят яичницы, омлеты натуральные и с добавлением различных продуктов.

## 72. Яйца варёные

Вымытые яйца опускают в кипящую воду и варят: для получения яиц всмятку 3—4 минуты, для яиц в мешочек 5—6 минут, для яиц вкрутую 8—10 минут.

## 73. Яичница-глазунья

На разогретую с маслом сковороду осторожно выпускают яйца, стараясь не разорвать оболочки желтков, солят и жарят 1—2 минуты на плите, а затем ставят на 3—4 минуты в духовой шкаф. Подают яичницу на той же сковороде или на тарелке.

## 74. Яичница-глазунья с ветчиной или сосисками

Продукты: яйца 4 штуки, сосиски 3 штуки или ветчина 100 г, масло топленое 1—2 столовые ложки.

Ветчину нарезают тонкими ломтиками, а сосиски — кружочками и поджаривают на сковороде с жиром. Затем на поджаренные продукты выпускают яйца и жарят.

## 75. Омлет натуральный

Яйца 4 штуки, молоко ½ стакана, масло сливочное 1—2 столовые ложки.

Яйца смешивают с молоком, солят и взбивают ложкой или вилкой. Полученную массу выливают на горячую сковороду с маслом и, помешивая, жарят на сильном огне. Как только масса загустеет, прекращают помешивать, края омлета загибают ножом с двух сторон к середине, придавая ему форму пирожка. Как только нижняя сторона омлета поджарится, его перекладывают на подогретую тарелку швом вниз, поливают маслом и подают.



Омлет можно подавать с гарниром. При этом на тарелку рядом с омлетом кладут жареный или отварной картофель, картофельное пюре, жареные кабачки, отварную цветную капусту, морковь в молочном соусе.

#### 76. Дрочёна

Продукты: яйца 4 штуки, молоко  $\frac{1}{2}$  стакана, мука пшеничная 1 чайная ложка, масло 1—2 столовые ложки.

Яйца смешивают с мукой, добавляют 1 столовую ложку растопленного масла или сметаны и снова перемешивают. Смесь постепенно разводят тёплым молоком, выливают на смазанную маслом сковороду и запекают в духовом шкафу. Подают на стол сразу после изготовления, сверху поливают маслом.

### ТВОРОЖНЫЕ БЛЮДА

Из творога готовят сырковую массу, сырники, вареники, запеканку и пудинги.

Жирный творог лучше использовать для приготовления сырковой массы или подавать его в натуральном виде с молоком или сметаной. Из тощего творога лучше готовить горячие блюда — сырники, вареники, запеканки.

#### 77. Сырники

Продукты: творог 500 г, сметана  $\frac{1}{2}$  стакана, яйца 1 штука, сахарный песок 2 столовые ложки, мука пшеничная  $\frac{1}{2}$  стакана, масло топленое 2—3 столовые ложки, ванильный сахар.

В протёртый сквозь сито творог добавляют муку, сахар, соль, яйца, ванилин и все хорошо перемешивают. Затем творожную массу выкладывают на посыпанный мукой стол, скатывают из неё толстую колбаску, которую разрезают поперёк на 12 равных по величине лепёшек. Каждую лепёшку обваливают в муке и обжаривают с обеих сторон в масле на сковороде.

Подают творожники горячими, поливая их сметаной и посыпая сахарной пудрой.

#### 78. Вареники с творогом

Продукты: творог 300 г, молоко  $\frac{1}{3}$  стакана, яйца 2 штуки, мука пшеничная  $1\frac{1}{2}$  стакана, сахарный песок 2 столовые ложки, масло 2 столовые ложки.

Замешивают крутое тесто на молоке, одном яйце с добавлением  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли.

Творог протирают сквозь сито, прибавляют в него сахар, яичный желток, растопленное масло,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли и всё хорошо перемешивают.

Тесто раскатывают очень тонко, вырезают из него стаканчиком кружки, смазывают их белком яйца, кладут на каждый кружок по чайной ложке творожной массы, соединяют и защипывают края. За 10—15 минут до подачи на стол вареники опускают в подсоленный кипяток и варят, пока они не всплывут. Затем вынимают их шумовкой, складывают в блюдо, поливают растопленным маслом и подают со сметаной.

### СЛАДКИЕ БЛЮДА

Сладкие блюда не только вкусны, но и питательны, так как содержат значительные количества углеводов, а блюда из свежих ягод и фруктов служат, кроме того, источниками витаминов. Для приготовления сладких блюд используют различные ягоды и фрукты в свежем и сушёном виде, сахар, яйца, молоко, сливки и ряд других продуктов.

#### 79. Кисель из клюквы или чёрной смородины

Продукты: ягоды 1 стакан, сахарный песок  $\frac{3}{4}$ —1 стакан, картофельная мука 2 столовые ложки.

Тщательно промытые ягоды разминают деревянным пестиком или ложкой в стеклянной или эмалированной посуде, затем добавляют полстакана кипячёной охлаждённой воды и отжимают через марлю. Выжимки от ягод заливают 3—3 $\frac{1}{2}$  стаканами воды и кипятят в течение 3—5 минут, затем процеживают. В полученный отвар кладут сахар, нагревают до кипения и вводят при помешивании крахмал, предварительно разведённый в полстакане кипячёной холодной воды. После того как кисель загустеет, снимают с огня, прибавляют к нему отжатый свежий сок и хорошо размешивают.

Для охлаждения кисель разливают в стаканы, посыпав сверху сахарным песком, чтобы не образовалось плёнки.

Более густой кисель (2—2 $\frac{1}{2}$  столовые ложки картофельной муки) можно подавать с молоком или со сливками.

#### 80. Молочный кисель

Продукты: молоко 4 стакана, сахарный песок  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  стакана, крахмал 1 столовая ложка, ванильный сахар.

В кипящем молоке растворяют сахар, затем вливают разведённый в холодном молоке ( $\frac{1}{2}$  стакана) крахмал и, непрерывно помешивая, варят при кипении 6—8 минут. В готовый кисель добавляют щепотку ванильного сахара.

#### 81. Компот из свежих фруктов

Продукты: яблоки 1—2 штуки, вишни 1 стакан или сливы 10 штук, сахарный песок  $\frac{3}{4}$ —1 стакан.



Яблоки нарезают дольками, удалив сердцевину, у слив и вишен вынимают косточки. Кожуцу слив, кроме того, накалывают в нескольких местах вилкой.

В кипящий сахарный сироп (сахар растворяют в литре воды) кладут дольки яблок и варят их при слабом кипении до мягкости. Затем компот снимают с огня, прибавляют подготовленные ягоды и оставляют в закрытой посуде для настаивания.

После остывания компот готов к употреблению. Компоты можно готовить из какого-либо одного вида фруктов или ягод.

## 82. Компот из сушёных фруктов

Продукты: сушёные фрукты (150—200 г), сахарный песок  $\frac{1}{2}$ —1 стакан.

Сушёные фрукты предварительно перебирают для удаления посторонних примесей, а затем сортируют, отделяя яблоки и груши, так как они варятся дольше остальных фруктов. Перебранные фрукты промывают 2—3 раза в тёплой воде. Яблоки и груши заливают 4—5 стаканами горячей воды и варят до мягкости, затем прибавляют остальные фрукты и дают ещё раз вскипеть. После этого компот должен настояться в течение 5—6 часов.

## 83. Желе ягодное

Продукты: клюква, или чёрная смородина, или вишня  $\frac{3}{4}$ —1 стакан, сахарный песок  $\frac{3}{4}$ —1 стакан, желатин 15 г.

Из ягод отжимают сок, а из выжимок приготавливают отвар таким же образом, как для киселей (см. № 79), беря лишь половину нормы воды (0,5 л). В отвар добавляют сахар, нагревают его до кипения, вводят предварительно подготовленный желатин и перемешивают до полного его растворения. Чтобы желатин хорошо и быстро растворился в сиропе, его предварительно размачивают в холодной воде в течение 30 минут. Затем в смесь вливают сырой ягодный сок и разливают в формочки или в чашки. Для застывания желе ставят в прохладное место. Перед подачей на стол желе вынимают из формочек и кладут на десертные тарелки. Если желе пристало к стенкам формочек, их нужно на несколько секунд опустить в тёплую воду.

## 84. Мусс лимонный

Продукты: 1 небольшой лимон, 1 стакан сахарного песка, 15 г желатина.

Мусс в основном приготавливается так же, как и желе (см. № 83). Отличие заключается лишь в том, что приготовленную смесь перед охлаждением взбивают венчиком в пену, после чего также разливают в формочки и охлаждают.

При подаче на стол мусс сверху поливают вареньем.

## 85. Крем ванильный или шоколадный

Продукты: сливки  $1\frac{1}{2}$  стакана, молоко 1 стакан, сахарный песок 1 стакан, яйца 1 штука, желатин 10 г, ванильный сахар или 1 чайная ложка порошка какао.

Яйца растирают с сахаром, соединяют с кипячёным молоком и, непрерывно помешивая, нагревают до тех пор, пока смесь не начнёт немного густеть (но не до кипения). Затем в ней растворяют замоченный желатин, немного охлаждают и добавляют порошок ванильного сахара или чайную ложку какао.

Охлаждённые сливки взбивают до образования густой пышной пены и при помешивании вливают в формочки и ставят в холодильник для застывания.

Крем можно приготовить только из густых, содержащих не менее 20% жира сливок. Вместо сливок можно использовать свежую сметану.

## 86. Снежки

Продукты: яйца 2 штуки, молоко 2 стакана, сахарный песок 1 стакан, ванильный сахар.

Белки отделяют от желтков и взбивают с сахарной пудрой ( $\frac{1}{3}$  стакана). Взбитые белки выкладывают ложкой в виде отдельных шариков в кипящее молоко и кипятят 3—5 минут. Готовые снежки осторожно вынимают шумовкой, складывают на сито, а оставшееся молоко немного охлаждают, соединяют с желтками, растёртыми с остальной частью сахара, и нагревают до загустения, непрерывно помешивая. В готовый соус прибавляют ванильный сахар.

При подаче на стол снежки кладут в салатники, заливают яично-молочным соусом.

## ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

### ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО

Дрожжевое, или, как его иначе называют, кислое, тесто используют для приготовления пирожков, пирогов, кулебяк, ватрушек, пончиков и т. п. Для приготовления теста расходуется дрожжей от 20 до 50 г на каждый килограмм муки.

Чем сдобнее тесто, тем больше нужно положить дрожжей.

Кислое тесто приготавливают опарным и безопарным способом. Опарным способом рекомендуется приготавливать сдобное тесто.

### ОПАРНОЕ ТЕСТО

Замешивают тесто в два приёма; сначала из муки и воды с дрожжами готовят полужидкое тесто — опару. Для приготовления опары в воду или молоко, подогретое до 30°, кладут дрож-



жи, предварительно размешанные с небольшим количеством воды, всыпают часть муки (примерно  $\frac{1}{3}$  от полагающегося по рецептуре количества) и размешивают до образования однородного теста. Опару ставят для брожения в тёплое место ( $27-30^\circ$ ).

Во время брожения опара увеличивается в объёме в 2—3 раза. Готовая опара постепенно опадает. Продолжительность брожения опары 2—3 часа.

В готовую опару добавляют остальную часть воды или молока, полагающихся по норме, предварительно растворив в ней соль. После этого в опару кладут сахар, яйца, всыпают оставшуюся муку и месят до тех пор, пока тесто не сделается гладким, тягучим и не будет легко отставать от стенок посуды. Затем добавляют растопленное масло и снова месят до тех пор, пока масло не соединится с тестом. Замешанное тесто оставляют бродить на  $1\frac{1}{2}$ —2 часа. За это время тесто обминают 1—2 раза.

#### БЕЗОПАРНОЕ ТЕСТО

При этом способе всю муку и другие предназначенные для теста продукты замешивают с водой или молоком за один приём. В тёплой воде разводят дрожжи, растворяют соль, сахар, добавляют яйца, всыпают муку и замешивают тесто, далее поступают так же, как при приготовлении опарного теста.

#### 87. Тесто для пирожков, кулебяк и ватрушек

Продукты: мука — 1000 г, масло сливочное или маргарин 2—3 столовые ложки, сахар 3 столовые ложки, яйца 1—2 штуки, дрожжи — 30 г, соль 1 чайная ложка, вода 2 стакана.

Тесто приготавливают опарным и безопарным способом (см. стр. 223).

#### 88. Тесто сдобное (кислое) для пирожков, кулебяк, ватрушек, булочек, пончиков

Продукты: мука 1000 г, масло сливочное или маргарин 100—150 г, сахар 4—5 столовых ложек, яйца 5 штук, дрожжи 50 г, соль 1 чайная ложка, вода или молоко  $1\frac{1}{2}$  стакана.

Приготавливают так же, как описано выше (см. № 87), но с большим количеством сдобы.

#### 89. Оладьи

Продукты: мука 500 г, молоко или вода  $1\frac{1}{2}$ —2 стакана, яйца 1—2 штуки, сахар 1— $1\frac{1}{2}$  столовые ложки, масло топленое или растительное 3—4 столовые ложки (для жарения), дрожжи 25 г, соль  $\frac{1}{2}$  чайной ложки.

Разводят дрожжи в тёплом молоке, добавляют яйца, сахар, соль и постепенно, тщательно вымешивая, всыпают муку, после чего посуду с тестом покрывают полотенцем и ставят в тёплое место для брожения. Когда тесто подойдёт, жарят оладьи на сковороде с разогретым маслом; тесто кладут ложкой, смоченной в воде.

Можно приготавливать оладьи с яблоками. Яблоки очищают от кожицы и сердцевин, нарезают тонкими ломтиками или натирают на крупной тёрке и перед выпечкой кладут в готовое поднявшееся тесто.

#### 90. Блины

Продукты: мука 500 г, молоко или вода  $2\frac{1}{2}$ —3 стакана, масло 1—2 столовые ложки, яйца 1—2 штуки, сахар 1— $1\frac{1}{2}$  столовые ложки, дрожжи 20 г, соль  $\frac{1}{4}$  чайной ложки.

Сначала ставят опару, для чего в посуду вливают  $1-1\frac{1}{2}$  стакана тёплой воды, разводят в ней дрожжи, всыпают половину муки и, размешав до образования однородного теста, ставят для брожения на  $1-1\frac{1}{2}$  часа в тёплое место. Когда объём опары увеличится в 2—3 раза, в неё кладут соль, сахар, растопленное масло, яйца и всю массу перемешивают. После этого в тесто вливают тёплое молоко, всыпают остальную муку и снова перемешивают, пока оно не станет однородным. Затем дают тесту ещё раз подняться и пекут из него блины. Перед тем как наливать тесто на сковороду, необходимо её хорошо нагреть и смазать маслом, иначе блины будут пригорать. Блины подают к столу горячими, лучше прямо со сковороды. К блинам можно подавать растопленное масло — сливочное или топленое, сметану, а также солёные рыбные продукты — сельдь, кильку, сёмгу, кету, икру и т. п.

#### ФАРШ ДЛЯ ПИРОГОВ, КУЛЕБЯК И ВАТРУШЕК

Фарши из указанного ниже количества продуктов рассчитаны для теста, приготовленного из 1000 г муки.

#### 91. Фарш мясной

Продукты: мясо 500 г (мякоть), масло 3—4 столовые ложки топленого или маргарина, яйца 2—3 штуки, лук репчатый 1—2 штуки, соль, перец.

Сырое мясо, зачищенное от сухожилий и плёнок, провёртывают через мясорубку и прожаривают на сковороде с маслом. После жарки мясо можно вновь пропустить через мясорубку. Отдельно поджаривают мелко нарезанный лук и смешивают его с мясом, прибавив рубленые крутые яйца, соль, перец.



## 92. Фарш из свежей капусты

Продукты: капуста 1 кочан ( $1\frac{1}{2}$ —2 кг), яйца 3—4 штуки, масло топленое или сливочное 3—4 столовые ложки, соль. Капусту мелко рубят, кладут на сковороду с предварительно нагретым жиром, перемешивают и жарят. Когда капуста станет мягкой, жарение прекращают, капусту солят и перемешивают.

## 93. Фарш из творога

Продукты: творог 500 г, яйцо 1 штука, сахар  $\frac{1}{2}$  стакана, масло сливочное 2—3 столовые ложки, соль.

Творог протирают сквозь сито или пропускают через мясорубку, прибавляют яйца, сахарный песок, немного соли, растопленное масло и всё перемешивают.

Для аромата в творог можно положить ванильный сахар.

## 94. Фарш из яблок

Продукты: яблоки — 1 кг, сахар 1 стакан.

Яблоки очищают от кожицы, нарезают на четыре части, вынимают сердцевину, нарезают на ломтики, кладут в кастрюлю, пересыпают сахаром, прибавляют 2—3 столовые ложки воды и варят на слабом огне до получения густого варенья. Эта начинка используется для пирогов из кислого или сдобного теста.

## 95. Печенье домашнее

Продукты: мука 3 стакана, яйца 2—3 штуки, масло сливочное или маргарин 250 г, сахар 1— $1\frac{1}{2}$  стакана, сода  $\frac{1}{4}$  чайной ложки, ванилин  $\frac{1}{2}$  порошка.

Яйца растирают с сахаром до получения белой массы, добавляют размягчённое сливочное масло или маргарин, соду, ванилин и всё перемешивают. Затем добавляют муку и замешивают очень крутое тесто (как на лапшу). Готовое тесто пропускают через мясорубку: выходящие из решётки жгуты раскладывают небольшими кучками на лист, слегка смазанный маслом, и выпекают в духовом шкафу при температуре 180—200° в течение 25—30 минут.

## 96. Хворост

Продукты: мука  $2\frac{1}{2}$  стакана, яичные желтки 3 штуки, молоко  $\frac{1}{2}$  стакана, сахар 1 столовая ложка, коньяк или водка 2 столовые ложки, сметана 1 столовая ложка, соль  $\frac{1}{4}$  чайной ложки, жир для жарения (растительное или топленое масло) 1 стакан.

Молоко, сметану, яичные желтки, сахарную пудру и соль с добавлением коньяка или водки хорошо перемешивают и, постепенно всыпая муку, замешивают крутое тесто. Затем тесто рас-

катывают тонким слоем, как на лапшу, нарезают узкими полосками длиной 10—12 см, в середине полоски делают прорезы и переплетают концы. Можно тесто разделить в виде розочек. Для этого вырезают из него кружки разных размеров, смазывают середину каждого яичным желтком, кладут один кружок на другой, придавливая середину, и надрезают края. Разделанный хворост жарят в хорошо разогретом жире. Готовый хворост вынимают шумовкой, кладут на решето или бумагу и посыпают сахарной пудрой с ванилью, лимонной цедрой или корицей.

## ЗАГОТОВКА НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ ВПРОК

### 97. Сушка плодов и ягод

Сушку плодов и ягод проводят в естественных условиях под открытым небом (на крыше, на стеллажах, брезентах, на чердаках, в комнатах, сараях и т. п.) или в искусственных — в печи или духовке.

Для сушки плоды сортируют по степени их зрелости, затем моют в чистой воде, удаляют сердцевину и червоточины, а для получения продукта лучшего качества очищают кожицу. Яблоки и груши, предназначенные для сушки, после тщательной мойки обсушивают. Затем удаляют семенную камеру и нарезают на дольки толщиной в 1 см. Сливы и абрикосы разделяют на половинки и вынимают косточку. Чтобы сохранить белый цвет яблок, дольки опускают в заранее приготовленный раствор соли (1 л воды, 2 г соли) на 2—3 минуты.

Вишню, малину, чёрную смородину и землянику раскладывают ровным слоем на деревянные подносы в 1—1,5 см и выставляют на воздух.

### 98. Приготовление плодово-ягодных соков

Очищенные и вымытые ягоды и плоды кладут в таз и заливают водой из расчёта на 8 кг 1 л воды и нагревают до температуры 60—70°. Мягкие ягоды или плоды отжимают. Процеженный сок нагревают в течение получаса до 60—70° и горячим сливают в чистые и сухие бутылки, предварительно прогретые. Бутылки с соком закрывают ватой. Через 2—3 дня бутылки с соком ещё раз прогревают (в кастрюле с водой) в течение 20 минут, при температуре 60—70°. Нагревают их постепенно. Остывшие бутылки с соком закрывают пробками и заливают сургучом.

### 99. Засолка огурцов

Отсортированные по размеру и зрелости огурцы тщательно моют в чистой воде и укладывают в бочки. Одновременно с огурцами укладывают пряности — укроп, чеснок, хрен, стручковый



перец. Пряности предварительно измельчают (режут на мелкие кусочки).

На 100 кг огурцов кладут 3 кг укропа, 300 г чеснока, 500 г хрена (коренья), 100 г стручкового перца. Для улучшения вкуса добавляют ароматические травы — листья хрена, чёрной смородины, петрушку, сельдерей, кориандр, эстрагон, базилик и др. Вес пряностей должен составлять 5—6% от веса огурцов. Готовые огурцы заливают рассолом. Для приготовления рассола берут 700 г соли и растворяют в 10 л воды.

#### 100. Квашение капусты

Очищенную от зелёных и гнилых листьев капусту шинкуют шириной от 3 до 5 мм. Шинкованную капусту укладывают в бочки, дно которой выстилают чистыми капустными листьями. Слой шинкованной капусты посыпают солью и приправами, далее перемешивают и утрамбовывают. В таком же порядке укладывают второй слой и все последующие до тех пор, пока бочка будет наполнена. Верхний слой закрывают слоем чистых капустных листьев, на которые кладут деревянный круг с грузом. В шинкованную капусту можно укладывать целые кочаны или половинки. Для квашения в цельном виде нужны некрупные плотные кочаны, очищенные от зелёных листьев. У кочанов делают два надреза по кочерыжке. На 100 кг капусты берут 2—2,5 кг соли.

#### 101. Мочение яблок

Для мочения пригодны следующие сорта: антоновка, анис, Осенне-полосатое (Штрейфлинг), Пепин шафранный, Бабушкино. Перед мочением яблоки сортируют по размерам, отбрасывают испорченные плоды и моют. Бочки для мочки яблок должны быть дубовые или осиновые, небольших размеров от 30 до 50 кг, хорошо вымытые и пропаренные кипятком. Дно и стенки подготовленной бочки можно выстлать пшеничной или ржаной соломой, листьями чёрной смородины или вишни. В подготовленную бочку кладут 3—4 ряда одинакового размера яблок и опять слой листьев или соломы толщиной 0,5—1,0 см. Таким образом, чередуя листья или солому со слоями яблок, заполняют всю бочку. Верхний слой соломы или листьев должен быть до 2 см. Бочку, заполненную яблоками, ставят в холодное место и заливают рассолом так, чтобы уровень жидкости был на 3—4 см выше деревянного кружка. Яблоки впитывают много влаги, поэтому бочку надо доливать рассолом. Рассол для яблок готовят следующим образом: на 10 л воды 200 г ржаной муки и 2 столовые ложки соли. Для приготовления сладкого рассола нужно на 10 л воды 150 г соли, 300 г сахара, 100 г солода (солод можно заменить 150 г ржаной муки).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВАРЕНЬЯ

Для варки любого варенья наилучшей посудой является латунная, эмалированная или тазы из нержавеющей стали, емкостью от 2 до 6 кг. В целях сохранения варенья в течение длительного времени необходимо выполнять некоторые условия: точно соблюдать установленное количество сахара при варке варенья из плодов и ягод, доводить варку до конца, расфасовывать варенье в хорошо промытую и просушенную тару.

Варка варенья на умеренном огне должна продолжаться не более 30—40 минут с момента его закипания, исключая время выстойки. В начале кипения варенья наблюдается наибольшее пенообразование, поэтому в первые приблизительно 10 минут следует варить на слабом огне. После спада пенообразования огонь усиливают. Образовавшуюся пену надо снимать; чем лучше будет снята пена, тем более стойким будет варенье.

Готовность варенья определяется по следующим признакам: сироп должен стекать с ложки густой, тонкой нитью; охлаждённая капля на тарелке не должна расплываться; после прекращения нагревания на поверхности варенья образуется тонкая плёнка.

Варенье при хранении может подвергаться порче: плесневению, засахариванию и скисанию.

Плесневение варенья происходит в тех случаях, когда варенье расфасовывают во влажную тару. Варенье портится также при недоварке и недостаточном количестве сахара, предусмотренного нормой.

При обнаружении плесени, последнюю нужно тщательно снять, скипятить варенье и пустить в первую очередь в употребление.

Если варенье переварено или приготовлено из сладких плодов (айва, груша и др.) с использованием излишнего сахара, то оно при хранении может засахариться.

Для предупреждения засахаривания варенья при варке плодов с недостаточной кислотностью добавляют  $\frac{1}{4}$  чайной ложки лимонной кислоты на 1 кг сахара.

Скисание варенья вызывается микроорганизмами. Скисшее варенье следует переварить с добавлением сахара: на 1 кг варенья 200 г сахара. При переварке варенья необходимо особенно тщательно снимать пену.

#### 102. Варенье из земляники, клубники и ежевики

При варке варенья из клубники и земляники рекомендуется предварительно пересыпать ягоды отвешенным количеством сахарного песка и выдерживать в течение 4—6 часов. На 1 кг ягод следует брать 1,2 кг сахарного песка. Образовавшийся сок вместе с ягодами переносят в таз и варят на медленном огне до пол-



ного растворения сахара. После растворения сахара нагрев увеличивают и варенье варят 20—25 минут с момента закипания. Образующуюся на варенье пену необходимо полностью снимать. В земляничное варенье добавляют в конце варки 1—1,5 г лимонной кислоты на 1 кг сахара.

### 103. Варенье из малины

1-й способ: 1 кг очищенных ягод пересыпают послойно сахарным песком и выдерживают при комнатной температуре в течение 6—8 часов до выделения сока. Сок с ягодами переносят в таз и варят сначала при слабом нагревании, а после растворения сахара нагревание усиливают и массу доводят до кипения. Варка длится 25—30 минут с момента закипания.

2-й способ: 1,2 кг сахару и 1,5 стакана воды растворяют при нагревании и помешивании, раствор доводят до кипения. Очищенные ягоды малины в количестве 1 кг кладут в сироп и на слабом огне доводят до кипения. Образующуюся пену снимают. Через пять минут с начала кипения на умеренном огне таз снимают и охлаждают. Затем 10 минут нагревают, 15 минут охлаждают и вновь ставят на огонь и варят до готовности. Общая продолжительность варки 25—30 минут, не считая времени охлаждения.

3-й способ: 1 кг очищенных ягод заливают горячим сахарным сиропом и выстаивают 3—4 часа. Далее ягоды переносят в дуршлаг, а сироп упаривают. В уваренный сироп насыпают те же ягоды с дуршлага и варят до готовности. Для сохранения окраски малинового варенья таз с вареньем быстро охлаждают.

### 104. Варенье из крыжовника

Крыжовник для варенья должен быть немного незрелым с упругими и кислыми на вкус ягодами. Крыжовник предварительно накалывают или срезают верхушки. Наколотые ягоды помещают в холодную воду и выдерживают 20—30 минут. На 1 кг очищенных ягод берут 1,5 кг сахару. Очищенные ягоды крыжовника сначала заливают горячим жидким сиропом 35—40-процентной крепости (900 г сахару, 2,5 стакана воды). Затем их выдерживают до охлаждения сиропа. После этого ягоды отделяют от сиропа и сироп упаривают в течение 5 минут, затем высыпают ягоды и добавляют остальное количество сахара в виде сиропа крепостью 65% (на 600 г сахару 1 стакан воды) и варят до полной готовности.

### 105. Варенье из клюквы, брусники и чёрной и красной смородины

Очищенные и вымытые ягоды заливают кипящей водой и выдерживают 25 минут в зависимости от плотности кожицы. После обварки ягод кожица становится более проницаема для сахара

и варенье получается лучшего качества. Подготовленные ягоды заливают горячим 65—70-процентным сахарным сиропом. На 1 кг берут 1,5 кг сахарного песка. Сахар вносят в два приёма. Сначала дают на заливку ягод три четверти сахарного сиропа и варят почти до готовности. Перед концом варки добавляют остальную часть сиропа и варят до полной готовности.

### 106. Варенье из вишни

Наилучшими сортами вишни для варенья являются: Владимирка, Шубинка, Захарьевская, Юбилейная Мичурина, Ширпотреб чёрная и др. Варенье из вишни варят с косточками и без косточек. При варке варенья с косточками вишню накалывают. Варенье из вишни без косточек варят следующим способом: на 1 кг вишни берут 1,2 кг сахару, а для кислых вишен 1,5 кг сахару. Очищенную вишню от косточек помещают в эмалированную миску, посыпают послойно сахарным песком и выдерживают в течение 2—3 часов, затем ягоды с сиропом загружают в таз и варят сначала на слабом огне (снимая 2—3 раза для перемешивания), а затем увеличивают огонь и варят до готовности.

Варенье из вишни с косточками варят так: один килограмм наколотых ягод заливают горячим сахарным сиропом (800 г сахару, 2 стакана воды) и оставляют стоять 3—4 часа, затем варят в течение 7—10 минут. После этого сироп отделяют от вишни через дуршлаг и упаривают сироп 5 минут. Затем вишню снова помещают в сироп, добавляют остальное количество сахара и упаривают варенье до готовности.

### 107. Варенье из рябины

Для варки варенья из рябины необходимо её плоды собирать после мороза или специально заморозить; тогда её вкус лучше. Очищенную ягоду проваривают в кипящей воде в течение 4—5 минут, затем сливают воду и заливают сахарным сиропом (на 1,5 кг сахара берут 2,5 стакана воды). Залитые горячим сиропом ягоды варят до готовности, снимая 4—5 раз после закипания на 10—15 минут для охлаждения. На 1 кг ягод нужно 1,5 кг сахару.

### 108. Варенье из айвы

Очищенную от кожицы айву нарезают, удаляют сердцевину, плод нарезают дольками толщиной 2 см, кладут в кастрюлю и кипятят 15—25 минут до размягчения. Затем айву вынимают шумовкой, а отвар процеживают. На 1,2 кг сахара берут 1,5 стакана отвара, полученного при варке айвы, и приготавливают сироп. Кожицу, полученную при очистке айвы, рекомендуется сварить в небольшом количестве воды, а отвар использовать для приготовления сиропа. В кипящий сироп всыпают подготовленную



айву и продолжают варку на слабом огне, пока она не делается прозрачной.

В конце варки добавляют 2 г лимонной кислоты.

### 109. Варка повидла

Повидло варят в обычном тазу для варенья. Перед варкой плоды и ягоды очищают от мусора и гнили и обмывают чистой водой. Готовые плоды помещают в таз, прибавляют немного воды, чтобы во время проварки не пригорели, и доводят до кипения на небольшом огне, помешивая их деревянной ложкой. В кипящую массу при непрерывном помешивании добавляют сахарный песок. После растворения сахара огонь усиливают и массу доводят до кипения, всё время помешивая. Повидло варят 40 минут. Готовность повидла определяется следующими признаками: масса не растекается на тарелке; температура кипения готового повидла 106°; масса уваривается до  $\frac{1}{3}$  своего первоначального объёма.

Готовое повидло расфасовывают в широкогорлые банки, укупоривают, как варенье, и хранят в прохладном и сухом месте. Повидло, идущее на длительное хранение, подсушивают. Для этого его накладывают слоем в 1 см на фанерные дощечки, предварительно покрытые чистой бумагой, и помещают в печь на одну-две ночи. Подсушенное повидло снимают с дощечек, заворачивают в бумагу и складывают в коробки или ящики. При приготовлении повидла на 1 кг яблочного пюре берут 800 г сахара.

Для приготовления мармелада на 1 кг пюре — 600 г сахара.

Для малоокислотных сортов яблок добавляют 2—3 г лимонной кислоты.

Для приготовления повидла из слив на 1 кг слив, протёртых или пропущенных через мясорубку, берут 700 г сахара. На 1 кг абрикосов берут 600 г сахара.

### 110. Приготовление варенья холодным способом из чёрной смородины

Очищенную и вымытую ягоду вместе с сахаром измельчают на мясорубке или мелко толкут. На 1 кг ягод берут 2 кг песка. Готовое варенье перекладывают в чистые сухие банки и закрывают.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ХРАНЕНИЮ ПРОДУКТОВ

Сохранение молока. Молоко сливают в стеклянный сосуд и ставят его в широкую чашку с водой. Стеклянный сосуд покрывают смоченной в воде чистой салфеткой, края которой погружаются в воду. Вода, испаряясь с салфетки, поддерживает в

сосуде низкую температуру и предохраняет молоко от скисания. Так можно сохранять в жаркое время и сливочное масло.

Молоко может сохраниться 2—3 дня, если при его кипячении положите 1 чайную ложку сахара на 0,5 л молока.

Сохранение растительного масла. В бутылку с растительным маслом наливают 5—6 см водки и плотно закрывают пробкой. Водка изолирует масло от воздуха и сохраняет его от порчи.

Сохранение коровьего масла. Масло плотно складывают в банку или глазированный горшок, чтобы не было пустот, и ставят в посуду с кипятком, которую нагревают до кипения. Когда вода остынет, посуду с маслом вынимают и закрывают пергаментной бумагой.

Как сохранить мясо. Мясо, предназначенное для хранения, нельзя мыть водой, так как при промывании выделяется мясной сок, что способствует быстрому обсеменению мяса микробами. Мясо медленнее портится, если его хранить в крупных кусках.

Мясо хорошо сохраняется в замороженном виде. При температуре +5—7° мясо сохраняется не больше двух дней, при температуре от 0+1° до двух недель.

Мясо хорошо сохраняется в течение 4—5 дней, если его опустят в простоквашу, приготовленную из снятого молока, и держат в прохладном месте.

Мясо слегка обжаривают так, чтобы оно покрылось со всех сторон корочкой, затем помещают в марлевый мешок и подвешивают в продувном прохладном месте.

Как сохранить рыбу. Нужно сделать разрез вдоль всего брюшка, вынуть внутренности и жабры, обтереть насухо внутреннюю полость и обложить пропускной бумагой. Бумагу заранее пропитывают солью и высушивают. Обработанную таким образом рыбу нужно завернуть каждую отдельно в сухую тряпочку и положить в холодное место. Вяленую рыбу рекомендуют хранить в подвешенном состоянии.

Как уничтожить плохой запах мяса и рыбы. При варке мяса или рыбы, имеющих запах, кладут несколько кусочков древесного угля.

Как сохранить варенье от плесени. Расплавленный воск наливают на остывшее варенье. Когда воск затвердевает, банку закрывают пергаментной бумагой и обвязывают. Так можно хранить желе, повидло и т. п.

Восстановление замороженных продуктов. В сосуд с водой (примерно 1—2 л) кладут одну или две горсти поваренной соли и полностью растворяют. В полученный раствор опускают замороженные продукты: фрукты, овощи, мясо, рыбу и др. Через некоторое время они отходят и принимают первоначальное свежее состояние.



Как удалить плохой вкус у полежавших яблок. Зимние сорта яблок часто приобретают неприятный вкус и теряют свой первоначальный аромат. Чтобы избавиться от неприятного вкуса в яблоках, следует положить плоды на 2—3 недели в ящик с высушенными листьями бузины.

Как восстановить первоначальную свежесть высушенных грецких орехов. Грецкие орехи опускают в подсоленную воду и держат 4—5 дней. Подсоленная вода проникает через скорлупу ореха, размягчает ядро и нейтрализует горьковатый вкус.

Как предохранить соль от сырости. К соли подмешивают 8—10% крахмала, который не влияет на вкус и цвет. Соль с примесью крахмала не боится сырости и остается сухой во влажном воздухе. Для того чтобы соль была сухая, можно положить в неё несколько зёрен риса.

Как сохранить свежесть хлеба. Для того чтобы хлеб не черствел, его нужно держать в стеклянной или фарфоровой посуде с крышкой, а чтобы он не плесневел, на дно посуды кладут кусочек сырого картофеля или соль.

Как сохранить свежесть сыра. Чтобы сыр не сох, его кладут под стеклянный колпак или в кастрюлю с кусочком сахара. Заветренный сыр будет свежим и мягким, если его недолго подержать в молоке.

Предохранение яиц от порчи. Для лучшего хранения яиц существует несколько способов. Одним из них является смазывание яиц 10-процентным жидким стеклом или расплавленным парафином. После этого яйца подсушивают и помещают в порошок из древесного угля.

Хорошо сохраняются яйца после смачивания их раствором, приготовленным из 1 части гуммиарабика и 10 частей воды. После смачивания и просушки яйца помещают в порошок древесного угля.

Для предохранения яиц от порчи используют и горячий раствор, состоящий из 1 части сахара и 2 частей воды, доведённый до кипения, в который погружают яйца на 5 секунд. После просушивания яйца рекомендуется укладывать в ящики (тупой стороной кверху), засыпать их смесью из 1 части порошка древесного угля и 2 частей отрубей.

Более доступным средством является раствор, приготовленный из 1 части поваренной соли, 1 части гашёной извести и 100 частей воды. Перед окунанием яиц в этот раствор их смазывают салом. Возможно сохранять яйца и в смеси отрубей и извести в соотношениях 8:1. Яйца хорошо сохраняются, если их смочить слабым раствором марганцевокислого калия.

Хорошо сохраняются яйца при температуре —1°: в таких условиях яйца можно хранить 5—6 месяцев.

Как использовать позеленевшие клубни картофеля. Позеленевшие клубни картофеля содержат вредное

вещество — соланин. Такой картофель можно варить только очищенный, с удалением позеленевших участков и глазков.

Как сохранить цвет овощей. Для того чтобы сохранить цвет овощей, в воду добавляют питьевую соду (на 1 кг овощей  $\frac{1}{2}$  чайной ложки).

Способы сохранения витаминов в продуктах. Витамины содержатся больше в сырых и меньше в переработанных овощах и фруктах. Витамин С очень необходим для человека. Он содержится в чёрной смородине, шиповнике, землянике, клубнике, крыжовнике, картофеле, помидорах, редисе, брюкве, капусте, салате, укропе, шпинате, зелёном луке, хрене, в молодых листьях крапивы и др. Но этот витамин, как и другие, не стойкий. Он разрушается от соприкосновения с кислотой, с железом, с медной посудой, с кислородом и от действия высокой температуры. Однако при умелой переработке этих продуктов возможно значительную часть витаминов сохранить:

1. Чистить и резать фрукты и овощи ножом из нержавеющей стали.

2. Очищать и нарезать овощи только перед употреблением.

3. Картофель очищать тонким слоем, так как витамин С больше содержится в верхнем слое.

4. Очищенный картофель и другие овощи не держать в воде, так как значительная часть витаминов переходит в воду.

5. Для варки овощей и фруктов брать посуду, защищённую от металла — меди и железа (лужёную или эмалированную).

6. Варить на пару или в кастрюле, в которую наливают кипяток и кладут в неё подставку с отверстиями, на которую помещают овощи. В тех случаях, когда кастрюлю ставят на огонь, её необходимо закрывать плотно прилегающей крышкой.

7. Овощи необходимо закладывать в кастрюлю только в кипящую воду и с такой очередностью: свёкла, капуста, картофель, так как для них требуется различная продолжительность варки.

8. Сваренные овощи следует немедленно снять с огня.

9. При варке зёрен бобовых культур (фасоль, горох и др.) не следует прибавлять соды для ускорения варки, так как от этого витамины теряются.

10. Не следует разогревать сваренные овощи, так как это приводит к полной утрате витаминов.

## КУХОННОЕ ХОЗЯЙСТВО

В кухонном хозяйстве большое значение имеет рациональная кухонная мебель.

На общей кухне часто приходится ограничиваться только одним кухонным столом-шкафчиком и настенной полкой для посуды. Но, если позволяет место, рекомендуется также иметь подсобный столик и высокий табурет, на котором удобно вымешивать тесто, ставить таз для мелкой стирки и пр.



В отдельной квартире желательно также иметь специальный кухонный буфет, в котором, кроме посуды, мелких кухонных принадлежностей, можно хранить сухие продукты, специи, варенье и пр.

Глубина полок в кухонных шкафах не должна быть более 30 см. Следует располагать посуду, особенно фарфоровую и стеклянную, таким образом, чтобы её не надо было извлекать из глубины шкафа через другие, стоящие впереди предметы. Тарелки, блюда и другие плоские предметы следует ставить стопкой. Чашки удобнее всего подвешивать на крючках, укрепляемых на внутренних стенках шкафа. Такой способ не только предохраняет чашки от боя, но и высвобождает в шкафу место для другой посуды.

В шкафу, предназначенном для хранения бакалейных товаров (сухих продуктов), должно быть совершенно сухо, иначе такие продукты, как мука, крупа и прочие, при длительном хранении могут заплесневеть.

Полки в таком шкафу должны быть не шире 20—25 см для того, чтобы поставленные в один ряд банки, пакеты и коробки были бы видны и доступны.

Открытые настенные полки следует завешивать занавеской для защиты от пыли и мух.

Для хранения различных круп и других сыпучих продуктов целесообразно иметь набор банок разных размеров — жестяных, пластмассовых, керамических или стеклянных.

Кухонная посуда, всякие приборы и приспособления должны иметь своё строго определённое место.

Овощи — картофель, морковь и другие корнеплоды, нельзя хранить в шкафу или плотно закрытом ящике. Их надо держать в корзинках или ящиках с редкими планками для лучшей вентиляции, чтобы овощи не приобретали затхлый запах.

Простое мусорное ведро на кухне — это не только источник неприятного запаха, но и антисанитарии. На кухне рекомендуется иметь специальное ведро в металлическом футляре с плотно закрывающейся крышкой, которая откидывается без прикосновения рук нажимом ножной педали, или обычное ведро с плотно подогнанной крышкой.

Категорически запрещается держать на кухне бензин, ацетон и другие



Рис. 13. Кухонное ведро в футляре с откидной крышкой и педальным подъёмным устройством.

легко воспламеняющиеся вещества, так как в пожарном отношении кухня является наиболее опасным местом в квартире.

В доме почти всегда имеются различные вредные для здоровья, едкие или с резким запахом вещества — средства для уничтожения паразитов, крысиный яд, каустик, скипидар, нафталин, масляные краски, разные кислоты и пр. Такие предметы надо обязательно хранить в отдельном запирающемся шкафчике, причём лучше не на кухне, а где-либо в чулане, подальше от детей, так как при небрежном и открытом их хранении возможны тяжёлые случаи отравления, ожогов и других несчастий как с детьми, так и со взрослыми.

## ОСВЕЩЕНИЕ КУХНИ

Существует совершенно неверное представление, что освещение кухни — дело второстепенное. Поэтому на кухне, особенно в общих квартирах, из соображений экономии обычно пользуются лампочками малой мощности. Такая экономия приносит только вред. Хозяйки на общих кухнях обычно работают у столов спиной к свету и рабочее место зачастую остаётся затемнённым. Хорошее освещение на кухне нужно ещё и потому, что приготовление пищи требует максимальной чистоты.

Для общего центрального освещения следует применять лампочку мощностью 100—150 в в зависимости от размеров кухни. При этом из гигиенических соображений лампу не следует подвешивать на длинном, свободно висящем шнуре, на котором скапливается пыль, копоть и садятся мухи. Для кухни рекомендуется потолочный плафон с матовым стеклом, смягчающий свет лампы.

Кроме общего освещения, желательно также иметь настенные лампочки и над рабочим столом. Эти лампочки должны быть матового стекла мощностью не более 40—60 в или с матовыми колпаками, защищающими зрение от световых бликов.

## КУХОННАЯ ПОСУДА

Успешная работа по приготовлению пищи в значительной степени зависит от применяемой кухонной посуды.

Для обжарки и тушения наиболее подходит массивная посуда, литая из чугуна или алюминиевых сплавов, — глубокие сковороды, утятницы или гусыницы, сотейники. Последние представляют собой широкие низкие кастрюли с крышками. Они особенно удобны для приготовления соусных блюд, а также блюд, которые нужно часто поливать соусом или соком, в котором они тушатся.

Для обычной варки пригодны штампованные кастрюли — алюминиевые и стальные эмалированные.

Пищу, содержащую кислоты, в частности щи, солянки, разные блюда с томатом, уксусом и другие, лучше готовить в стальной эмалированной посуде. При использовании алюмине-



кой посуды для приготовления кислотосодержащих или кислосладких блюд готовое блюдо следует перекладывать в эмалированную или керамическую посуду, так как алюминий при этом окисляется и темнеет, а пища при её хранении в такой посуде приобретает некоторый привкус. Кроме того, пища, подогреваемая в посуде, в которой она готовилась, легко подгорает. Этому способствуют содержащиеся в пищевых продуктах сахар, мука, крахмал и т. п.

Существенное значение имеют также форма и конструкция кухонной посуды. Так, например, наличие плавного закругления в месте перехода от стенки к дну внутри посуды исключает застревание остатков пищи в труднодоступных углах и облегчает чистку; обрезной (прямой) борт в штампованной алюминиевой посуде гигиеничнее и удобнее для чистки, чем закатанный (запнутый) край.

Ручки кастрюль должны иметь удобную для рук форму и по возможности больший размер для лучшего охлаждения. В штампованной алюминиевой посуде теперь часто встречаются металлические ручки, покрытые чёрным или цветным жаростойким лаком; благодаря более низкой теплопроводности стали по сравнению с алюминием и дополнительной теплоизоляции лаком такие ручки не обжигают руки. Лучшая алюминиевая посуда — штампованная и литая (исключая гусьтинцы), снабжается цельнопластмассовыми или металлическими ручками с пластмассовыми вкладышами; такие ручки исключают необходимость прихватывания их тряпками.

Крышки кухонной посуды бывают накладные и вкладные; последние, вставляемые вовнутрь, более практичны, так как плотно закрывают посуду. В частности, в литой посуде массивные, плотно пригнанные вкладные крышки имеют особое значение, так как удерживающийся внутри этой посуды пар способствует быстрейшему развариванию продуктов, что значительно сокращает время варки.

Электрические кастрюли и сковороды мало практичны, так как очень неудобны для чистки и мойки. Лучше пользоваться обыкновенными кастрюлями и сковородами, которые в равной степени пригодны для использования как на электрических плитах, так и других нагревательных приборах.

К кухонной посуде относятся также чайники для кипячения воды и кофейники — эмалированные, алюминиевые — штампованные и литые, а также латунные — никелированные или хромированные (изнутри лужёные).

Современные кофейники снабжаются «гейзерами» — вставными фильтрами для заварки кофе в виде дырчатой «корзинки» на трубчатой ножке. При таком способе приготовления кофе не разваривается в воде, а только обваривается фонтанчиком кипятка, бьющего через верх трубки; напиток получается чистым и более вкусным.

В настоящее время в продаже появляются новые, более сложные конструкции кофейников, в которых засыпанный кофе обрабатывается кипятком при несколько сниженной температуре, после чего автоматически отцеживается фильтром. Это так называемые вакуумные кофейники, изготовляемые из термостойкого стекла.

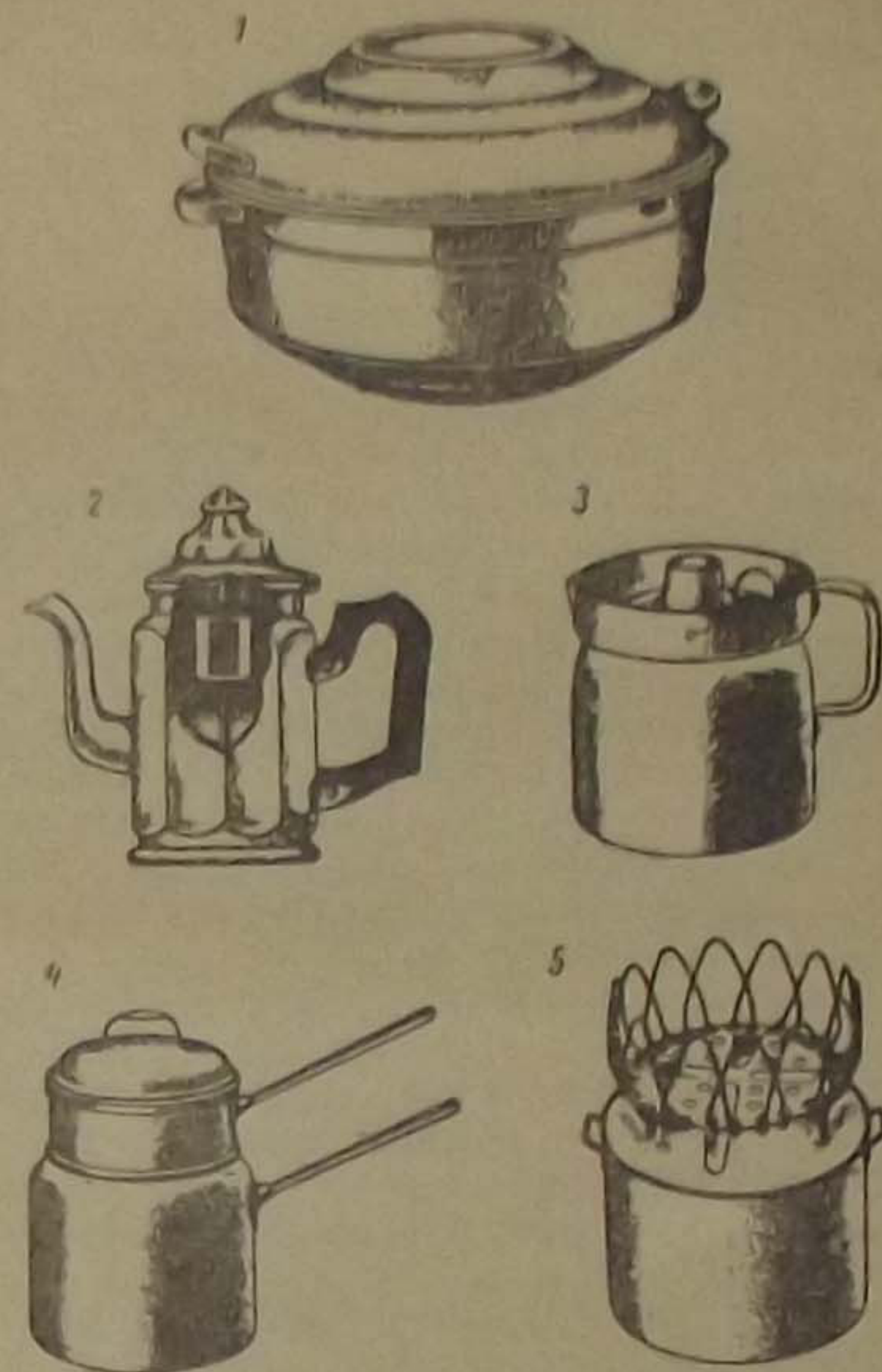


Рис. 14. Рациональная металлическая кухонная посуда: 1) духовка-«чудо» со смотровым стеклом, 2) кофейник с гейзером (фильтром) и смотровым стеклом, 3) кастрюля-молоковарка, 4) кастрюля-кашеварка, 5) решётка-пароварка с раздвижным проволочным бортом.

Латунные и алюминиевые штампованные чайники и кофейники выпускаются как обыкновенные, так и электрические со встроенным в съёмном поддоне нагревательным элементом.

Очень полезно иметь в хозяйстве духовку-«чудо», при помощи которой можно выпекать пироги, пудинги, запеканки и т. п.



на открытом огне. В этих духовках можно также печь картофель и готовить топленое молоко. Духовки-«чудо» наиболее распространены алюминиевые штампованные или литые из алюминиевых сплавов (силумина). Они состоят из кольцевой формы, высокой выпуклой крышки и поддона для предохранения приготовляемого изделия от подгорания. Лучшие духовки имеют в центре крышки смотровое стекло, удобное для наблюдения за готовностью печенья. «Чудо» можно ставить на любой керосиновый нагревательный прибор, а также и на обычную газовую плиту.

Имеются в продаже также и электрические духовки «чудо» с нагревательным элементом мощностью 500 вт, встроенным в верхнюю часть крышки.

Наряду с кастрюлями общего назначения применяется ряд специальных кастрюль: молоковарки с выпуклой дырчатой крышкой, предохраняющей молоко от «убегания» (поднимающаяся при закипании молока плёнка рвётся в отверстиях крышки). Как молоковарки, так и обычные кастрюли, предназначенные для кипячения молока, изготавливаются со сливом, а иногда и с двумя сливами (для правой и левой руки).

В продаже имеются и отдельные молокосторожки, предохраняющие молоко от «убегания» при варке в обычных кастрюлях; это круглые эмалированные или фарфоровые пластинки особой формы, закладываемые на дно кастрюли перед заливкой молока. Принцип действия этого приспособления заключается в том, что возникающие при закипании молока воздушные пузырьки собираются вместе и выбрасываются одной сильной струйкой, которая пробивает вздувшуюся молочную плёнку.

Кастрюли-кашеварки состоят из двух особой формы кастрюль, вставленных одна в другую. Верхняя предназначена для варки каши, а в нижнюю заливают только воду, которая передаёт тепло и в то же время предохраняет кашу от пригорания. Такой способ варки каши при пользовании эмалированной посудой предохраняет эмаль от растрескивания, что имеет место при обычной варке каши.

Для варки картофеля и других овощей на пару также имеются специальные кастрюли-пароварки, хотя проще всего использовать обычные кастрюли с вкладными решётками-пароварками, которые продаются в посудохозяйственных магазинах. Очень удобны универсальные решётки с раздвижным проволочным бортом, пригодные для кастрюль диаметром от 16 до 30 см. Сваренный на пару картофель получается рассыпчатый, более вкусный и калорийный, чем варёный обычным способом, когда вместе с водой сливают и все питательные вещества.

Для длительного сохранения воды, молока или какого-либо напитка в горячем или холодном состоянии применяется специальная посуда — термосы. По конструкции это так называемый сосуд Дюара из тонкого термостойкого стекла с двойными

амальгамированными стенками. Термоизоляция этой посуды достигается созданием безвоздушной оболочки путём откачки воздуха из зазора между стенками. Горловина закупоривается натуральной или резиновой пробкой с натяжным устройством. Сосуд Дюара (колба) заключён в металлический или пластмассовый кожух, обычно цилиндрической формы с металлическим или пластмассовым навинтованным колпачком. Хороший термос сохраняет горячую жидкость в течение 24 часов с потерей тепла не более 50°.

### Уход за кухонной посудой

Чем правильнее и бережнее мы будем обращаться с кухонной посудой, тем дольше и лучше она будет служить.

Существуют правила, общие для всех видов посуды.

Нельзя ставить на огонь порожнюю посуду, особенно эмалированную.

Размешивать пищу при варке рекомендуется деревянной ложкой, которая не оставляет царапин и не портит посуду.

Следует избегать резкого охлаждения горячей посуды холодной водой — это в особенности важно для эмалированной посуды, где возможно растрескивание эмали, для чугунных горшков и сковород, а также неметаллической кухонной посуды — керамической и стеклянной.

Посуду с присохшими или пригоревшими остатками пищи перед чисткой надо предварительно залить водой или опустить в таз с водой и через некоторое время нагреть до закипания воды.

При очистке посуды от остатков пищи её не следует соскабливать ножом или металлической ложкой. Это обычно приводит к порче посуды и к появлению не поддающихся удалению царапин.

Посуду для кипячения воды, чайники, самовары и другую периодически следует очищать от накипи, которая уменьшает теплопроводность стенок посуды, вызывает перерасход топлива или электроэнергии, замедляет время кипячения и приводит к местным перегревам и прогарам. При соскабливании этой накипи «всухую» эмаль или полуда разрушаются. Чтобы не портить посуду, следует использовать химию. Всю металлическую посуду, кроме алюминиевой, обрабатывают содой или стиральными порошками «Фоспор», «Тринатр» и другими, содержащими в своём составе тринатрийфосфат. При кипячении раствора одного из этих порошков (от 10 до 40 г на литр горячей воды в зависимости от толщины слоя накипи) в течение 1—2 часов накипь разрыхляется и легко удаляется осторожным соскабливанием. Если накипь не сходит после первого кипячения, эту операцию следует повторить. Накипь с алюминиевой посуды, которая разрушается от воздействия щелочей, удаляют раствором кислоты —



уксусной эссенции или обычного столового 8-процентного уксуса. Надо взять на 1 л воды 1—4 чайных ложки уксусной эссенции или 3—5 столовых ложек уксуса. Посуду с этим раствором кипятят в течение 1—1,5 часов, после чего осторожно счищают накипь и промывают чистой водой.

Помимо приведённых советов, относящихся в целом ко всем видам кухонной посуды, рекомендуется соблюдать и следующие правила в отношении отдельных видов кухонной посуды.

**Алюминиевая посуда.** Алюминиевую посуду следует мыть только в горячей мыльной воде. Матовую (неполированную) посуду следует каждый раз протирать мягкой металлической намыленной мочалкой, которая хорошо удаляет приставшие частицы пищи и придаёт посуде блеск. У полированной посуды наружные поверхности следует мыть только мягкой тряпкой, мочалкой или щёткой. После мытья посуду промывают горячей чистой водой и сразу же насухо вытирают мягким сухим полотенцем, чтобы на поверхности посуды не оставались пятна от капель воды. Полированную посуду хорошо чистить тонко измелчённым мелом или зубным порошком. Мел наносят на мягкую тряпочку и протирают посуду всухую. Для чистки алюминиевой посуды нельзя применять соду, так как это вызывает общее потемнение посуды, а также песок, наждак и другие царапающие вещества.

Новую алюминиевую посуду следует тщательно вымыть с мочалкой в горячей мыльной воде, прополоскать и, прежде чем пустить её в употребление, предварительно вскипятить в ней молоко — целое или разбавленное водой. Это предохраняет её от потемнения.

**Стальная (железная) эмалированная посуда.** Перед первым употреблением эмалированную посуду рекомендуется закалить, что значительно повышает стойкость эмали к резкому охлаждению. Закалка производится так: посуду заполняют на три четверти водой, медленно прогревают на слабом огне и, доведя до кипения, кипятят ещё в течение 30 минут, затем дают посуде медленно остыть, после чего она готова к употреблению.

Эмаль, представляющую собой стекло, нельзя чистить проволоочной мочалкой, песком, наждаком и другими абразивными веществами, так как образующиеся при этом царапины способствуют растрескиванию эмали. Эмалированную посуду лучше всего мыть в горячей воде с содой. Образующийся на эмали серый налёт, не удаляемый при мытье, легко снимается, если посуду протереть поваренной солью.

**Чугунная посуда.** Следует избегать резкого охлаждения горячих горшков и сковород холодной водой, от чего эта тонкостенная посуда иногда лопается. Чёрную чугунную посуду после мытья надо просушивать на тёплой плите, в тёплом духовом шкафу, в остывающей русской печи и пр. Уход за эмали-

рованной чугунной посудой такой же, как и за стальной эмалированной.

**Медная и латунная посуда.** Для приготовления и хранения пищи пригодна только посуда, покрытая изнутри оловом (лужёная). При нарушении этого покрытия образующиеся на внутренней поверхности окислы не только вредны для здоровья, но и могут вызвать отравление.

Ввиду непрактичности медной и латунной кухонной посуды, требующей частого восстановления полуды, такая посуда в настоящее время производится только для кипячения воды. Это латунные чайники, кофейники (в том числе электрические) и самовары — лужёные изнутри и никелированные снаружи.

Нагревание латунной посуды без воды не допускается, это приводит к сгоранию полуды и разрушению паяных швов. Вообще не следует нагревать эту посуду, наполненную водой менее чем на одну треть её ёмкости.

Чистить никелированную поверхность следует намыленной мягкой тряпкой или золой; применять для чистки абразивные вещества нельзя. Накипь удаляется так же, как и в другой металлической посуде.

Использование латунной никелированной посуды на газовых плитках не рекомендуется ввиду того, что газ разрушающе действует на никелевое покрытие.

## КУХОННЫЕ МАШИНЫ И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ

Ручной труд, применяемый при приготовлении пищи, в настоящее время всё больше облегчается входящими в наш обиход новыми механизмами и приспособлениями.

Наряду с общеизвестной мясорубкой с крестообразным ножом появилась универсальная мясорубка с дисковыми ножами. Наличие в комплекте этой машинки нескольких ножей с отверстиями разной величины позволяет получать фарш мелкого, среднего и крупного помола; кроме того, эти мясорубки снабжаются тёрочным диском для размолва сухарей и т. п.

Сборку этих машинок надо производить так, чтобы плоские поверхности ножей плотно прилегали к плоскости неподвижной решётки, иначе мясорубка не режет, а только мнёт мясо. В некоторых универсальных мясорубках отверстия в дисковых ножах и решётках делаются конические, т. е. со скосом. Такие мясорубки хорошо работают только при правильной сборке, когда диски сопрягаются вершинами конических отверстий.

Во избежание порчи ножей следует предварительно очищать мясо от костей и желатильно также от сухожилий и плотной соединительной ткани. После употребления мясорубку следует немедленно разобрать, тщательно вымыть, обращая особое внимание на очистку отверстий в решётках и дисковых ножах, и за-



тем просушить; при этом нельзя пользоваться сильным пламенем и вообще перегревать части мясорубки во избежание выгорания полуды и отпуски закалённых деталей.

Для натирания и шинковки овощей и фруктов, измельчения сухарей, орехов и т. п. обычно пользуются различными жестяными терками. Более рациональны и производительны для этой работы, в особенности для обслуживания большой семьи, привёртные овощерезки. В комплекте этой машинки имеются три

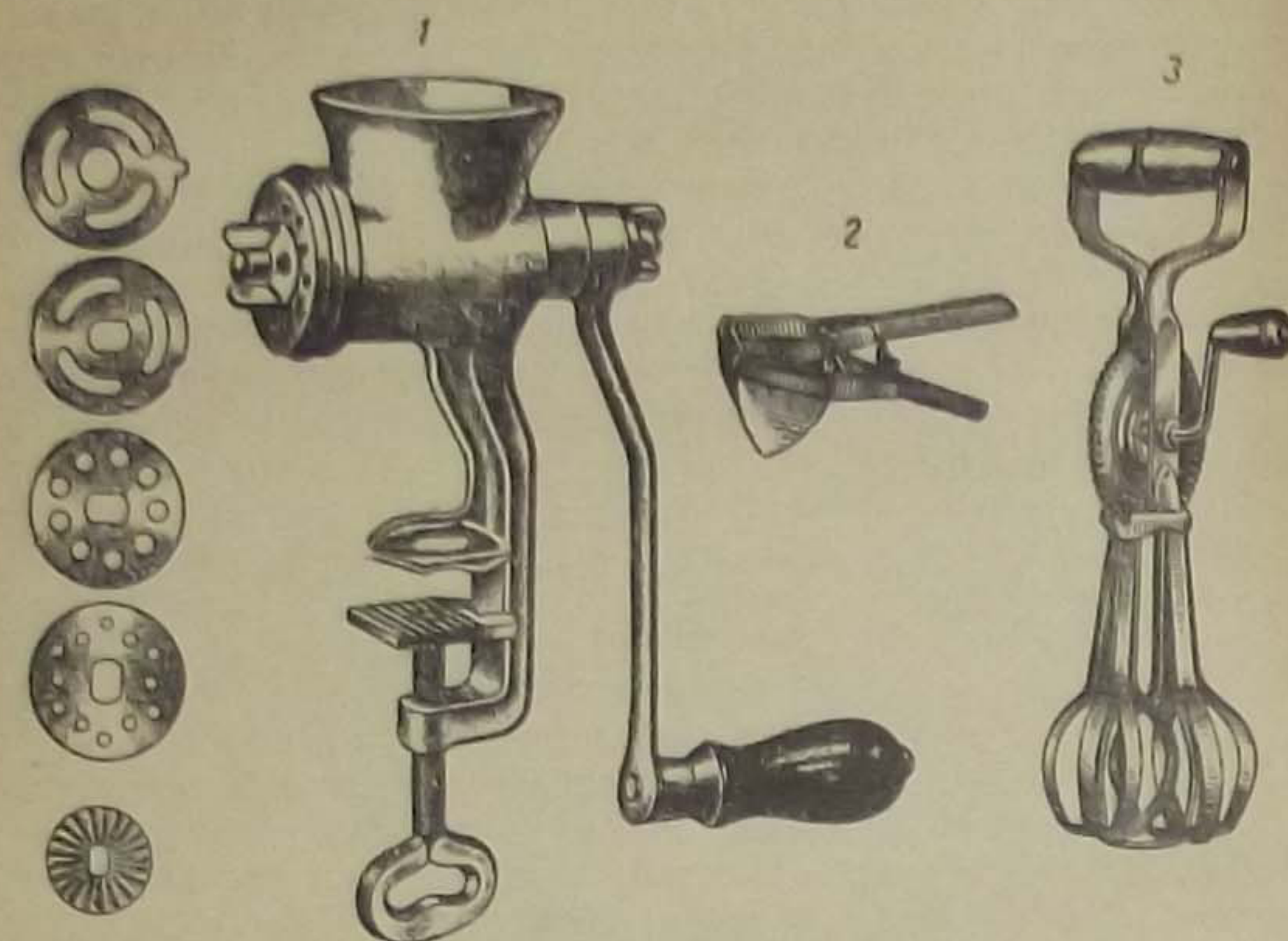


Рис. 15. Кухонные машинки и приспособления: 1) мясорубка универсальная с дисковыми ножами и тёркой (жерновом), 2) пресс-пюре (рычажный), 3) сбивалка шестерённая.

сменных диска из нержавеющей стали: 1) с мелкими отверстиями — для протирки овощей и фруктов, а также натирания орехов, сухарей, сухого сыра и т. п.; 2) с крупными овальными отверстиями для измельчения овощей и фруктов; 3) с длинными прорезями для шинковки. Рычаг с лопаточкой для прижимания перерабатываемых продуктов к вращающемуся диску надёжно предохраняет руки от порезов. Эта машинка может быть также использована для выжимания соков из помидоров и ягод при помощи съёмного устройства, состоящего из дырчатой насадки с нажимным рычагом.

Для выжимания фруктовых и плодовых соков существуют и специальные машинки и приспособления разных конструкций. Простейшие из них — рычажные соковыжималки, некоторые

только для citrusовых. Такие приборы, используемые также для приготовления пюре из фруктов и овощей, часто называют пресс-пюре. Все названные приспособления пригодны для выжимания соков только из мягких плодов и ягод.

Соки из твёрдых фруктов и овощей, предварительно не потертых, например, из моркови, легко выжимаются при помощи недавно выпущенной электрической соковыжималки.

Для облегчения и ускорения утомительного сбивания яичных белков, сливок, муссов и т. п. в продаже имеются механические сбивалки, представляющие собой двоящую мешалку из нержавеющей стали, обе части которой вращаются с большой скоростью в противоположных направлениях при помощи простейшего шестерённого механизма.

Молотый натуральный кофе при длительном хранении теряет свой аромат и вкусовые качества. Любителям хорошего натурального кофе рекомендуется приобретать его в зёрнах и размалывать только по мере надобности в количестве, необходимом для заварки. Для размолы кофе имеются ручные кофейные мельницы — настольные и привёртные. Молоть следует только подсушенные кофейные зёрна.

Сушку зернового кофе производят на обычной сковороде при непрерывном помешивании для предохранения от пригорания, с небольшой добавкой сливочного масла, способствующего образованию на зёрнах блестящей корочки. Недостаточно подсушенные зёрна плохо поддаются размолу и могут вызвать порчу мельницы; не рекомендуется также пользоваться кофейной мельницей для размолы перца, крупы ввиду трудности очистки механизма от остатков этих продуктов; совершенно недопустимо молоть в мельнице соль, которая вызывает коррозию деталей механизма. Все кофейные мельницы имеют устройство для регулировки тонины помола кофейных зёрен. Чем помол тоньше, тем крепче получается напиток.

## ПЕРЕЧЕНЬ ВАЖНЕЙШЕГО КУХОННОГО ИНВЕНТАРЯ

Кастрюли — 2—3 штуки для варки супа, овощей и других продуктов; сотейник для соусных блюд; специальная кастрюля для молока; 1—2 штуки для киселей, компотов и т. п.; 1 штука для варки каши (не эмалированная) или специальная кастрюля-кашеварка.

Сковороды разных размеров для обжарки мяса, рыбы и других продуктов, для выпечки блинов, пирожков и др.

Сковородник (чапельник).

Жаровня (утятница, гусятница) для обжарки птицы и тушения мяса.

Мясорубка обыкновенная или универсальная с дисковыми ножами.



Дуршлаг — для откидывания варёных макарон, риса и др.  
 Чайник для кипячения воды.  
 Кофейник.  
 Формы жестяные для заливного, желе и печенья.

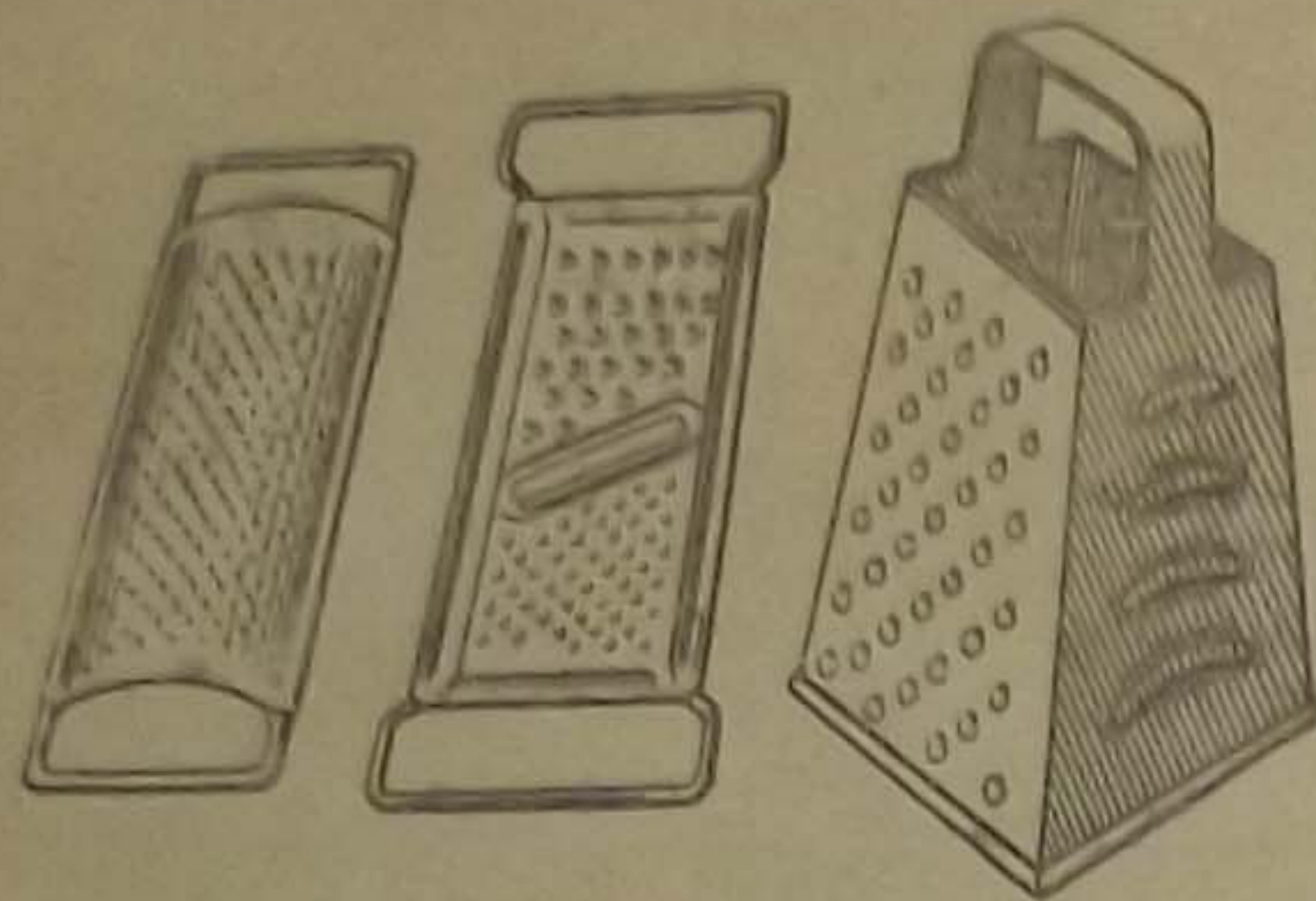


Рис. 16. Различные виды терок.

Противень — глубокий с бортами для обжарки крупных кусков мяса и птицы.  
 Лист пирожный открытый.  
 Духовка-«чудо».

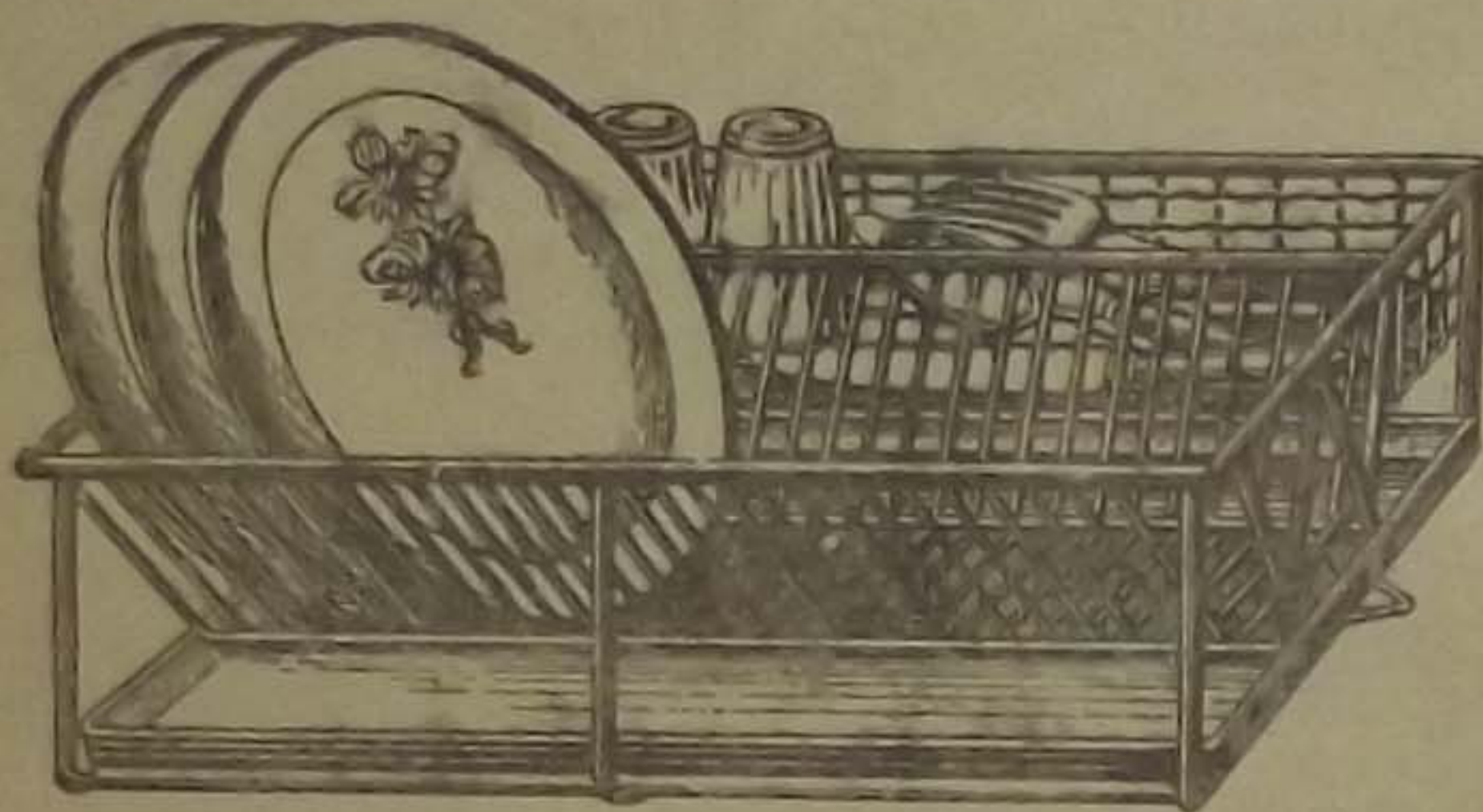


Рис. 17. Приспособление для сушки посуды.

Шумовка.  
 Ложка разливательная.  
 Лопатка широкая для переворачивания и снятия со сковород блинов, оладий и др.  
 Ложки деревянные разных размеров.  
 Веселка деревянная для вымешивания теста.

Скалка для раскатки теста.  
 Доски деревянные для теста, разделки мяса, резки овощей.  
 Деревянное корытце с сечкой для шинковки капусты.  
 Пестик-толкуша для приготовления пюре или металлическая картофелемялка.  
 Солонка деревянная.  
 Опарница для теста — керамическая или деревянная.  
 Решётка-пароварка для варки картофеля, универсальная с раздвижным проволочным бортом.  
 Ступка с пестиком — чугунная или латунная.  
 Сбивалка-веничек, спиральная или др.  
 Молоток для отбивки мяса — деревянный или металлический.  
 Топорик или секач для разрубки мяса и костей.  
 Тёрки жестяные с разными отверстиями.  
 Воронка, желательно эмалированная.  
 Цедилка или сито металлическое для процеживания бульона.  
 Сито шелковое или волосяное для просеивания муки.  
 Ножи — хлебoreзный, мясной, нож-тесак коренчатый.  
 Овощечистка (картофелечистка) в виде желобчатого ножа с прорезью.

Рыбчистка в виде металлической терки с ручкой-скобой.  
 Консервовскрыватель, штопор и откупорка для бутылок.  
 Кухонная лопатка.

Кроме перечисленных предметов, рекомендуется также иметь на кухне хозяйственные весы или хотя бы мерную кружку с нанесённой измерительной шкалой для дозирования жидких и сыпучих продуктов, а также песочные настенные часы с делениями шкалы в минутах.

### МЫТЬЕ ПОСУДЫ.

Мытьё посуды представляет собой одну из трудоёмких хозяйственных работ. Для семьи, состоящей из четырёх человек, хозяйке приходится мыть за год примерно 50 тысяч предметов.

Однако и эту работу так же, как и многие другие домашние работы, можно облегчить путём правильной её организации.

Конечно, идеальным решением является наличие на кухне горячего водоснабжения и специальной раковины-мойки с двумя отделениями для мытья и полоскания посуды, которые устанавливаются в новых домах. Но и при отсутствии такой мойки можно хорошо организовать своё рабочее место.

Для мытья посуды необходимы следующие приспособления и предметы: два таза — один для мытья, другой для полоскания; щётка на ручке, мочалка рогожная или из пергаментной бумаги; мочалка металлическая, плетенная из тонкой мягкой проволоки; полотенца для вытирания чайной и столовой посуды — гладкие, неворсистые, и отдельное полотенце для вытирания кухонной металлической посуды; тряпки чистые для вытирания стола после уборки.



Желательно также иметь деревянную ложку или лопатку для удаления с посуды остатков пищи, мягкую бумагу для снятия жира с тарелок и сковород, а также резиновые перчатки для защиты рук.

Во время приготовления обеда, завтрака и прочего надо стараться, чтобы кухня не загромождалась излишней, уже использованной посудой и разными кухонными принадлежностями. Для этого использованные предметы следует немедленно промывать и убирать на своё место, а жирную посуду складывать в таз с тёплой водой для того, чтобы жир не застывал. После еды всю посуду складывают в одно место, предварительно очистив её от

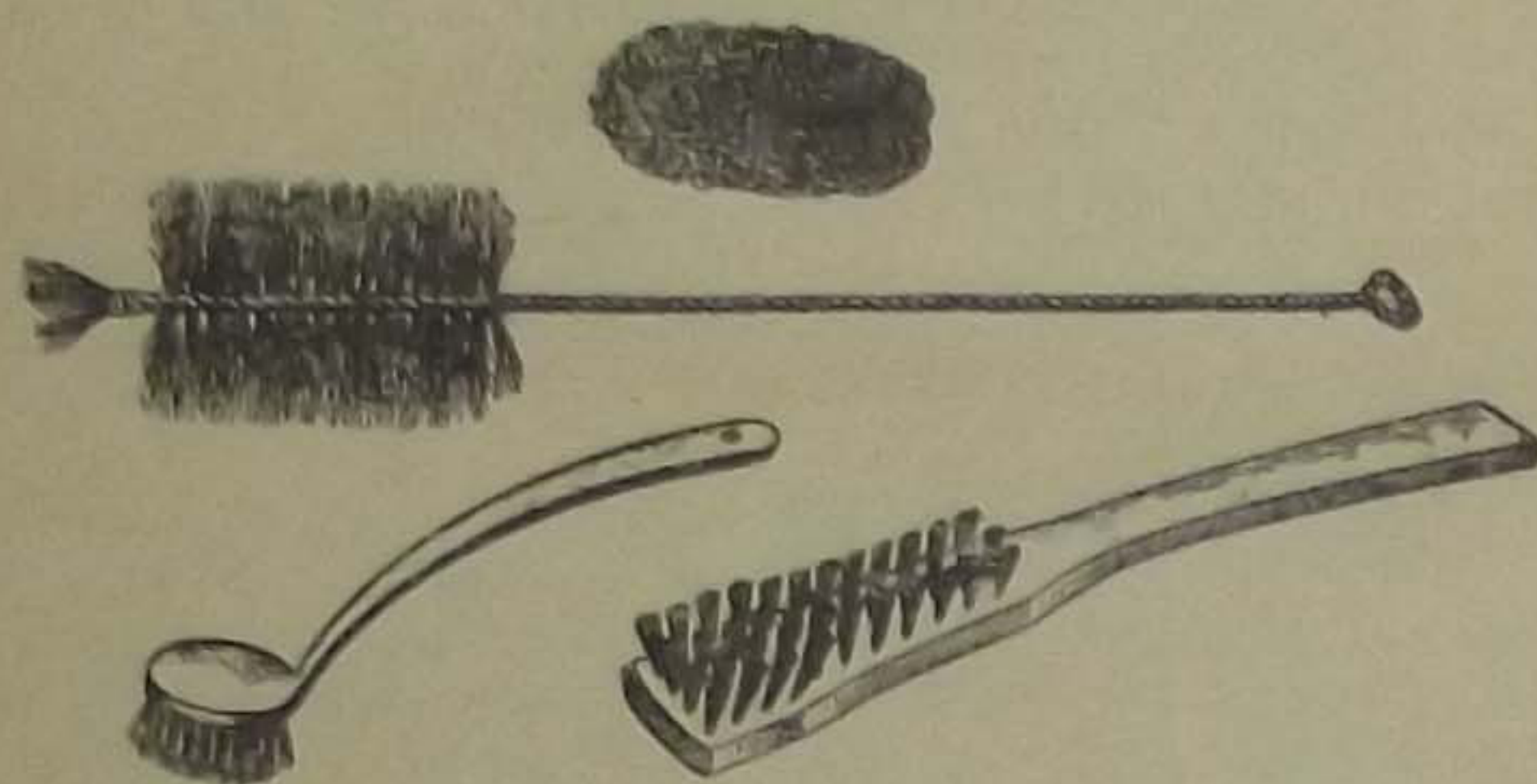


Рис. 18. Приспособления для мытья посуды.

остатков пищи; при этом жирные тарелки по возможности не следует ставить стопкой. Столовые приборы складывают отдельно в какую-нибудь корзинку или посуду, ручками вверх.

Чтобы не делать лишних движений и ускорить работу, прежде чем начать мытьё посуды, надо её удобно расположить у рабочего места — тарелки (нежирные) поставить стопкой, чашки и стаканы поставить отдельно в ряд.

Тазы ставят рядом и наливают в них горячую воду. Моют посуду в правом тазу, при этом предмет держат левой рукой, а моют правой. Мыть надо по одному предмету за раз, не загромождая таз несколькими вещами одновременно. Вымыв один предмет, сразу же ополаскивают его в горячей воде левого таза и ставят рядом на стол (желательно на поднос) в опрокинутом виде, чтобы дать стечь воде. Горячая посуда быстро сохнет, и благодаря этому её почти не приходится вытирать полотенцем. Однако металлические столовые приборы вытирать необходимо, и притом сразу же после мытья, так как иначе на поверхности их остаются пятна от капель воды.

Для сушки посуды очень удобно пользоваться имеющимися в продаже специальными стойками. Они состоят из металличе-

го подноса и проволочного каркаса, в который тарелки вставляют на ребро, а другие предметы кладут в опрокинутом виде. Посуду на этой стойке можно дополнительно облавать крутым кипятком, что важно как для полной её дезинфекции, так и для более быстрой сушки (рис. 16).

При мытье посуды надо соблюдать определённый порядок: сперва надо мыть нежирную посуду — чашки, стаканы, затем столовые приборы, далее тарелки, жирную посуду и, наконец, кастрюли и сковороды, при этом жирную столовую посуду и кастрюли следует мыть в мыльной воде.

Неполированную алюминиевую посуду надо обязательно каждый раз начищать металлической мочалкой, это придаёт ей блестящий вид и избавляет от длительной периодической чистки.

По окончании мытья посуды тазы и все принадлежности мойки надо в свою очередь вымыть в горячей мыльной воде, прополоскать, вытереть, высушить и убрать на место. Таким образом, кухня всегда будет иметь опрятный вид.

### ПЕРЕНОСНЫЕ НАГРЕВАТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ.

При отсутствии газовых плит или печей и плит на твёрдом топливе для приготовления пищи обычно пользуются переносными нагревательными приборами — керосиновыми и электрическими.

#### Керосиновые приборы

Керосиновые приборы подразделяются на три группы — керосинки, керогазы и примусы.

Керосинки работают по принципу керосиновых ламп при помощи хлопчатобумажных плоских фитилей, перемещаемых аналогичным фитильным механизмом.

Характеристики основных типов керосинок:

Тип	Краткое описание керосинок	Расход керосина за 1 час в граммах	Скорость закипания 2 л воды в мин.
I	Двухфитильная однотрубная с откидным верхом . . . . .	120—125	25
II	Двухфитильная двухтрубная с откидным верхом . . . . .	120—125	25
III	Трёхфитильная в круглом разборном корпусе . . . . .	150—180	25
IV	Двухфитильная однотрубная с выдвижным резервуаром, в прямоугольной станине с плиткой . . . . .	180—190	20



Керосинки типа I практичны в эксплуатации благодаря простоте зажигания и уходу. Они удобны для кратковременного использования. Керосинка типа II может работать и на двух, и на одном фитиле, что целесообразно для поддержания небольшого нагрева. Для большой нагрузки (бак с бельём и др.) пригодны керосинки типов III и IV. Наименее экономичны трёхфитильные керосинки.

Керогазы работают путём сжигания горючей смеси паров керосина с воздухом при помощи так называемого газосмесителя, установленного непосредственно на горелке с круглым (кольцевым) фитилём. Газосмеситель состоит из кожуха, в который встроены одна в другую две цилиндрические или конические сетки с зазором между стенками 7—10 мм. Керосин, испаряющийся из фитиля под действием разогретых сеток, смешивается с воздухом и, обращаясь в горючую смесь, бесшумно сгорает бездымным голубоватым куполообразным пламенем.

Характеристики основных типов керогазов:

Тип	Краткое описание керогазов	Расход керосина за 1 час в граммах	Скорость закипания 2 л воды в мин.
I	С неподвижным асбестовым фитилём и подачей керосина из вынесенного в сторону резервуара . . . . .	180—190	23
II	С подвижным хлопчатобумажным фитилём и фитилеподающим механизмом: Модель «Ленинград» . . . . . Модель «Вулкан» . . . . .	80—85 55—60	30 60

Тип I наиболее простая и долговечная конструкция. Регулирование пламени в этом керогазе производится опусканием или поднятием горелки, в которую горючее поступает самотёком. Из керогазов типа II лучшим является «Ленинград», имеющий усовершенствованную конструкцию фитильного механизма, исключаящую заедание фитиля, а также прочную станину. «Вулкан» по конструкции фитильного механизма, прочности и производительности значительно уступает «Ленинграду».

Примусы. В отличие от керосинок, где керосин подаётся в горелку всасывающим действием фитилей, в примусе подача горючего производится давлением воздуха при помощи насоса. Под действием разогретых стенок трубчатой горелки керосин испаряется и, смешиваясь с воздухом на выходе из тройного отверстия форсунки, сгорает сильным голубоватым пламенем. Примус расходует при среднем режиме горения до 175 г керосина за один час. Скорость закипания 2 л воды 15 минут. По производительности это самый эффективный из всех керосиновых прибо-

ров. Недостатками примуса являются небольшой срок службы форсунки (100—150 часов), сравнительно малая прочность под нагрузку (например, для бака с бельём), сложность разжига, возможное засорение форсунки соринками, попадающими в горелку из керосина, и, главное — постоянный шум при горении. Кроме того, взрывоопасность примуса, работающего под давлением, требует большой осторожности в обращении с этим прибором. Благодаря портативности, высокой производительности и экономичности примусы очень удобны для экспедиций, а также рыболовов, туристов и т. п.

Уход за керосиновыми нагревательными приборами. При эксплуатации керосиновых нагревательных приборов необходимо пользоваться только чистым осветительным керосином без всяких примесей. Другие сорта керосина, например тракторный, вызывают быстрое коксование и выход из строя примусных горелок, а в керосинках и керогазах загрязняют фитили, которые перестают подавать горючее. Использование бензина и других видов быстровоспламеняющегося горючего взрывоопасно для всех керосиновых приборов и поэтому абсолютно недопустимо.

Для предохранения примусных горелок от частого засорения заливаемый в резервуар керосин рекомендуется фильтровать. Примусные горелки быстро портятся при разжиге их керосином, в особенности если он подаётся подкачкой насосом из резервуара. Для разжига нужно пользоваться спиртом-денатуратом или сухим спиртом («Терминит»), которые не только увеличивают срок службы горелки, но и не дают копоти. При пользовании примусом нельзя ставить на него тяжёлые баки с бельём, в особенности посуду больших размеров по диаметру — при этом пламя отражается на резервуаре, который чрезмерно нагревается.

Хлопчатобумажные фитили керосинок и керогазов рекомендуется периодически восстанавливать промывкой в горячем содовом растворе с последующим проглаживанием горячим утюгом. Перед зажиганием фитили надо очищать от нагара. Газосмесители керогазов с хлопчатобумажным фитилём после гашения рекомендуется снимать с горелки для предохранения от смачивания керосином, что исключает возможное появление копоти и запаха при разжиге.

Все нагревательные керосиновые приборы следует предохранять от заливания выкипающими из посуды жидкостями, что не только сокращает срок их службы, но и вызывает вспышки пламени и загрязнение воздуха парами керосина.

Устанавливать керосиновые приборы следует в защищённых от сквозняков местах и на ровной строго горизонтальной плоскости. Последнее в особенности важно для керогазов с асбестовым фитилём, в которых подача керосина производится самотёком.



**Электрические плитки.** Наиболее распространены плитки открытого типа со спиралью, уложенной в канавках керамического основания. Такие плитки, хорошо отдающие тепло посуде, являются самыми экономичными. Недостатком этих плиток является: незащищённость спирали от заливания выкипающими при варке жидкостями, возможность механических повреждений при чистке и опасность поражения электрическим током при неосторожном обращении.

В настоящее время всё большее распространение получают плитки закрытого типа, где спираль заключена в глухую металлическую обойму или перекрыта глухой металлической конфоркой. Такие плитки, выпускаемые в одно- и двухконфорочном варианте, рекомендуются только при наличии в хозяйстве соответствующей посуды с утолщённым гладким и шлифованным дном, хорошо контактирующим с плоской поверхностью конфорки. При пользовании обычной посудой с тонким, обычно деформированным дном плитки закрытого типа при равной мощности греют медленнее и расходуют больше энергии, чем плитки открытого типа. Современные модернизированные электрические плитки обычно имеют переключение на две-три степени нагрева, что очень важно для предохранения приготовляемой пищи от подгорания, а также для экономии электроэнергии.

К бытовым нагревательным приборам относятся кипятильники для погружения, которые могут быть использованы в любой посуде достаточной высоты, в том числе обыкновенной стеклянной банке. Такие кипятильники предназначены только для кипячения или согревания воды. Лучшие кипятильники для погружения представляют собой герметический трубчатый нагревательный элемент, изогнутый спиралью, с несъёмным шнуром, изолированным на выходе водоупорной замазкой. Эти кипятильники следует включать в сеть только после погружения в воду — их нельзя держать под током без воды; не следует также подвергать кипятильники резкой смене температур, например опуская разогретый кипятильник в холодную воду.

В продаже имеется также кипятильник для погружения упрощённой конструкции в виде дырчатого фарфорового корпуса лопаткообразной формы со встроенной внутри спиралью; при погружении в посуду спираль соприкасается с водой, которая вследствие происходящего при этом электролиза становится вредной для здоровья. Очень серьёзным недостатком описанного кипятильника является то обстоятельство, что вода, а также и посуда, если она металлическая, находятся под напряжением, что не вполне удовлетворяет требованиям безопасности.

Такие кипятильники служат для подогрева воды только непищевого назначения, например для стирки, бритья, разведения химикатов и пр. На корпусах этих кипятильников обязательна соответствующая предостерегающая надпись.

В городских условиях проблема хранения скоропортящихся продуктов и приготовленной пищи в настоящее время успешно разрешена при помощи домашних холодильных шкафов, которые советская промышленность выпускает во всё возрастающих количествах. Эти холодильники в отличие от применявшихся в прошлом комнатных ледников, в которые закладывался натуральный лед, вырабатывают холод искусственным путём. Искусственный холод получают при помощи летучих, хорошо испаряющихся веществ, так называемых холодильных агентов, или сокращённо хладагентов. В домашних холодильниках «ЗИЛ» и «Саратов» в качестве хладагента используется дифтордихлорметан (Фреон-12), обладающий способностью легко переходить в газообразное состояние, а также превращаться в жидкость под действием небольшого сжатия. Схема действия этих холодильников: компрессор, приводимый в действие электродвигателем, засасывает пары хладагента из трубчатого змеевика, окружающего испарительную камеру, сжимает их и через клапанное устройство выталкивает в нагревательный трубопровод, а затем в конденсатор. Здесь агент быстро сгущается и поступает далее в капиллярную трубку, которая регулирует подачу хладагента из конденсатора обратно в испаритель; далее описанный цикл повторяется автоматически. Необходимое для испарения тепло берётся из хорошо изолированной рабочей камеры шкафа за счёт её охлаждения, а вместе с ней и охлаждения хранящихся в этом помещении продуктов. Регулирование температуры внутри шкафа осуществляется автоматически работающим термостатом в соответствии с установленным положением ручки этого прибора. Полезная ёмкость холодильников «ЗИЛ» — 165 л, «Саратов» — 85 л, мощность электродвигателей — 93 и 45 вт, расход электроэнергии в сутки соответственно 1,5—2,2 и 0,75—1,2 квт-ч.

Наряду с описанными компрессионными холодильниками выпускаются так называемые абсорбционные (поглотительные) холодильники, работающие на другом хладагенте — водо-аммиачном растворе, испаряемом под действием нагревательного устройства — электрического нагревательного элемента или газовой горелки. Схема действия этого холодильника: подогреваемый в генераторе водо-аммиачный раствор «закипает», а выделяющиеся при этом пары аммиака поступают в конденсатор, где они конденсируются в виде жидкого аммиака; последний стекает в испаритель и там испаряется, охлаждая, таким образом, испарительную камеру. Из испарителя пары аммиака поступают в абсорбер, где они поглощаются слабым водо-аммиачным раствором, в результате чего концентрация этого раствора увеличивается. Далее раствор стекает обратно в генератор, после чего описанный цикл повторяется автоматически. Температура внутри шкафа регулируется установкой ручки специального переключателя. В отличие от компрессионных, в этих холодиль-



никах отсутствует автоматическое периодическое отключение тока. Абсорбционные холодильники типа «Север» выпускаются двух размеров, полезной ёмкостью 60 и 45 л. Расход энергии около 3 и 2 кВт·ч в сутки.

Уход за холодильниками. Во избежание расходования излишней электроэнергии следует устанавливать холодильники по возможности дальше от отопительных и других нагревательных приборов, а также от воздействия солнечных лучей. Стрелку термостата устанавливать между делениями «нормально» и «таяние» — ближе к последнему; длительное поддержание в шкафу слишком низкой температуры приводит к сокращению срока службы холодильника и перерасходу энергии.

Холод в шкафу надо беречь, поэтому дверцу следует открывать по возможности реже и быстро её закрывать; долго открытая дверца не только вызывает перерасход энергии, но и способствует усилению осажде́ния инея. Образующийся в процессе работы холодильника иней на стенках испарителя постепенно превращается в толстый слой льда, что резко ухудшает режим работы холодильника и увеличивает расход энергии, поэтому холодильник необходимо периодически размораживать. Во избежание образования излишнего инея жидкости следует хранить только в закрытом виде, а влагосодержащие продукты завернутыми в водонепроницаемую бумагу — пергамент, целлофан, или же в какой-либо закрытой посуде. К тому же хранение таких продуктов в открытом виде приводит к их высыханию.

Горячую пищу необходимо предварительно остужать до комнатной температуры и затем уже ставить в холодильник.

В холодильнике необходимо поддерживать чистоту; пролитую жидкость или жиры следует немедленно вытирать, это в особенности важно для резиновой прокладки, которая разрушается от воздействия жидкостей и жиров. Дверцу во избежание загрязнения и разрушения внешней окраски следует закрывать только за ручку.

Во избежание порчи эмалевого покрытия внутри холодильника от воздействия кислот следует избегать соприкосновения эмалированных поверхностей с такими продуктами, как лимоны, томаты и т. п. Эмаль надо также предохранять от ударов и царапин.

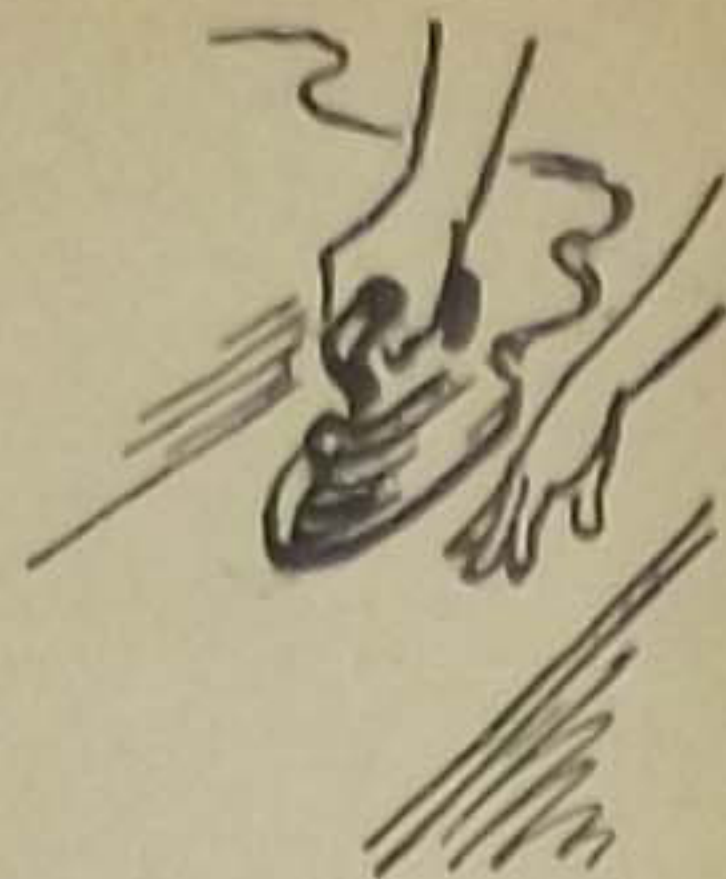
В холодильнике происходит непрерывная циркуляция воздуха, обуславливающая наличие нескольких «зон холода». Нормальной средней температурой следует считать 5° С. Самое холодное место — это испарительная камера, которая используется для приготовления искусственного пищевого льда и быстрого охлаждения напитков. Однако жидкости в бутылках нельзя держать в испарительной камере слишком долго во избежание разрыва стекла при замерзании содержимого. Продукты надо хранить в следующем порядке: на верхней полке — мясо, рыбу

и другие скоропортящиеся продукты; внизу — овощи и фрукты, последние в закрытых эмалированных контейнерах или стеклянной посуде. В особенности важно тщательно закрывать такие сильнопахнущие продукты, как некоторые сорта рыбы, сыра и т. п., которые надо во избежание передачи запаха другим продуктам помещать ближе к испарителю. Наиболее чувствительные к посторонним запахам молочные продукты следует плотно закрывать. Такие острые по запаху продукты, как лук и чеснок, хранить в холодильниках нельзя.

Очень тесно ставить продукты не рекомендуется, так как это препятствует свободной циркуляции воздуха; вообще не следует перегружать холодильник, превращая его в буфет для хранения продуктов, не нуждающихся в охлаждении.



# Культура одежды



Под культурой одежды понимается чистота и опрятность одежды, гармоничность отдельных её частей, умение человека одеваться скромно, без вычурности.

Красивая, гармоничная одежда украшает человека, совершенствует его внешний облик, заставляет его внутренне подтягиваться, вызывает постоянное стремление к аккуратности и чистоплотности.

Советские модельеры и художники внимательно изучают вкус народа, его потребности в новых видах одежды, эстетические понятия, возникающие с ростом всей его культуры и материального благосостояния. Особенно большое влияние оказывают на культуру одежды из года в год улучшающиеся материальные условия жизни.

При моделировании новых фасонов учитывается необходимость обеспечить свободу движения одетого человека, удобство надевания и снятия одежды, чтобы она не мешала правильному кровообращению и правильному функционированию всех органов человеческого тела. В зависимости от назначения одежды применяются ткани с различными гигиеническими свойствами: теплопроводностью, гигроскопичностью, воздухопроницаемостью и т. п. Правильный подбор тканей способствует правильно теплообмену организма человека с окружающей средой и в конечном счёте сохранению его здоровья.

Большое значение в культуре одежды имеет вкус человека, выражающийся в умении подобрать одежду, покрой и цвет, соответствующие особенностям его фигуры, цвету волос, возрасту, времени года и назначению одежды.

## ВЫБОР ПОКРОЯ ОДЕЖДЫ

Платье и костюм зрительно меняют пропорции человеческого тела. Правильно подобранная одежда может скрыть физические недостатки человека, сутулость, излишнюю полноту и т. п. или изящно, не грубо подчеркнуть красоту тела. Слепое же подражание моде без учёта возраста и особенностей фигуры может обезобразить внешность, выставить человека в смешном свете.

Представьте себе, например, очень полную девушку в узких брюках и обтягивающем тело свитере, а чересчур затянутом платье или в широкой юбке клёш!

Вертикальные линии покроя придают фигуре стройность, некоторую строгость и как бы увеличивают рост, а горизонтальные, поперечные линии как бы делят фигуру на части и тем самым зрительно укорачивают и расширяют её. Это нужно учитывать всем людям, имеющим отклонения от нормальной фигуры.

Для полной фигуры наиболее пригодны вертикальные линии покроя, несколько более удлинённые платья, костюмы, пальто и юбки. Для полной фигуры также рекомендуется узкий и удлинённый вырез платья.

Свободные пальто, однобортные жакеты лучше всего скрывают полноту, в особенности если они имеют удлинённые отвороты или воротники в виде шали.

Полным девушкам идут платья неотрезные в талии, с прямыми или слегка зауженными книзу юбками и средней шириной проймы рукава.

При короткой и полной шее следует избегать носить вещи с глухим воротом.

На очень полной фигуре некрасиво выглядят пышные, слишком широкие юбки в сборку, лифы, плотно облегающие фигуру. Линия талии на таких фигурах в зависимости от фасона должна быть несколько более удлинённой.

Полнят фигуру также широкие рукава, которые расширяются книзу.

Полным и невысоким девушкам лучше избегать фасонов, которые зрительно делят фигуру поперёк. Именно поэтому на таких фигурах некрасивы короткие жакеты, куртки, большие пелерины и воротники в форме пелерины, не идут им и пояса, по цвету контрастирующие с костюмом или платьем.

Высоким и полным девушкам лучше выбирать покрой, сочетающий горизонтальные и вертикальные линии.

Худым девушкам можно рекомендовать широкие юбки, поперечные полосы и складки на платьях и все поперечные, горизонтальные линии костюма.

Полнят фигуру широкие и пышные, но не длинные рукава, круглые или овальные вырезы платья, отделки в форме бантов на груди, оборки, короткие и широкие жакеты, пышные юбки.



На тонкой фигуре хорошо выглядит широкий пояс и лиф с густой драпировкой.

Женщинам низкого роста идут платья с деталями и украшениями небольших размеров: маленькими воротниками, небольшими карманами и т. д.

Сутулость человека может значительно скрыть такой покрой, при котором пройма рукава заходит больше за спину, но не на переднюю полу, поэтому сутулым людям не рекомендуется покроем реглан.

Для сутулой фигуры не пригодны также украшения и отделки, которые обтягивают перед платья или блузки, обрисовывая тем самым спину. Сутулость скрывает овальный вырез, а вырез каре или круглый подчёркивает её. При чересчур покатых плечах, также подчёркивающих сутулость спины, рекомендуется либо подкладывать небольшие подплечники, либо применять пышные рукава у плеча.

Чересчур короткую талию можно удлинить вытачками. При наличии короткой талии избегают делать пелерины или кокетки.

Покрой мужского костюма может также выделить красивые стороны фигуры юноши или исправить её недостатки.

Двубортные пиджаки подчёркивают полноту, поэтому полным юношам можно рекомендовать однобортные пиджаки.

Худым юношам идут двубортные пиджаки, свободные и широкие куртки, спортивные пиджаки, блузы с кокетками.

Узкие брюки делают мужскую фигуру стройнее, но при слишком широких плечах и слишком полной верхней части туловища такой резкий контраст между верхней и нижней частью фигуры производит неприятное впечатление, поэтому широкоплечим юношам можно рекомендовать брюки несколько более широкие.

Сочетание различных по цвету брюк и пиджака зрительно как бы снижает рост человека.

Для того чтобы скрыть сутулость мужской фигуры, плечи пиджака делают подложенными и выбирают пиджак более свободного покроя. Сутулость увеличивают пальто и плащи реглан.

При выборе длины пиджака или пальто также надо учитывать, что удлиненный фасон зрительно как бы увеличивает рост и, наоборот, слишком короткая одежда делает невысоких мужчин ещё ниже.

Трикотажные рубашки и облегающие свитеры не идут узкогрудым юношам, а спортивные куртки с накладными карманами и двубортные пиджаки могут зрительно как бы исправить этот недостаток фигуры.

## ВЫБОР ТКАНИ

Наряду с покроем одежды вкус человека выражается и в умелом подборе для своей одежды ткани по структуре и расцветкам.

При выборе фасона для любой одежды очень важно учесть специфику ткани, её фактуру, плотность, мягкость и т. п. Один и тот же фасон за редким исключением нельзя выполнить из различных тканей, поэтому в журналах мод для каждой модели указывается ткань.

Из очень тонких шёлковых тканей, креп-жоржета и крепдешина, не шьют платья с узкими юбками, обтягивающими фигуру, так как они быстро вытягиваются и теряют свою форму, кроме того, они обрисовывают все швы нижнего белья.

Для узких платьев наиболее пригодны плотные шелка, креп и плотная шерсть.

Для худеньких женщин также лучше всего шить одежду из лёгких, торчащих тканей или из тканей с большим ворсом. Полным женщинам рекомендуется, наоборот, подбирать для своей одежды тяжёлые, падающие ткани.

При выборе ткани учитываются и особенности различных цветов, которые играют значительную роль для смягчения того или иного недостатка фигуры. Полный человек, одетый в чёрный или тёмный костюм, выглядит более стройным, тогда как светлые ткани подчёркивают полноту фигуры.

Для худощавых можно использовать светлые оттенки, в особенности все светло-серые тона, которые, делая фигуру как бы менее рельефной, скрадывают этим излишнюю худощавость.

К тонким фигурам также хорошо подходят ткани ярких расцветок, крупных рисунков, с поперечными или косыми полосами, в крупную клетку и с различными блестящими оттенками.

К полным фигурам идут больше ткани с мелким рисунком, продольными полосами и однотонные ткани тёмных расцветок (чёрные, коричневые, красные и т. п.). Такой подбор красок и рисунков объясняется их световыми эффектами — в первом случае как бы укрупняют фигуру человека, во втором — делают её тоньше.

При выборе тканей для платьев надо учитывать также и то обстоятельство, что при искусственном освещении они выглядят иначе, чем при дневном свете.

Вкус выражается и в умелом сочетании цветов различных частей туалета. Очень некрасиво, например, сочетание розового с жёлтым, фиолетового с зелёным. Во всём ансамбле одежды лучше всего иметь не более трёх цветов, причём они подбираются так, чтобы подчёркивать основной цвет или контрастировать с ним.



Удачные, например, такие сочетания: чёрный, серый и фиолетовый; синий, серый и голубой; беж, коричневый и зелёный и т. п.

Ещё легче подобрать сочетание двух тонов. Например, красивые сочетания красного с чёрным, синего с белым, серым, голубым, жёлтым или малиновым.

Большое значение в культуре одежды играет умение человека правильно подбирать себе одежду по фасону и цвету в соответствии с её назначением, с местом и временем её употребления.

Для летних платьев хороши яркие, пёстрые и светлые ткани. Для работы, особенно в учреждениях, подходит одежда спокойных расцветок, более закрытая, без излишних украшений и обилия отделочных деталей.

Не принято приходить в театр в джемперах, в спортивных костюмах. Летом женщине неудобно приходить в театр в простом, очень открытом сарафане, а мужчине — в лёгкой спортивной рубашке или ковбойке.

Хороший вкус человека определяется также его умением удачно подобрать весь ансамбль — платье, головной убор, обувь, перчатки, т. е. создать гармонию всех отдельных частей своего туалета.

К летнему платью, например, совершенно не подходит одеваемый сверху жакет от костюма; с таким платьем гармонирует накидка или лёгкая светлая курточка-фигаро.

Со спортивным костюмом девушки вовсе не гармонируют туфли на высоких каблуках.

С юбкой клёш совершенно не гармонирует прямой свободный жакет. К последнему лучше подходит прямая или суженная книзу юбка.

К нарядной капроновой блузке, отделанной кружевами или плиссировкой, не идут ботинки для улицы на низком каблуке и спортивная юбка с большими накладными карманами. Гораздо красивее сочетать с ней строгую юбку и туфли на среднем или высоких каблуках.

Пёструю или полосатую юбку нехорошо носить с пёстрой или полосатой кофтой или блузкой, лучше всего к ней подходит однотонный верх.

## УМЕНИЕ НОСИТЬ ОДЕЖДУ И УХАЖИВАТЬ ЗА НЕЙ

Одним из важных показателей культуры одежды является её чистота и опрятность — отсутствие пятен и пыли на одежде, вычищенные ботинки, выглаженный костюм, немятый воротник сорочки и т. п. Всё это достигается умением аккуратно носить одежду, заботливо хранить её и умело ухаживать за ней.

Умение носить одежду начинается с её правильного надевания. Если девушка привыкла одеваться торопясь, с силой просовывая руки в узкие рукава платья, а юноша не считает нужным расстёгивать манжеты сорочки перед её одеванием, то уже эти, казалось бы, мелочи могут быстро испортить одежду и привести её в неприглядное состояние.

Можно привести много примеров невнимательного отношения юношей и девушек к своей одежде: некоторые из них садятся, не расправив юбки или пальто, так что после нескольких минут сидения образуются некрасивые складки; дома они не повесят пиджак или жакет на плечики, а небрежно кинут на стул или повесят, не расправив на крючок, отчего одежда мнётся и портится. Вещи у таких людей быстро теряют свою форму и красивый внешний вид, а неаккуратный владелец их с удивлением замечает, что его почти новая одежда выглядит старой и невзрачной. Этому же содействует привычка класть локти на стол, беспрестанно засовывать руки в карманы и т. п.

К печальным результатам приводит и отсутствие у некоторых юношей и девушек привычки ежедневно чистить свой костюм или платье чистой щёткой (промывая щётку время от времени водой). Попавшую на одежду пыль, грязь или капли дождя они в лучшем случае стряхнут не всегда чистой рукой — отсюда и загрязнение ткани, её залоснившийся вид.

Каждому человеку необходимо следить, чтобы туалет был всегда в порядке, чтобы не было оторванных пуговиц, грязных пятен, стоптанных каблуков. Одежда должна быть всегда вычищенной и выглаженной, — мятое платье или костюм производит неприятное впечатление, так же как и несвежая мужская сорочка или женская блузка.

Для того чтобы дольше сохранить форму, чистоту одежды и заглаженные складки, её хранят в шкафу, повесив на плечики, причём пиджак застёгивают на все пуговицы. Брюки вешают на специальных зажимах или аккуратно перекидывают через планку одежной вешалки, предварительно проверив, правильно ли они сложены по складке.

Вещи из тонких тканей лучше всего вешать на плечики, обшитые тканью (в этом случае избегается возможность повреждения ткани из-за малейшей неровности вешалки). Для демисезонных пальто предназначены вешалки с расширенной деревянной частью посередине, благодаря чему сохраняется форма воротника пальто.

Трикотажные вещи нельзя вешать на плечики или крючок — от этого они вытягиваются и теряют свою форму. Трикотажные изделия хранят в лежащем положении. Вытянутые рукава трикотажных шерстяных вещей держат несколько минут на пару, шерсть садится под влиянием пара, рукав тем самым несколько восстанавливает свою форму. Трикотажные изделия стирают



в мыльной пене без трения и выкручивания, после чего прополаскивают в слегка подогретой воде с добавлением в нее уксуса. После этого трикотажные шерстяные изделия закатывают в полотенце или простыню.

Чулки из различных синтетических волокон — капрона, перлона, нейлона и т. п., несмотря на большую прочность по сравнению с хлопчатобумажными, вискозными и шерстяными чулками, требуют бережного и внимательного отношения к себе.

Капроновые и нейлоновые чулки рекомендуется стирать каждый вечер — без мыла в прохладной воде, без трения и кручения, а лишь сжимая их в воде руками. Мыло при стирке капроновых чулок употребляют примерно один раз в неделю (исключение составляют испачканные грязью чулки). После стирки чулки заворачивают в ткань, отжимают, а потом развешивают на верёвке. Чулки из синтетических волокон нельзя сушить около печки или на солнце.

Внимательного ухода требует галстук. Мятый галстук гладят по лицевой стороне через слегка смоченную водой ткань. Для предотвращения появления на лицевой стороне галстука отпечатков швов или краев подкладки рекомендуется вставлять во время глажения внутрь между подкладкой и лицевой стороной картонку.

Хранят галстуки на специальной вешалке или на тесьме, натянутой на внутренней стороне дверцы шкафа.

Нельзя засовывать концы галстука в рубашку или в брюки. Для закрепления галстука применяются различные булавки и зажимы.

Верхнюю одежду гладят на не очень мягкой подстилке и обязательно через какую-нибудь ткань, слегка смоченную в воде (чем тоньше ткань одежды, тем меньше требуется влаги).

Для того чтобы хорошо выгладить брюки, утюг не передвигают, а лишь поочередно прижимают через мокрую ткань вдоль складки брюк. Гораздо труднее выгладить мужской пиджак или женский костюмный жакет. Лучше всего это можно сделать с помощью туго набитой круглой подушечки, которую подкладывают под плечи и грудь. Воротник и отвороты пиджака по сгибу не заглаживают.

Чистят верхнюю одежду специальной одежной щёткой, влажной шерстяной тряпкой или губкой (очень хорошо для этой цели смочить губку слабым раствором нашатырного спирта и тщательно отжать).

Многие пятна на одежде можно удалить с помощью воды и мыла или картофельной водой (на 1 л воды натирают 1 кг картофеля). Картофельной водой протирают пятна, а затем промывают это место в чистой воде. Сильно испачканные вещи целиком замачивают в картофельной воде. Через несколько часов вещи прополаскивают и гладят во влажном состоянии. При

удалении пятен с изнанки подкладывают небольшую дощечку, обтянутую тканью.

Молочные пятна удаляются с шерсти чистым спиртом, а с шёлка с помощью смеси  $\frac{1}{2}$  воды,  $\frac{1}{2}$  глицерина с добавлением нескольких капель нашатырного спирта. Для того чтобы снять масляную краску, пятно смачивают скипидаром и протирают нашатырным спиртом (старое пятно — раствором пищевой соды), а затем промывают водой.

Загрязнившиеся шёлковые вещи стирают порошком «Новость». После стирки шёлк гладят с левой стороны.

Пятна неизвестного происхождения можно очистить сперва горячей водой или мыльным раствором, а затем чистым бензином. С помощью бензина можно удалять большинство пятен, так как бензин растворяет жиры, масла и смолы, из которых практически и состоит большинство пятен. Для того чтобы после очистки пятна бензином не оставалось никакого следа, пятна на ткани или так называемого «ореола», на него наносят кашицу из магнезии и бензина (бензин растворяет жиры, а магнезия впитывает их).

Особенно хорошо с помощью бензина удаляются пятна с шелковых тканей, крепов и плиссированных изделий, которые даже стирают в бензине (соблюдая, конечно, правила безопасности). При очистке одежды от пятен всегда используют тряпочку, однородную по волокну и цвету с очищаемой тканью.

Травяные пятна протираются мыльным раствором с добавлением в него нескольких капель нашатырного спирта.

Пятна или разводы от пота удаляются с помощью раствора гипосульфита (1 чайная ложка на стакан воды) и промываются тёплой водой.

Залоснившиеся места протирают солью, чистят бензином, нашатырным спиртом или крепким настоем чая. После чистки эти места одежды отпариваются с помощью мокрой тряпки и горячего утюга.

Свежие чернильные пятна на шерсти можно удалить, немедленно простирив испачканное место водой с пищевой содой. Чернильные пятна удаляют также раствором нашатырного спирта или лимонной кислотой (с белых и цветных тонких тканей). Старые чернильные пятна удаляют с шерсти и натурального шёлка с помощью смеси, состоящей из 5 частей денатурата и двух частей глицерина.

Тёмные фетровые шляпы чистят двуххлористым оловом (1 ложку соли на 20 ложек воды). Для восстановления матовой поверхности вытертые глянцевые места протирают ваточной бумагой, а засаленные — смесью нашатырного спирта с денатуратом (1:1).

Белые шляпы чистят с помощью смеси бензина и магнезии, которую наносят толстым слоем на испачканное место. Затем ей дают просохнуть и очищают со шляпы щёткой.



Испачканные белые соломенные шляпы промывают с помощью щётки водой с мылом, смачивают 3-процентным раствором перекиси водорода, сушат и затем гладят слегка нагретым утюгом.

Меховые изделия чистят с помощью отрубей или опилок. Белый мех — бензином, а затем картофельным крахмалом.

Хранят меховые изделия в наглухо зашитых мешках (чехлах) из ткани или из плотной бумаги, положив в них шарики нафталина.

Спортивные куртки, пыльники, плащи и брюки, сшитые из вискозных и хлопчатобумажных тканей с водоотталкивающей пропиткой, стирают в стиральном растворе: на ведро воды три столовые ложки стирального порошка «Новость», после растворения которого добавляются две столовые ложки поваренной соли.

Стирают изделия из этих тканей в расправленном виде, предварительно протерев мягкой щёткой, смоченной в стиральном растворе, воротники, манжеты и другие наиболее испачканные места. Стирка производится при температуре не выше 40°, при этом ткань лишь слегка трут, но ни в коем случае не выкручивают. Во избежание образования складок вещи сушат, подвесив на плечики. Гладят изделия с изнанки не очень сильно нагретым утюгом или же с лицевой стороны через чистую влажную ткань.

Прорезиненные плащи из натурального крепдешина, штапельной саржи и полушерстяных тканей не рекомендуется стирать, а также чистить с помощью бензина, спирта и других растворителей, которые могут повредить резиновый слой, нанесённый на ткань.

Крепдешинные плащи чистят крахмалом, насыпав его на загрязнённые места и протерев несколько раз ваткой, а затем тщательно чистят мягкой щёткой.

Крепдешинные плащи требуют бережного ухода. Их не следует сильно мять, долго держать на солнце и т. п.

Прорезиненные плащи из штапельной саржи и шерсти вешают над ванной, затем, начиная с верхней части, протирают мягкой щёткой, смоченной раствором детского мыла и порошка «Новость», и наконец, промывают в висячем положении тёплой водой. Сушат плащи также на плечиках.

## УХОД ЗА ОБУВЬЮ

Для того чтобы обувь имела всегда приличный вид, гармонирующий с вычищенной и выутюженной верхней одеждой или платьем, её надо регулярно чистить: ежедневно щёткой снимать пыль, а через каждые 3—4 дня смазывать кремом. Рекомендуется хранить обувь в сухом месте, но подальше от батарей или печей.

При выборе обуви надо помнить, что для ноги удобнее чуть-чуть свободная обувь. Тесная обувь может привести к деформации ноги. Летом в обувь принято вкладывать стельки — это значительно уменьшает потливость ног.

Новые ботинки перед одеванием обязательно смазывают кремом для предохранения ботинок от пятен.

Смазка и чистка ботинок не только придаёт обуви аккуратный внешний вид, но сохраняет кожу, делает её эластичной.

Для того чтобы не испачкать при чистке цветную обувь, надо иметь щётку для ботинок каждого цвета. Для обуви из замши и выворотной кожи применяются щётки из резины.

Для сохранения формы обуви необходимо вставлять в ботинки распрямительные колодки, точно соответствующие обуви по своим размерам и форме.

Чересчур грязные ботинки можно обмыть с помощью тряпки лёгким мыльным раствором, а затем промыть чистой водой — тем самым поры кожи освобождаются от грязи или от корки, образующейся от чрезмерного употребления крема.

Промытые ботинки сушат, вставляя в них выпрямитель, и затем смазывают кремом. Засохшую кожу можно смазать также рыбьим жиром или касторовым маслом.

Каучуковые подошвы чистят с помощью мыльной воды. Замшевую обувь чистят бензином, лоснящиеся места делают снова матовыми с помощью резиновой щётки.

Лакированные ботинки хорошо натирать луком. Это сохраняет обуви блеск. Для того чтобы лак не потрескался, при хранении туфли смазывают вазелином.

Если ботинки имеют неприятный запах пота, их протирают изнутри раствором марганцевокислого калия.

Если человек имеет ощущение «горящей подошвы», ботинки протирают изнутри винным спиртом, а летом посыпают тальком.

При скрипе обуви её подошвы смазывают льняным маслом.

Ботинки с затвердевшей кожей промывают чуть тёплой водой, вытирают досуха тряпкой, сушат на воздухе, протирают касторовым маслом и после дополнительной просушки смазывают кремом.

Пятна плесени на ботинках выводятся с помощью глицерина.

Резиновую обувь промывают водой и сушат в прохладном месте. Для сохранения эластичности резиновой обуви её протирают время от времени глицерином.

## СТИРКА БЕЛЬЯ

Для здоровья человека большое значение имеет санитарное состояние не только верхней одежды, но особенно белья.

В порах чистой ткани содержится воздух, который уменьшает способность ткани проводить тепло и таким образом защищает тело от охлаждения. При ношении чистого белья обеспечивается нормальная работа кожи, которая получает возмож-



ность, как говорится, «дышать», и это способствует сохранению хорошего физического самочувствия и понижению утомляемости.

При длительной носке бельё засаливается, воздух вытесняется из пор ткани, повышая таким образом её теплопроводность. Поэтому грязное бельё всегда вызывает неприятное ощущение холода. Кроме того, содержащаяся в нём грязь, богатая органическими веществами, начинает разлагаться и выделяет неприятный запах.

С внутренней стороны бельё загрязняется кожными выделениями (пот, кожное сало, эпителий), а снаружи — пылью и различными загрязняющими веществами. Одежда может также загрязняться и газами, что в особенности имеет место на производстве.

В грязном бельё обычно содержится от 4 до 5% грязи, считая от веса белья.

Загрязняют одежду также микроорганизмы и паразиты. Большую опасность представляет загрязнённое бельё заразных больных, в особенности при желудочно-кишечных заболеваниях (дизентерия, брюшной тиф и пр.) и при различных кожных заболеваниях.

Удаление грязи из белья возможно только путём его стирки в горячей воде с мылом. При этом такие вещи, как постельное бельё, полотенца и носовые платки, следует подвергать кипячению. Бельё заразных больных необходимо кипятить всё без исключения.

В обычных условиях бельё следует стирать каждую неделю, а летом — через 3—4 дня; такие вещи, как нательное бельё, чулки, блузки, мужские рубашки, следует стирать особенно часто.

Независимо от того, каким способом производится стирка — вручную или при помощи стиральной машины, рекомендуется соблюдать следующие общие правила:

Не следует оставлять бельё долгое время нестираным; в этом случае, так же как и при длительной носке, пот и грязь ослабляют волокна ткани, бельё постепенно делается более проницаемым и, наконец, разрывается.

Грязное бельё следует хранить в сухом месте, лучше в плетёной закрытой корзине, в которой оно проветривается.

Приступая к стирке, надо предварительно рассортировать бельё на отдельные группы по роду волокна, требующего разных режимов обработки — на бумажные и льняные, шерстяные, шёлковые. Кроме того, всё бельё следует разделить на белое и цветное, а также на мало- и сильнозагрязнённое.

Следует проверить, нет ли в вещах иголок или булавок. Особенно опасны иголки, которые легко могут поцарапать кожу, войти в распаренную горячей водой руку. Необходимо, кроме того, вытряхнуть карманы, в которых могут остаться обломки химического карандаша, табак и другие красящие или загрязняющие вещества.

Перед стиркой необходимо отпороть от белья металлические пуговицы, пряжки, крючки и пр., которые могут оставить на вещах ржавые пятна. Надо также отпаривать от белья пуговицы, которые деформируются в горячей воде и обесцвечиваются (например, из акрилата).

Температура при стирке воды поддерживается в соответствии с особенностями стираемых тканей. Для белых бумажных и льняных тканей вода должна быть наиболее горячей — 50°; для цветных бумажных и льняных тканей — 40°; для вискозы, шёлка и шерсти применяется тепловатая вода (30° С). Слишком горячая вода разрушает тонкие ткани и сокращает срок их носки.

Основными принадлежностями для ручной стирки белья являются: корыто или плоскодонный таз, стиральная ребристая доска и бак для кипячения белья.

Во избежание появления на поверхности оцинкованных корыт, баков и стиральных досок пятен от воздействия стирального раствора эти предметы необходимо немедленно после употребления вымыть тёплой мыльной водой и протереть сухой тряпкой. Бак следует хранить со снятой крышкой и несколько приподнятым от пола. Чистить оцинкованные предметы песком, толчёным кирпичом и т. п. царапающими веществами ни в коем случае нельзя, так как на повреждённых местах появляется быстро распространяющаяся ржавчина.

Для предохранения белья от накипи, оседающей на стенках бака, а в некоторых случаях и от ржавчины, рекомендуется закладывать бельё в белый мешок из не очень плотной ткани.

Корыто лучше иметь цельноштампованное, без шва. Стиральная доска более практична нового образца — цельнометаллическая без деревянной рамки.

Бак для кипячения белья также рекомендуется нового образца — с гейзером. Так называется приспособление, состоящее из дырчатого диска с отогнутым вниз краем; в центре диска вертикально закреплена трубка с насаженным на её верхнем конце «грибком» (типа душевого), но с отверстиями только по окружности. Диск гейзера, полностью закрывающий дно бака, предохраняет бельё от возможного подгорания.

Бельё укладывают в бак вокруг трубки гейзера на высоту, не доходя 5—6 см до грибка; бельё должно быть уложено свободно, так, чтобы оно легко перемещалось при кипении раствора. Затем затягивают проволоочные растяжки, удерживающие бельё от выпучивания во время кипячения, заливают мыльным раствором, ставят на плиту или другой нагревательный прибор и кипятят в течение 20—30 мин. В процессе кипения раствор непрерывно поднимается по трубке гейзера и сильными струями сливается обратно. Такая циркуляция кипящего раствора, являющаяся по существу дополнительной стиркой, значительно облегчает труд и улучшает качество стирки.



Белое бельё за 10—12 часов до стирки замачивают тёплым мыльным раствором. Перед стиркой бельё заливают горячей водой и через 30—40 минут приступают к стирке. При замачивании белья надо помнить, что наиболее грязные вещи кладут вниз; всё бельё должно быть покрыто водой. Шёлковые, шерстяные и вязкие вещи, а также цветные ткани не замачивают.

Необходимо загрязнённые места (воротнички, манжеты и пр.) дополнительно намылить и оттереть руками.

Бельё с пятнами от пота, крови, яиц, мяса, молока сразу в горячую воду не кладут. Такие вещи сначала замачивают в холодной мыльной воде, затем простирывают в тепловатой воде и уже потом стирают, как и все обычные вещи.

Носовые платки следует обязательно подвергать кипячению. Предварительно их замачивают на 1—2 часа в солёной воде для удаления слизи, прополаскивают в чистой воде и затем уже стирают и кипятят. Цветные носовые платки после стирки кладут на полчаса в уксусный раствор. Стиральным мылом следует мыть только бумажные и льняные вещи; для шёлковых, шерстяных, вязких и других нежных тканей надо применять имеющуюся в продаже мыльную стружку, которая хорошо растворяется в воде и даёт обильную пену.

Лучшей водой для стирки является дождевая. Жёсткую воду можно смягчить бурой, добавляя её в количестве одной горсти на 30 л воды.

Для кипячения белья применяют мыльно-содовый раствор. Мыло удобно натирать на крупной тёрке.

**Полоскание.** Очень важной частью стирки является полоскание — его надо повторять 2—3 раза, каждый раз сменяя воду.

Первое полоскание в небольшом количестве тёплой воды; второе — в большом количестве тёплой воды; третье в большом количестве холодной воды.

Шерстяные вещи, которые стирают только в тепловатой воде, следует полоскать в воде той же температуры.

Для подсинивания порошок синьки надо завязать в тряпочку или в мешочек, тогда вода будет подкрашиваться равномерно, иначе нерастворившиеся крупинки оставят на белье пятна. Синить надо только в холодной воде, так как при подсинивании в тёплой воде на белье остаются пятна. Синьку разводят до светло-голубого цвета. Бельё при подсинивании следует непрерывно помешивать для того, чтобы на него не осела синька.

Цветное бельё нельзя оставлять в мокром виде; его надо сейчас же прополоскать и развесить.

Шерстяные вещи также нельзя оставлять мокрыми. Сушить их надо не на веревке, а на столе или на другой плоскости, используя в качестве подстилки полотенце, простыню или другую

чистую ткань. Предварительно вещь растягивают по первоначальному размеру.

**Накрахмаливание.** Некоторые вещи после стирки рекомендуется подкрахмаливать.

Бельё крахмалят для придания ему определенной степени жёсткости. Подкрахмаленное бельё становится гладким, блестящим и дольше сохраняет свежий вид. Такое бельё меньше мнётся и не так сильно загрязняется. Слишком сильно крахмалить бельё не рекомендуется, так как волокна ткани твердеют и становятся ломкими.

Для подкрахмаливания обычно применяют три вида отделки: мягкую, среднюю и жёсткую, требующих соответственно различную дозировку крахмала.

Мягко подкрахмаливают такие вещи, как наволочки, занавески, платья, блузки, цветные вещи, изделия из батиста и других тонких тканей. Для этого берут от  $\frac{1}{2}$  до 1 чайной ложки крахмала на 1 л воды.

Средней жёсткости подкрахмаливания требуют скатерти, салфетки, простыни, чехлы, передники, детские платья. Здесь дозировка составляет 1—2 чайных ложки на 1 л воды.

Наиболее жёстко крахмалят воротнички и манжеты мужских рубашек. Для них следует брать 50 г крахмала на 1 л воды.

Такие вещи, как личные и посудные полотенца, крахмалить не следует.

Для крахмаления обычно применяют картофельную муку, но для мужских рубашек больше подходит рисовый или кукурузный крахмал.

Лучшие результаты даёт варёный крахмал, он более крепок и не пристаёт к подошве утюга.

Клейстер готовят следующим образом: сухой крахмал, разведённый в небольшом количестве холодной воды, заваривают крутым кипятком и кипятят 2—3 минуты, тщательно при этом размешивая, чтобы не было комков. Клейстер должен быть прозрачным и клейким.

Готовый клейстер выливают в воду и тщательно размешивают.

Для белого белья применяют очень горячий раствор крахмала; для цветного белья — тепловатый раствор. При крахмалении вещи надо выворачивать наизнанку. Вынув бельё из раствора, его отжимают, расправляют и немедленно развешивают для сушки. После того как бельё высохнет, его слегка опрыскивают водой, дают отлежаться, чтобы оно стало слегка мягким, и гладят не очень горячим утюгом.

**Сушка белья.** Бельё надо сушить вывернутым наизнанку и лучше всего на открытом воздухе. Белое бельё желательно сушить на солнце, так как от солнечных лучей оно хорошо отбеливается. Цветные же, шерстяные и шёлковые вещи сушат в тени.



Верёвку рекомендуется подвешивать на высоту, удобную для рук, примерно 1<sup>3</sup>/<sub>4</sub> м от земли. Развешиваемое бельё надо прихватывать прищепками, при этом нельзя пользоваться грязными прищепками, в особенности с ржавыми пружинками, которые портят бельё. Перед развешиванием белья верёвку необходимо протирать влажной, а затем сухой тряпкой.

В условиях сушки в помещении нельзя развешивать бельё вблизи отопления — это разрушает волокна ткани, а белое бельё, в особенности белый шёлк, кроме того, и желтеет.

Вещи из тонких тканей после стирки не сушат на верёвке, а закатывают в сухое мохнатое полотенце, которое быстро впитывает влагу. Гладят такие вещи слегка влажными.

**Гладильная доска.** Для глаженья лучше иметь специальную гладильную доску с мягкой набивкой; одностороннее крепление этой доски позволяет гладить рубашки, юбки, платья и другие вещи вкруговую, что не только значительно улучшает качество глаженья, но и ускоряет эту работу.

Лучшие гладильные доски регулируются по высоте. Вообще доска или стол должны быть такой высоты, чтобы можно было удобно гладить, не слишком нагибаясь или, наоборот, не поднимая высоко руки. Для женщины среднего роста высота доски от пола должна быть около 80 см.

Гладильную доску можно устанавливать в любой комнате или на кухне, освобождая таким образом часто занимаемый для этой работы обеденный или письменный стол.

Для того чтобы бельё хорошо разглаживалось, оно должно быть чуть влажным. Пересохшее бельё нужно увлажнять очень тёплой или горячей водой при помощи чистой щётки или опрыскивателя, затем туго скатать и оставить на полчаса, чтобы влага равномерно распространилась по ткани.

Белые гладкие вещи (бумажные и льняные) гладят с лицевой стороны; тёмные бумажные и льняные — с изнанки, так же, как шёлк и вискоза. Личные полотенца и скатерти гладят сначала с изнанки, потом с лицевой стороны. Гладить вещи нужно до тех пор, пока они не станут совершенно сухими, иначе на них будут образовываться складки и морщины.

Утюг не следует перегревать. Слишком горячий утюг обесцвечивает краски, припаливает ткань и ослабляет волокно.

Подошва утюга должна быть совершенно чистой. Появившиеся на утюге ржавые пятна будут оставлять след на ткани. В подобном случае поступают следующим образом: шерстяную тряпку или бумагу посыпают мелкой солью и протирают подошву. Вообще для предохранения от ржавчины полезно раз в месяц натирать подошву горячего утюга пчелиным воском или парафином.

Имеет значение также и вес утюга: слишком тяжёлый утюг мотелен для руки, слишком лёгкий плохо заглаживает складки. Идеальный вес утюга 1—1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> кг.

Утюги для глажения белья и одежды применяются напильные, духовые и электрические.

Литые напильные утюги наименее практичны, так как загрязняются при нагреве на керосиновых приборах и требуют прихватывания ручек тряпкой. Это не только неудобно, но и не всегда предохраняет руки от ожогов. Более целесообразны литые напильные утюги в виде комплекта из двух-трёх штук с одной общей съёмной ручкой, армированной деревянным валиком. При приобретении таких комплектов следует обращать внимание на удобство и надёжность конструкции крепления ручки.

Утюги духовые нагреваются засыпавшимся внутрь пустотелого корпуса древесным углем. Эти утюги рациональнее напильных, так как их подошва не загрязняется при нагреве. Недостатком духового утюга является возможность высыпания горящего угля или искр и выделения угарного газа.

Утюги электрические являются наиболее рациональными во всех отношениях. Выпускаются они с нагревательными элементами разных вариантов. В основном они бывают в виде миканитовой пластинки с нихромовой обмоткой; в виде спирали, армированной фарфоровыми бусами и уложенной в канавках внутренней стороны подошвы утюга, или такой же спирали без фарфоровых бус, уложенной в канавки керамического вкладыша. Ввиду сравнительной недолговечности миканита более практичными являются утюги со спиралями.

Значительный интерес представляют электрические утюги, снабжённые терморегуляторами, автоматически поддерживающими определённую температуру для отдельных тканей. Так, например, для искусственного шёлка требуется нагрев подошвы до 100° С; шёлка натурального — 120; шерсти — 140; хлопчатобумажных тканей — 165; льняной ткани — 200° С. Установкой ручки терморегулятора против соответствующего деления шкалы на крышке утюга нужная температура поддерживается автоматически; при этом утюг при достижении заданной температуры выключается и после некоторого остывания снова включается. Автоматический электрический утюг не только исключает возможность прожога материи, но и значительно экономичнее, так как не расходует излишней энергии. Такие утюги также безопаснее обыкновенных в пожарном отношении. Все современные электрические утюги с тыльной стороны снабжаются постоянными или съёмными упорами для установки в вертикальном положении, что позволяет обходиться без специальных подтюжников или других подставок. В носовой части подошвы часто делают выемки (гнезда), позволяющие хорошо проглаживать материал вокруг крупных пуговиц.

Лучшие современные утюги армируются несъёмными или съёмными соединительными шнурами с горизонтальным выводом, что предохраняет их от излома. В отдельных моделях имеются встроенные в пластмассовые ручки индикаторные лам-



почки, которые загораются при включении нагревательного элемента в сеть и гаснут при достижении на подошве заданной температуры. Особый интерес представляет модель утюга, имеющего не только терморегулятор, но и специальное устройство для автоматического увлажнения, вернее подпаривания тяжёлых или сухих тканей. Принцип действия этого устройства заключается в том, что залитая внутрь пустотелого корпуса вода под действием нагревательного элемента закипает; образующийся при этом пар через трубку, которая сообщается с отверстиями в подошве утюга, выходит наружу и подпаривает проглаживаемую ткань. Емкость резервуара в корпусе утюга примерно  $1\frac{1}{2}$  стакана, что достаточно для работы в течение часа. Этот утюг может работать и всухую, для этого рукоятка увлажнителя ставится в соответствующее положение.

Утюги неавтоматические можно включать как в сеть переменного, так и постоянного тока; автоматические утюги пригодны для включения только в сеть переменного тока. Розетка для включения утюга должна быть расположена несколько выше уровня гладильной доски или стола, притом с таким расчётом, чтобы шнур при глажении не волочился по столу. Утюги неавтоматические не следует перегревать — это сокращает срок службы элемента и приводит к потемнению подошвы, а также к отслаиванию никелевого или хромового покрытия.

### Электрические стиральные машины

Для облегчения утомительного труда стирки белья в настоящее время широко применяются бытовые электрические стиральные машины, работающие на принципе механического перемешивания белья в стиральном растворе при помощи электрического двигателя мощностью 500 вт, встроенного в основание корпуса машины.

Основные модели стиральных машин следующие:

типа СМР-1,5 марки «Ока» и др. — цилиндрическая машина с дисковой мешалкой в наклонном дне, с ручными вальцами для отжима белья и шлангом для спуска воды и стирального раствора самотёком, ёмкостью 1,5 кг сухого белья;

типа СМР-2 марки «Рига-55» — такая же стиральная машина с центробежным насосом для спуска воды и усиления циркуляции раствора;

типа СМР-2 марки «Тула», «Урал» и др. — прямоугольная, с такой же мешалкой и центробежным насосом, ёмкостью 2 кг сухого белья;

типа СМР 2 марки «Тула-2» — такая же, с реле времени (таймером) для автоматического управления в зависимости от вида ткани и степени загрязнённости белья;

типа СММ-2 марки «МИЗ» — такая же, с механическим приводом для отжимных валков, но без таймера;

типа УСМ-1 марки «Харьков» — прямоугольная, с цилиндрическим баком для стирки и центрифугирования (отжима) белья, шестилопастной вертикальной мешалкой и центробежным насосом, ёмкостью 3,5 кг сухого белья.

Получил также распространение электрический стиральный прибор типа ВСП, стирающий бельё без всякого перемешивания и трения, под действием пульсации моющего раствора, создаваемой колебаниями мембраны с низковольтным электромагнитным устройством. Такие приборы вставляются в стиральный бак или таз диаметром не менее 175 мм поверх белья, залитого стиральным раствором, и включаются в осветительную сеть через понижающий трансформатор с рабочим напряжением 24 в. Потребляемая мощность всего около 30 вт.

К каждой стиральной машине прилагается подробная инструкция. Однако для всех машин существуют общие правила, которые рекомендуется соблюдать.

Закладывать в машину следует точную по весу партию белья; для этого её надо предварительно взвесить или точно знать вес отдельных предметов. При закладке излишнего количества белья оно плохо перемещается в процессе стирки и поэтому хуже отмывается. Кроме того, получается перегрузка двигателя.

Стирать надо по часам: при слишком длительной стирке грязь из воды проникает обратно в бельё. Слишком кратковременная стирка оставляет бельё грязным. Очень короткое время стирают только шерстяные вещи, боящиеся усадки — 1—2 минуты; шёлк и искусственные ткани — 2—3 минуты; бельё из хлопчатобумажных и льняных тканей, не сильно загрязнённое, стирают 5—10 минут; очень грязное 10—15 минут. Последнее в случае неудовлетворительного результата стирают вторично в свежем мыльном растворе.

Фильтр спускного отверстия надо очищать от скапливающихся на нём при стирке волокон ткани.

Надо следить за чистотой резиновых частей и шлангов, в особенности предохранять их от разрушительного действия смазки.

Все движущиеся части машины должны быть тщательно смазаны, болты и гайки туго затянуты.

Температура воды должна соответствовать виду стираемых тканей. Контролировать температуру воды удобнее всего при помощи термометра со шкалой до  $100^{\circ}\text{C}$ . Мыла в стиральный бак машины надо класть столько, чтобы образовалась пышная пена слоем в 5—7 см. Если пена начинает оседать в процессе стирки, это значит, что моющая способность мыльного раствора потеряла свою силу, в этом случае надо сделать свежий раствор.

Подачу белья в отжимные вальцы надо производить равномерно; при перегрузке можно сломать шестерёчатый механизм.



При отжиме простынь, скатертей и других прямых вещей их надо подавать в вальцы углом. Вещи с пуговицами — блузки, наволочки, рубашки — заворачивать пуговицами внутрь. Наволочки пропускать закрытым концом вперед, чтобы не получалось воздушного пузыря. Все вещи надо расправлять равномерно по всей длине вальцев, чтобы не было утолщений, которые мешают полному отжиму воды.

По окончании стирки надо спустить воду, промыть машину изнутри теплой мыльной водой и тщательно вытереть насухо; корпус машины протереть снаружи влажной тряпкой. Вальцы освободить от давления (раздвинуть), также промыть теплой мыльной водой и вытереть насухо.

Хранить машину с открытой крышкой, желательно под чехлом.

Для безопасности работы со стиральной машиной её надо ставить на сухой пол; шнур включать сухими руками, присоединить к розетке, специально предназначенной для стиральной машины; держать шнур чистым и сухим подальше от солнца, тепла и масла. Никогда не перекатывать машину через шнур.

## Кройка и шитье



### РУЧНЫЕ ШВЫ

При шитье применяются ручные и машинные швы. Рассмотрим основные ручные швы (рис. 19).

**Шов «вперёд иголку»** (рис. 19, а). Иголка вкалывается справа налево, равномерно нанизывая равные между собой стежки, одинаковые с лицевой и с изнаночной стороны. Шов служит для сметывания двух полотен, для собирания на петлю, для настила при вышивании.

**Шов «за иголку»** (рис. 19, б). Особенность его выполнения заключается в том, что при каждом новом проколе справа налево иголка входит в ткань не дальше вперед, а позади предыдущего выхода её из ткани. Выходит иголка впереди нового стежка на удвоенном расстоянии.

**Строчка** (рис. 19, в). Верхние (лицевые) стежки плотно подходят один к другому и напоминают машинную строчку; на изнанке нитка заходит за нитку, получается как бы двойная строчка. Это самый употребительный шов при соединении деталей, когда при отсутствии швейной машины есть необходимость выполнить строчку.

**Прокладной шов** (рис. 19, г). С помощью прокладного шва обозначают середину изделия и отмечают изменения, полученные при примерке. Это тот же шов «вперед иголку». Стежки отличаются лишь тем, что на лицевой стороне они длинные, на изнанке короткие.

**Силки** (рис. 19, д). Силки применяются для перенесения на другую деталь линий срезов, швов, вытачек и других особенностей покроя. Выполняется этот шов следующим образом. Две детали прошиваются швом «вперед иголку», но значительно более слабыми стежками. Затем ткани слегка раздвигаются, и нитки между ними простригаются ножницами.

**Шов «через край»** (рис. 19, е). Держа ткань краем вверх, его обшивают ниткой справа налево, прокалывая на себя



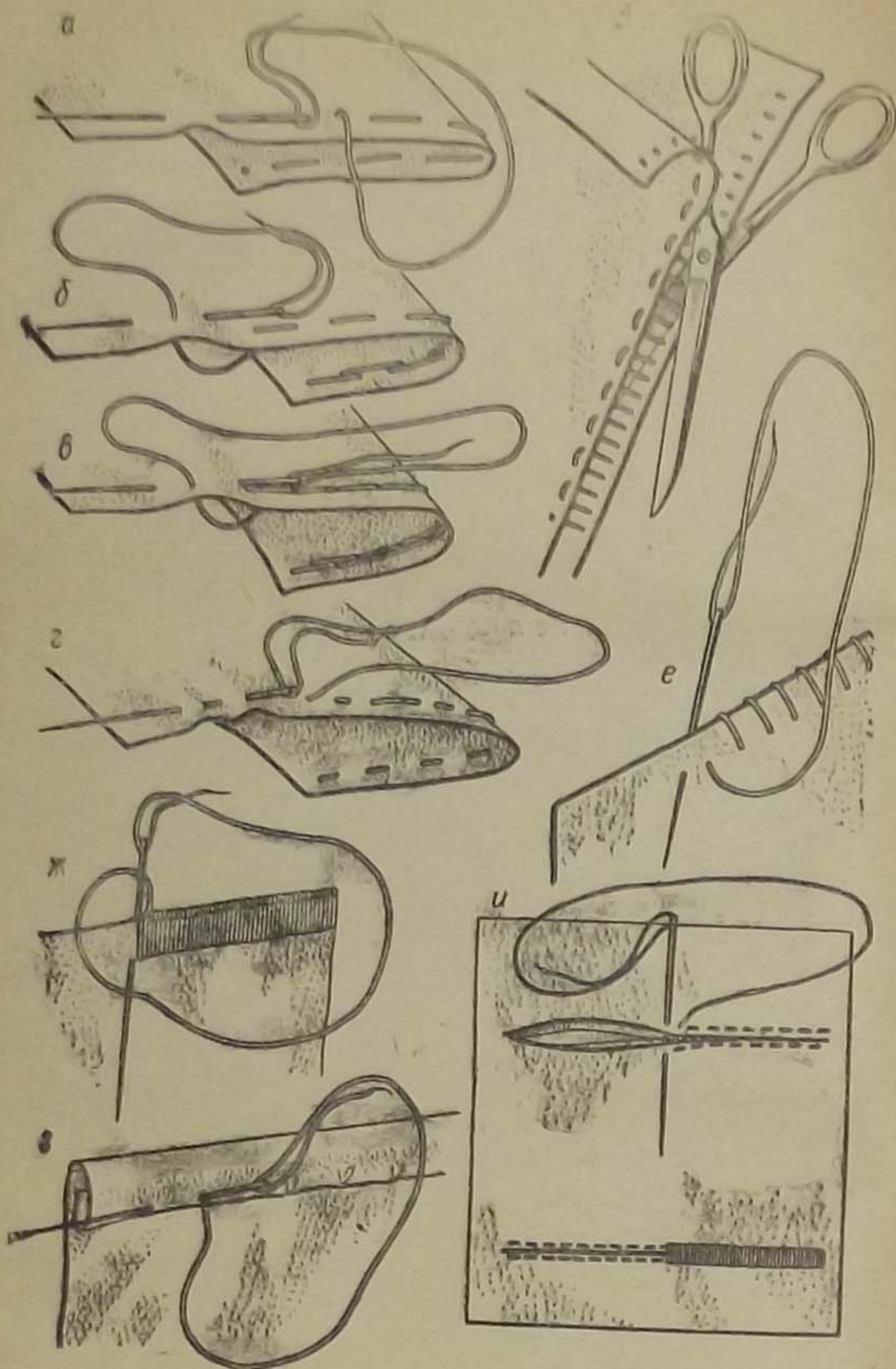


Рис. 19. Ручные швы.

на равных расстояниях от края ровные стежки. Стежки получаются одинаковые с лица и с изнанки. Они как бы винтообразно обвиваются вокруг края. Этот шов употребляется для предохранения ткани от осыпания.

Петельный шов (рис. 19, ж). Подобно шву «через край» петельный выполняется тоже на краю ткани. Стежки накладываются как можно плотнее и нитка забрасывается за иголку, чтобы на самом краю образовалась петля. Петельным швом обрабатывают срезы сыпучих тканей и обмётывают петли.

Потайной шов (рис. 19, з). Подогнув срез детали, два раза намётывают, а затем прошивают справа налево так, чтобы иголка проходила внутри сгиба, захватывая основную ткань лишь за одну нитку. Потайной шов применяется для подшивки подогнутых краёв ткани. При открытом подшивочном шве срез детали подгибают и подшивают, держа изделие подогнутым краем вверх. Его стежки видны на поверхности изнанки.

Бархатный шов («козлик») является подшивочным фигурным швом. Им пользуются для подшивания низа платьев, рукавов, горловины и для отделочных работ. Шов состоит из ряда пересекающихся крестиков (см. рис. 63).

Штуковка (рис. 19, и). При разрыве толстого сукна, драпа его не зашивают, а штукуют, то есть подшивают с изнанки мелкими стежками, не прокалывая насквозь, доходя иголкой только до лицевого слоя толщины ткани, как это видно на верхней части рисунка (и). Затем второй раз прошивают мелкими стежками швом через край, закрепляя штуковкой только изнаночный слой ткани, как показано на нижней части рисунка (и).

## МАШИННЫЕ ШВЫ

Рассмотрим наиболее употребительные машинные швы.

Соединительный (или стачной) шов (рис. 20, а). Этим швом обычно стачивают два полотна (детали) срез к срезу на определённом расстоянии от края.

Запошивочный шов (рис. 20, б). На рисунке видны две последовательные стадии: смётываются два среза так, что один выступает над другим. Края прострачивают, загибают два раза у самой строчки, затем прострачивают вторично по сгибу. Применяется шов при шитье белья.

Двойной (выворотный) шов (рис. 20, в). Две детали сшивают на лицевую сторону стачным швом. Затем ткань выворачивают на изнаночную сторону и прострачивают второй раз. Весь шов оказывается в виде рубца на изнанке. Употребляется при шитье постельного белья и тонких сыпучих тканей.

Подрубочный шов (рис. 20, г). Срез ткани подгибается два раза и прострачивается. Этим швом заканчивается оформление краёв.



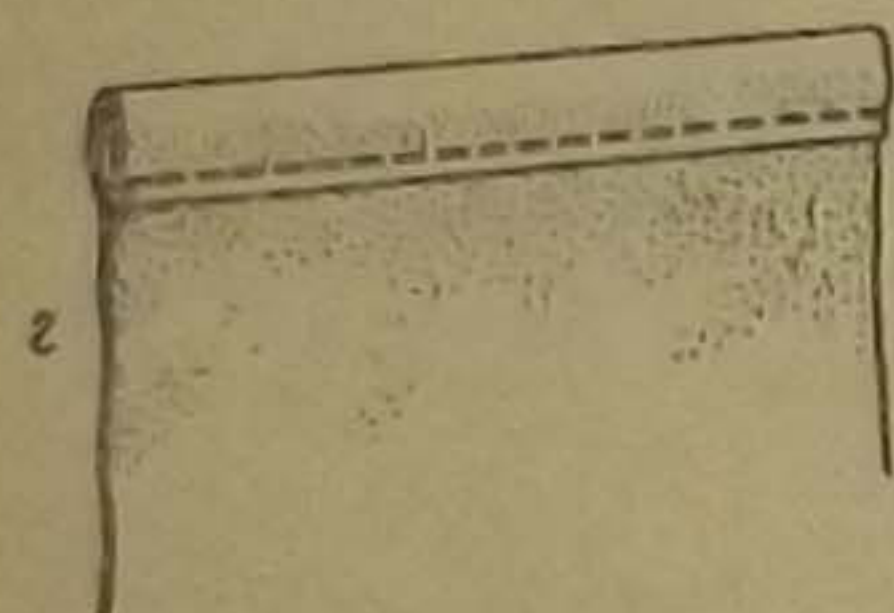
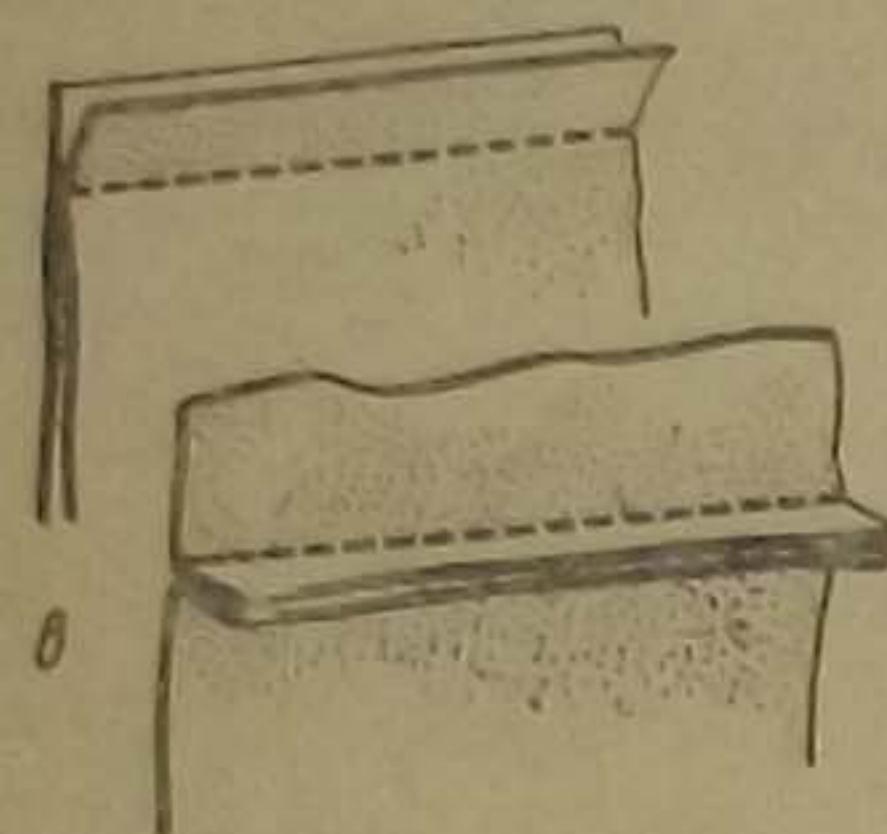
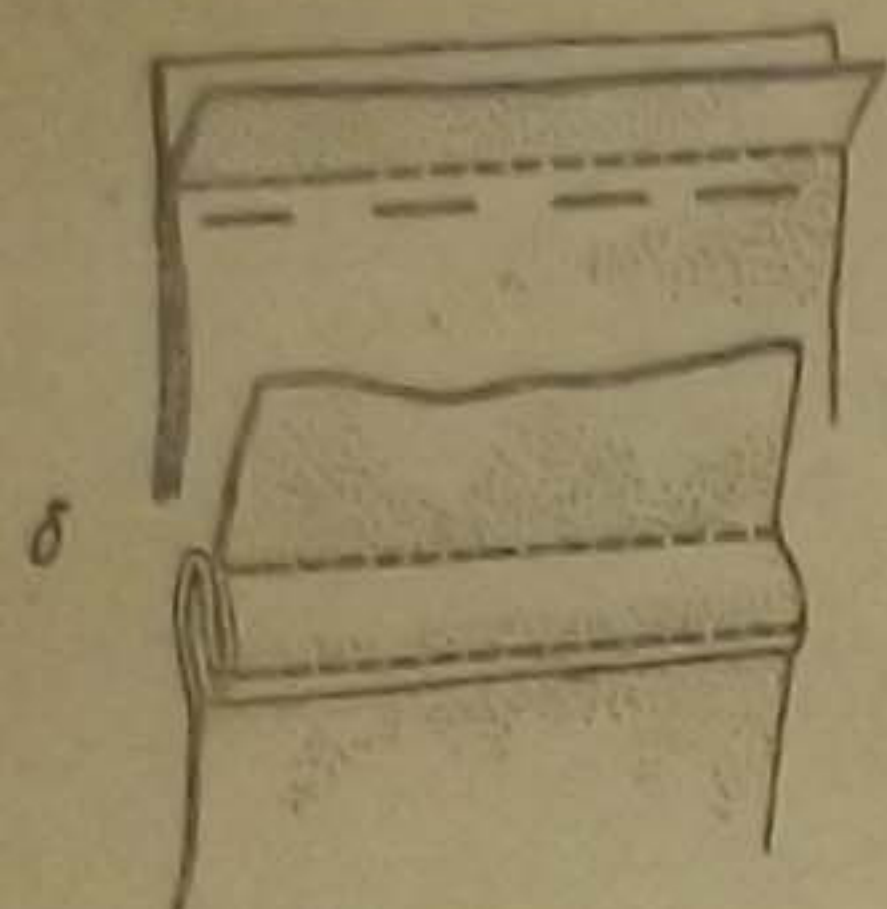
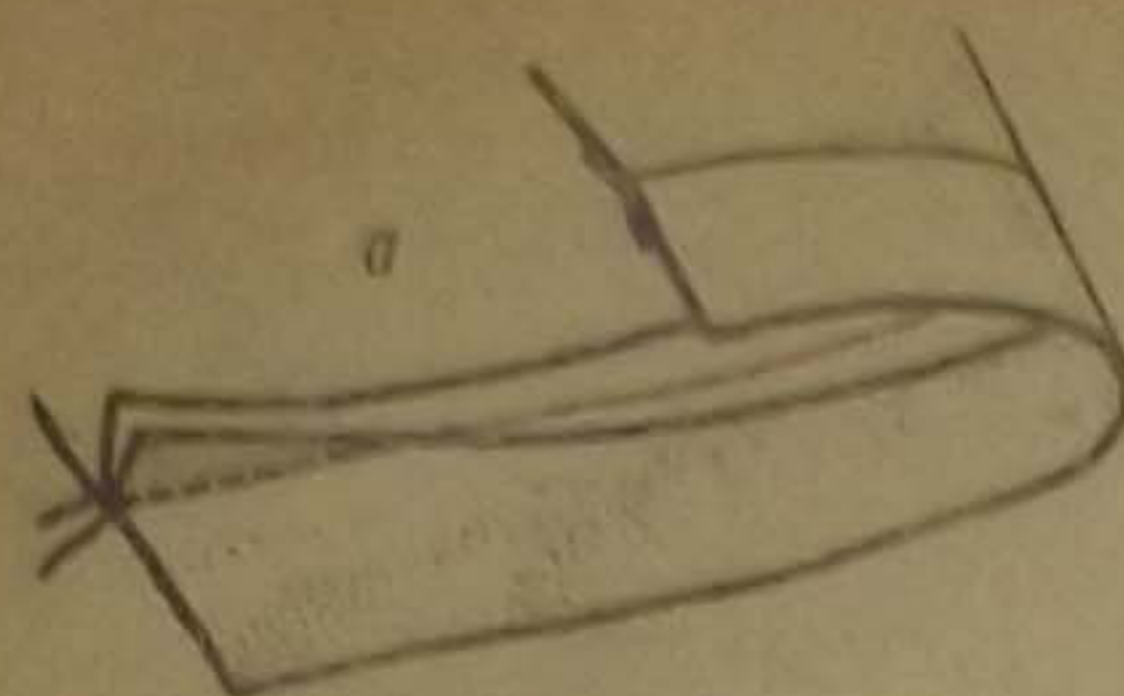


Рис. 20. Машинные швы.

Петли могут быть выметные, вытачные, воздушные, руликовые, бельевые, тесёмочные. На рисунках 21 и 22 показаны способы образования всех перечисленных видов петель.

Выметные, или обмёточные, применяются в лёгких изделиях — преимущественно в белье: постельном, детском, мужском и в некоторых верхних вещах.

При вымётывании петель делаем следующее: прорезываем прямое отверстие длиной несколько больше диаметра пуговицы (а); обмётываем оба края прореза петельным швом (б); по концам прореза делаем несколько поперечных связывающих стежков, которые тоже обмётываем, и получаем такие «замочки», которые предохраняют петлю от разрыва на концах (в). На мужских пальто, для пуговиц на «ножке» иногда на одном конце прореза делается круглое отверстие (г). Тогда «замочек» делают только на одном противоположном конце, а круглое отверстие обмётывают.

Вытачные петли намечаются на изнаночной стороне. С лицевой стороны накладывают полосу ткани и примётывают (а), а с изнаночной стороны примётывают по контуру петли (б). Прострочив мелкими стежками по этому контуру, петлю разрезают посредине между строчками и надсекают на краях, как это видно на рисунке. Затем наложенную и примётанную полосу ткани вывёртывают через прорез в ткани наизнанку (в). На лицевой стороне видимые края наложенной ткани закрепляют по линии шва и замётывают для утюжки. На изнаноч-

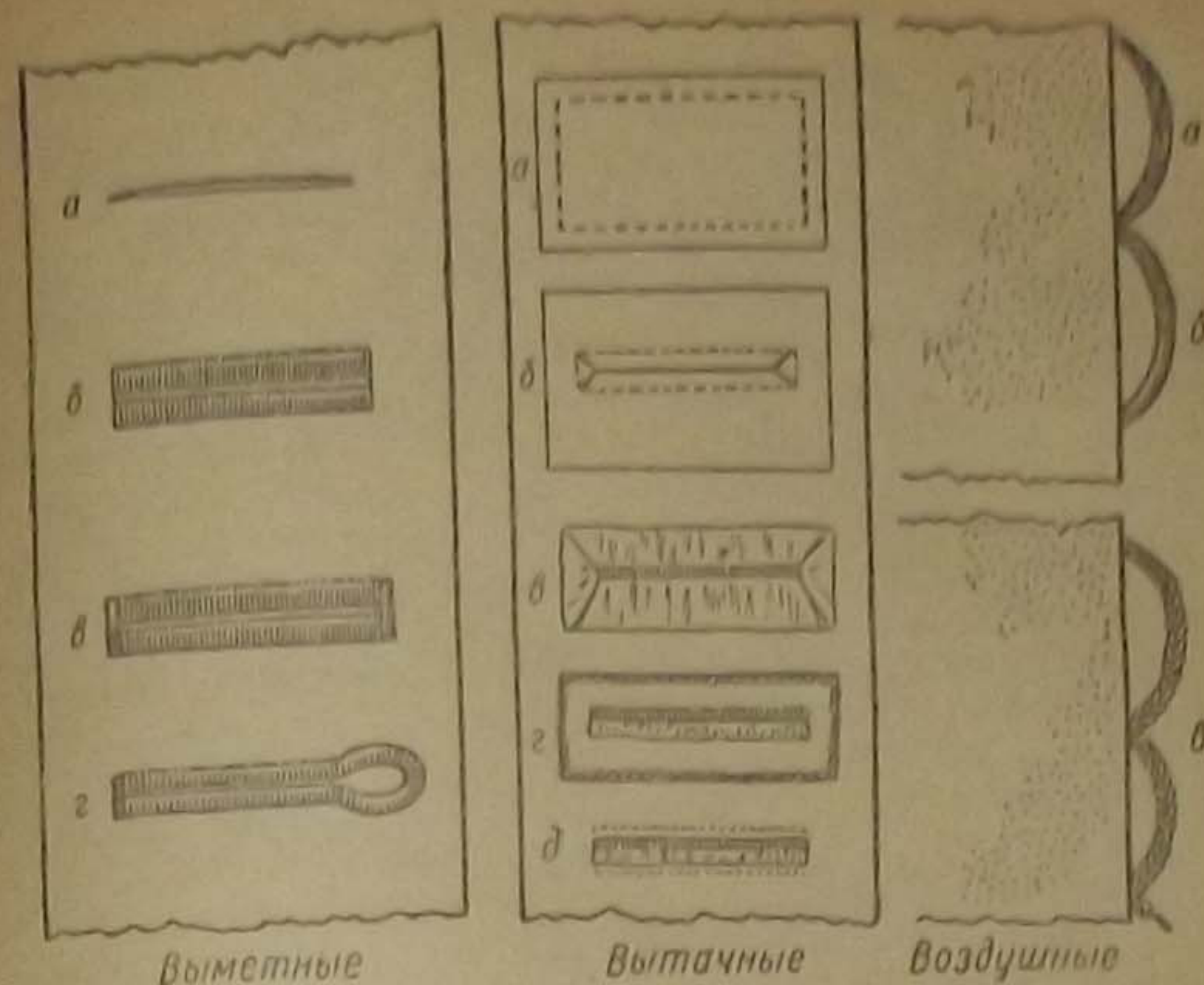


Рис. 21. Выметные, вытачные и воздушные петли.

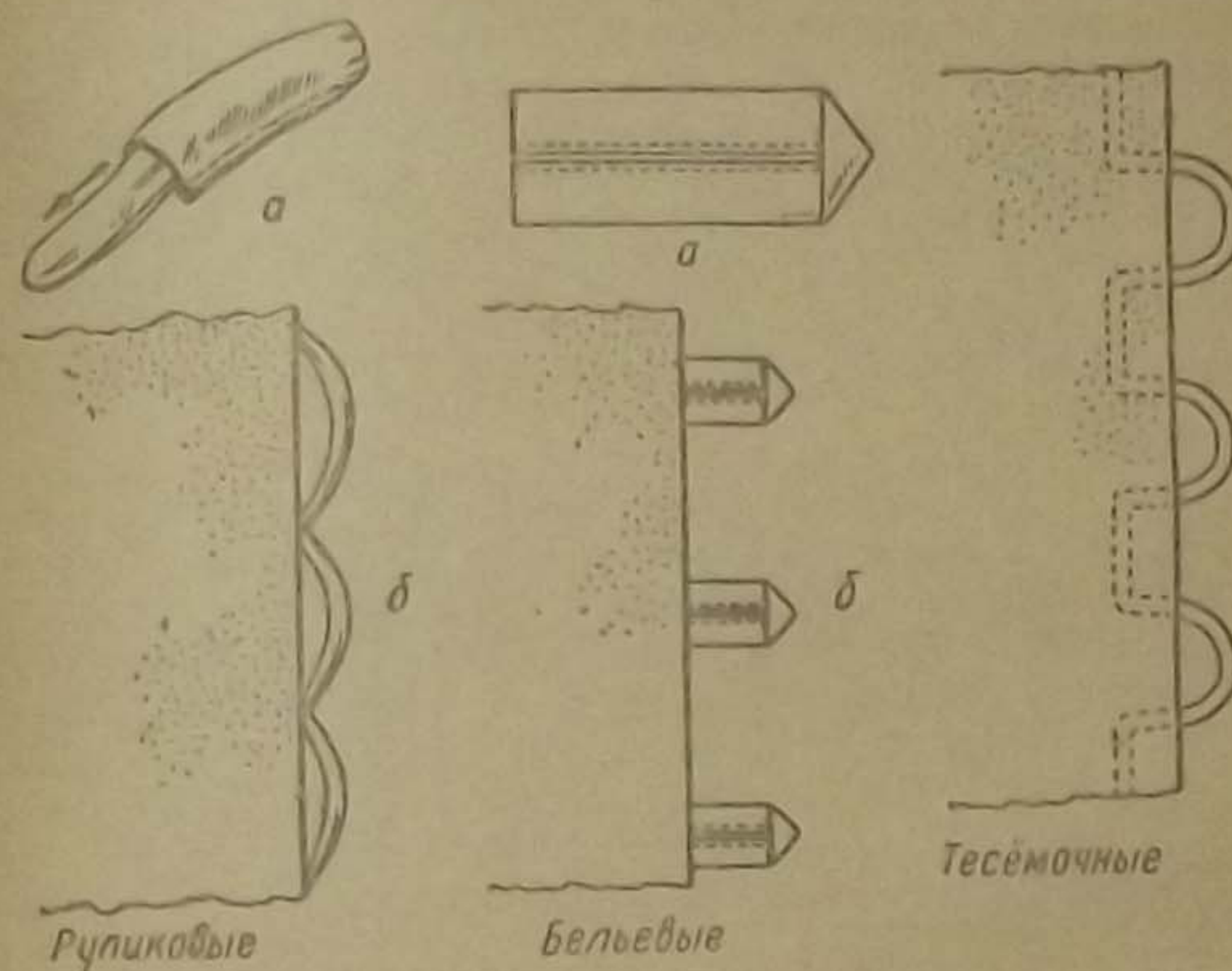


Рис. 22. Руликовые, бельевые и тесёмочные петли.



ной стороне края вывернутой ткани обшивают бархатным швом (г). На подборте прорезывают для петли отверстие, слегка подгибают самые края и подшивают вручную (д).

Иногда в зависимости от ткани изделия и его назначения изготавливают воздушные петли. Определив нужное место, на некотором расстоянии один от другого, делают иголкой два прокола. Нитку между ними оставляют не натянутой, а отдувающейся, в виде петли нужного размера. Проколы повторяют 6—8 раз (а). Полученную петельку обмётывают (б). Можно вместо обмётанной петли делать её в виде цепочки. Иголку вкалывают в край, где должна начинаться петля, и, вытянув нитку, начинают выполнять над тканью стежки, похожие на тамбурный шов (в).

Более плотные петли на краю — руликовые (рис. 22). Из ткани вытачивают длинненький рулик и с помощью иголки вывёртывают его (а). Этот рулик прикрепляют вдоль края на равных расстояниях (б). Петли из рулика можно делать и из отдельных отрезков. Концы петель прикрывают накладной бейкой.

Бельевые петли шьются из ткани того же изделия (а) в форме жгутиков. Эти жгутики приметываются вдоль края на равных расстояниях один от другого. Концы петель обязательно покрывают накладной бейкой (б).

Вместо жгутиков иногда используют тесьму.

#### ЗАПРАВКА МАШИНЫ

Заправка верхней нитки в иголку (рис. 23). Катушку ниток ставят на стержень; с неё нитку проводят налево, в вырез фронтальной пластинки (а), далее ведут сзади в зазор между шайбами (б), которые служат для натяжения нити. Придерживая катушку на месте одной рукой, другой рукой пропускают нитку в ушко пружинки (в). Затем нитка идёт вверх к нитепритягателю (г) и в направляющий крючок фронтальной пластинки (д). Далее вниз, через направляющее ушко игольного зажима (е), и, наконец, продевается в ушко иглы (ж), оставив свободный конец.

Заправка нижней нитки (рис. 24). Иголка ставится в верхнее положение, отодвигается задвижная пластинка двумя пальцами левой руки, а правой рукой отводится в сторону защёлка шпульного колпачка и вынимается колпачок со шпулькой; опустив защёлку, вынимают шпульку из колпачка. Дав маховому колесу свободный ход, надевают на шпиндель моталки шпульку таким образом, чтобы установочная шпилька вошла в прорезь фланца шпульки. Катушка с нитками надевается на стержень, находящийся у правого переднего угла платформы. Нитка с неё проводится снизу вверх между тарелочками зажима и продевается в отверстие на стенке шпульки челнока. Опустив рамку моталки, приводят в движение маховик; при этом придерживают конец нитки, заправленной в отверстие

шпульки, чтобы её захватило вращательное движение. После того как на шпульку наматается несколько мотков, свободный конец нитки отпускают и продолжают мотать до заполнения шпульки. Шпульный колпачок держат в левой руке, шпульку вставляют в него. Правой рукой нитка вставляется в вырез, находящийся на краю шпульного колпачка. После этого нитку протягивают под пружину и ведут до тех пор, пока она не окажется в вырезе. Рычаг защёлки поднимают вверх, левой рукой шпульный колпачок устанавливают на центральный стержень челнока таким образом, чтобы палец колпачка был направлен вверх. Затем рычаг защёлки опускается, и колпачок вдавливают в челнок так, чтобы защёлка зацепилась за вырез на конце центрального стержня челнока. Нитку оставляют свободной.

Когда верхняя и нижняя нитки заправлены, конец нижней выводят наверх.левой рукой придерживают верхнюю нитку, а маховое колесо вращают на себя до тех пор, пока нижняя не выйдет наружу.

Приступают к шитью. Иголка находится наверху; ткань подкладывается под нажимательную лапку, которую опускают

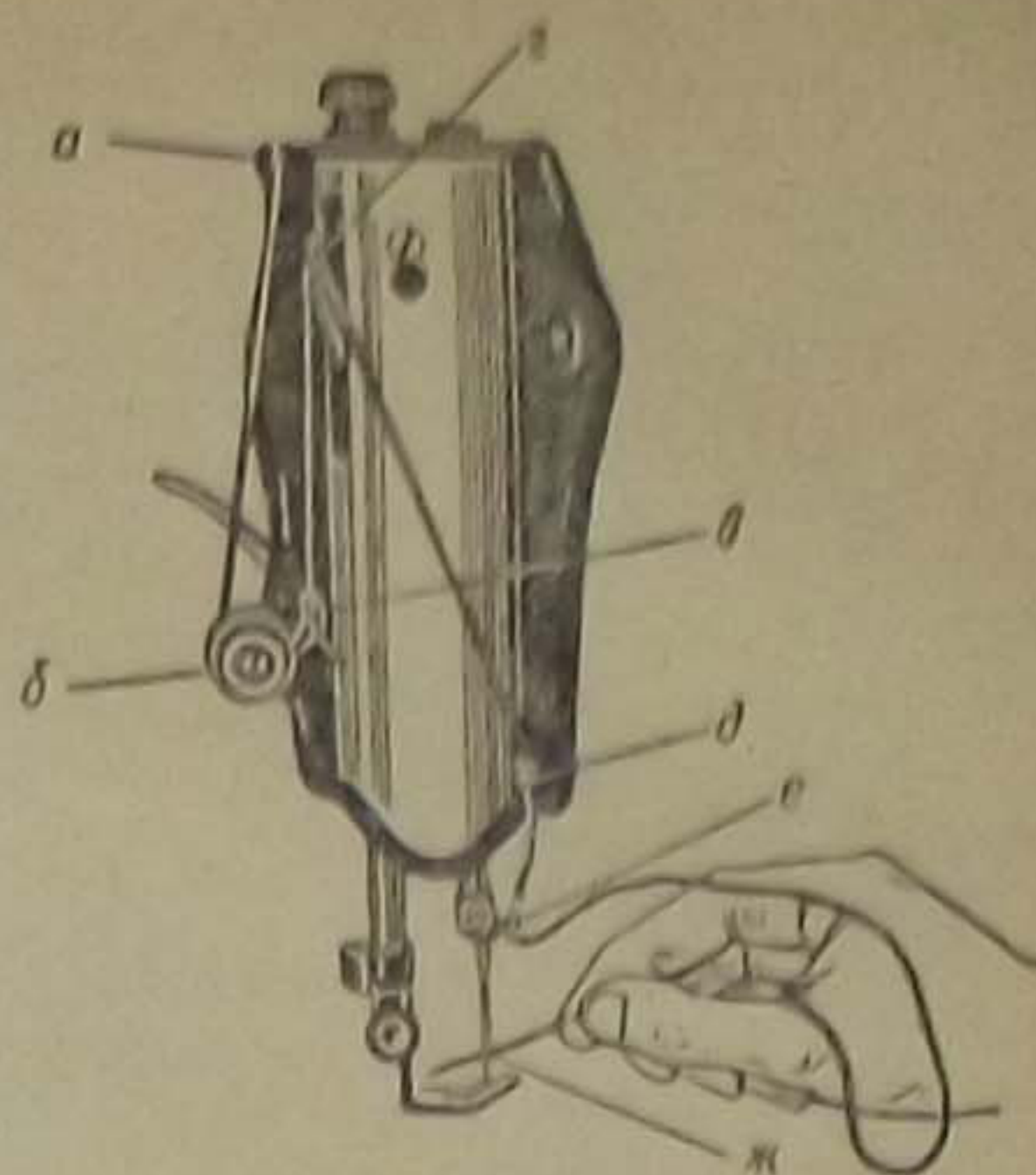


Рис. 23. Заправка верхней нитки в иглу.

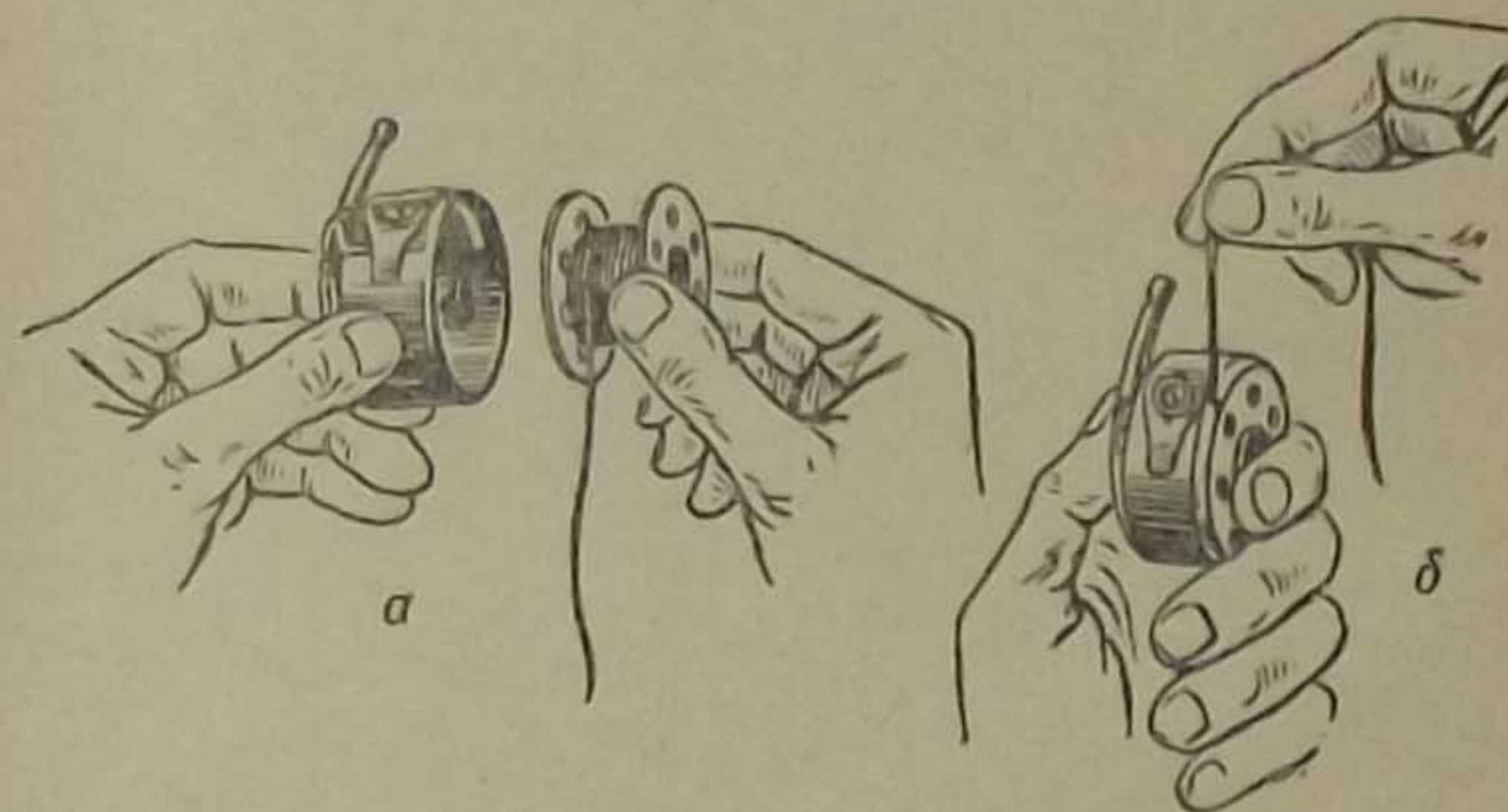


Рис. 24. Заправка нижней нитки в челнок.



вниз, и начинают шить. «Помогать» машине, т. е. тянуть ткань, нельзя; машина её ведёт сама. Окончив шить, интерпретатор ставят в его верхнее положение и этим самым поднимают прижимную лапку. Ткань вынимают в направлении от себя.

### ЧЕРТЕЖИ, ВЫКРОЙКИ, РАСКРОЙ

**Снятие мерок.** Для снятия мерок требуется сантиметровая лента. Мерки окружности: шеи, груди, талии, бёдер, а также ширина спинки и ширина груди, записываются в половинном размере, а мерки длины полностью.

Снимаются мерки обычно в такой последовательности (рис. 25):

- а* — окружность шеи;
- б* — окружность груди измеряется по самой выпуклой части грудной клетки; она определяет размеры изделия;
- в* — окружность талии находят путём опоясывания самого узкого места талии;

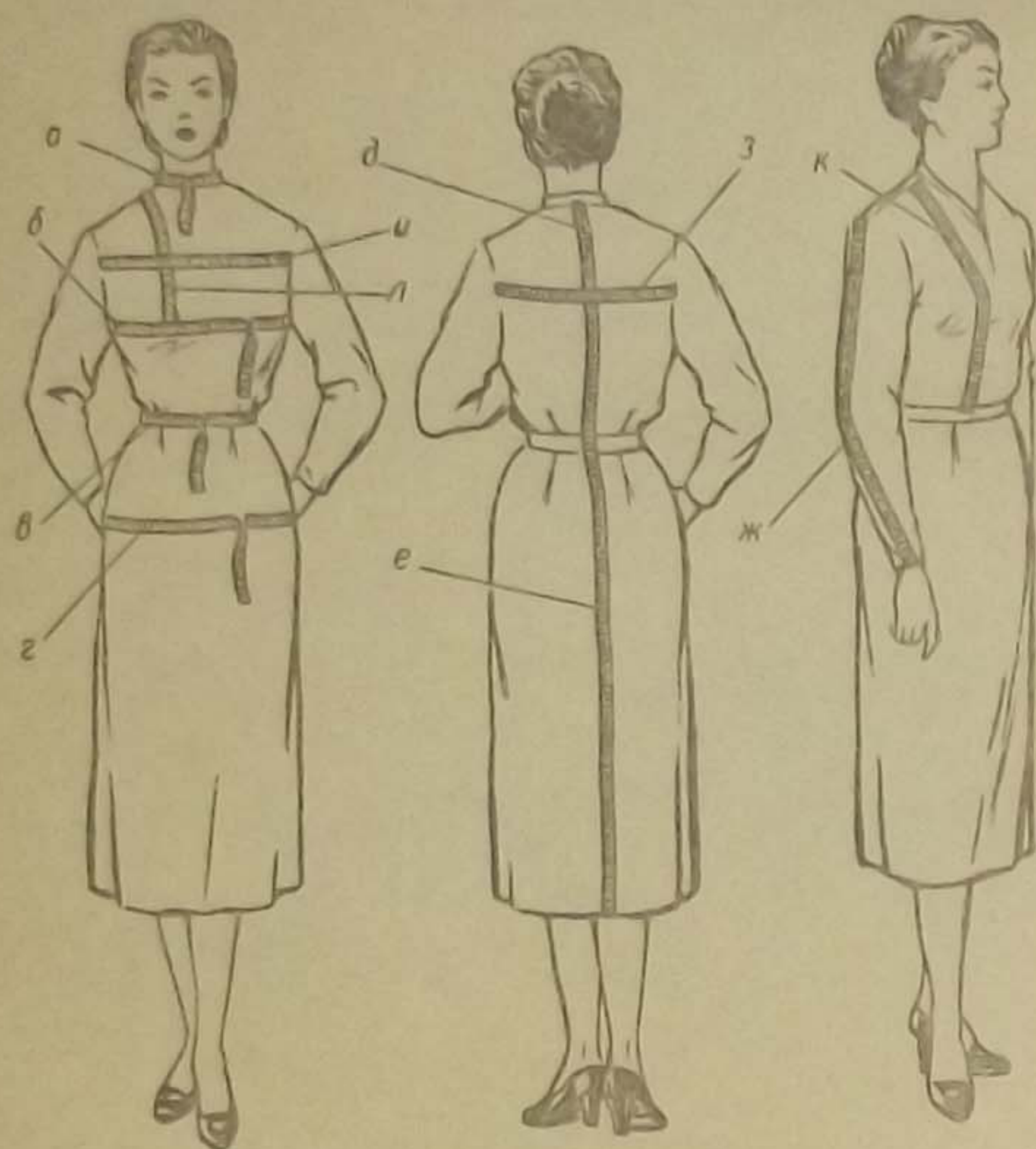


Рис. 25. Снятие мерок.

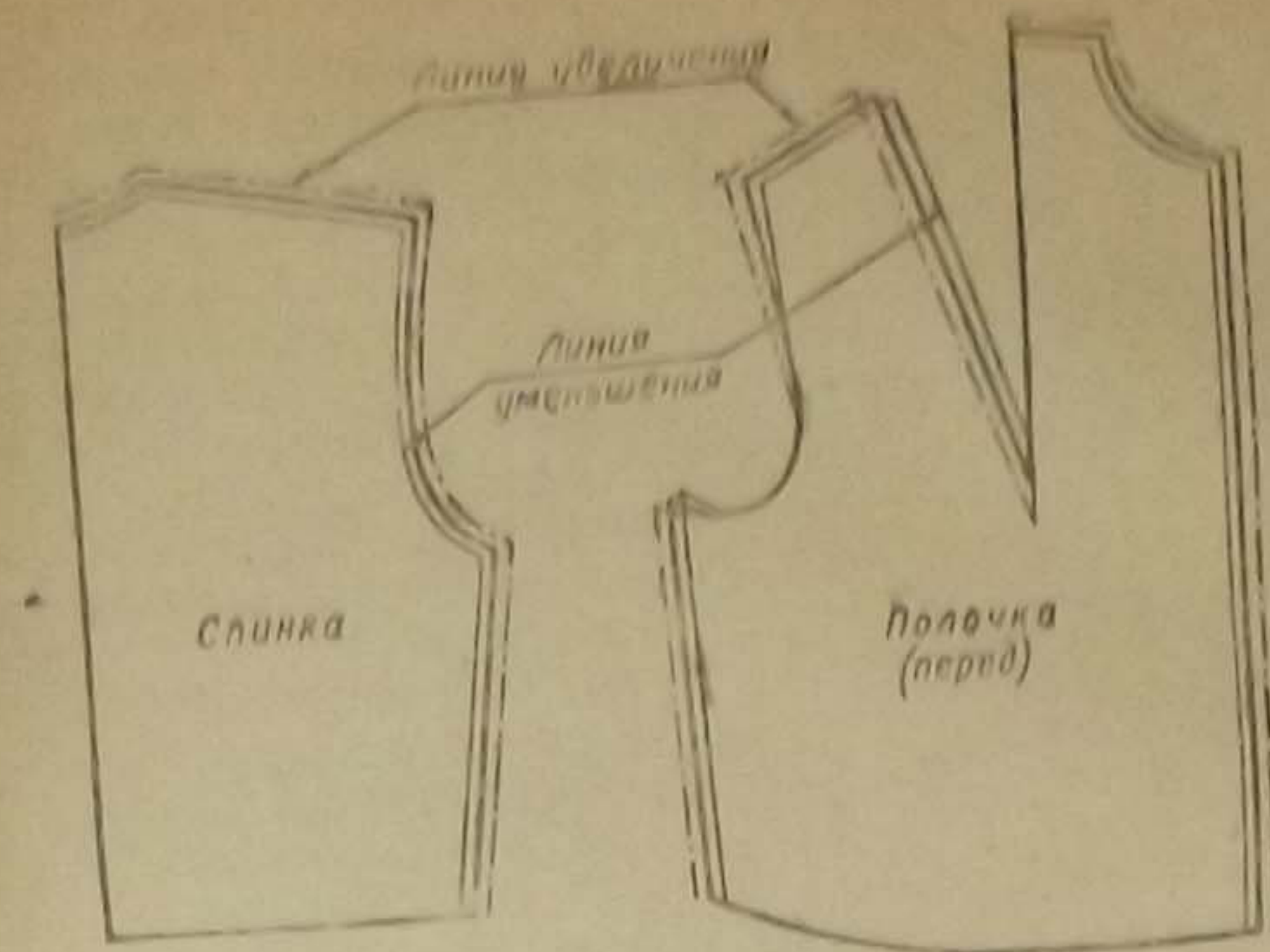


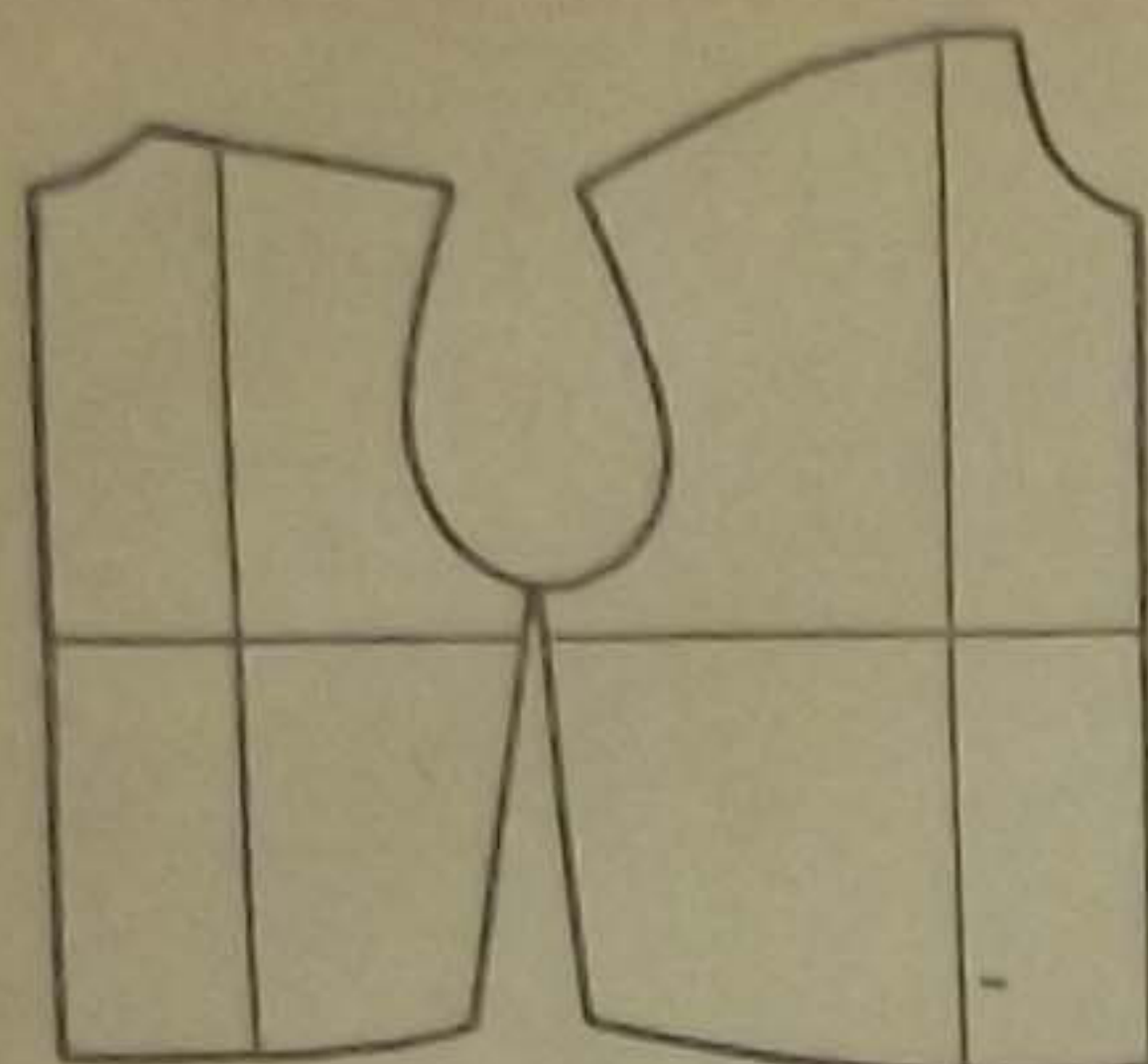
Рис. 26. Увеличение и уменьшение выкроек.

- г* — линия окружности бёдер проходит по самой высокой части бёдер;
- д* — длина спинки до талии снимается от седьмого позвонка до линии талии;
- е* — общая длина изделия измеряется от седьмого позвонка по спинке;
- ж* — длина рукава;
- з* — ширина спины снимается от левой руки до правой (у начала сочленения руки с туловищем);
- и* — ширина груди снимается так же, как ширина спины;
- к* — длина лифа снимается от седьмого позвонка, через высокую точку груди, до талии; в готовой выкройке измеряется от высокой точки плеча у горловины до талии;
- л* — высота груди измеряется от седьмого позвонка до самой высокой точки груди.

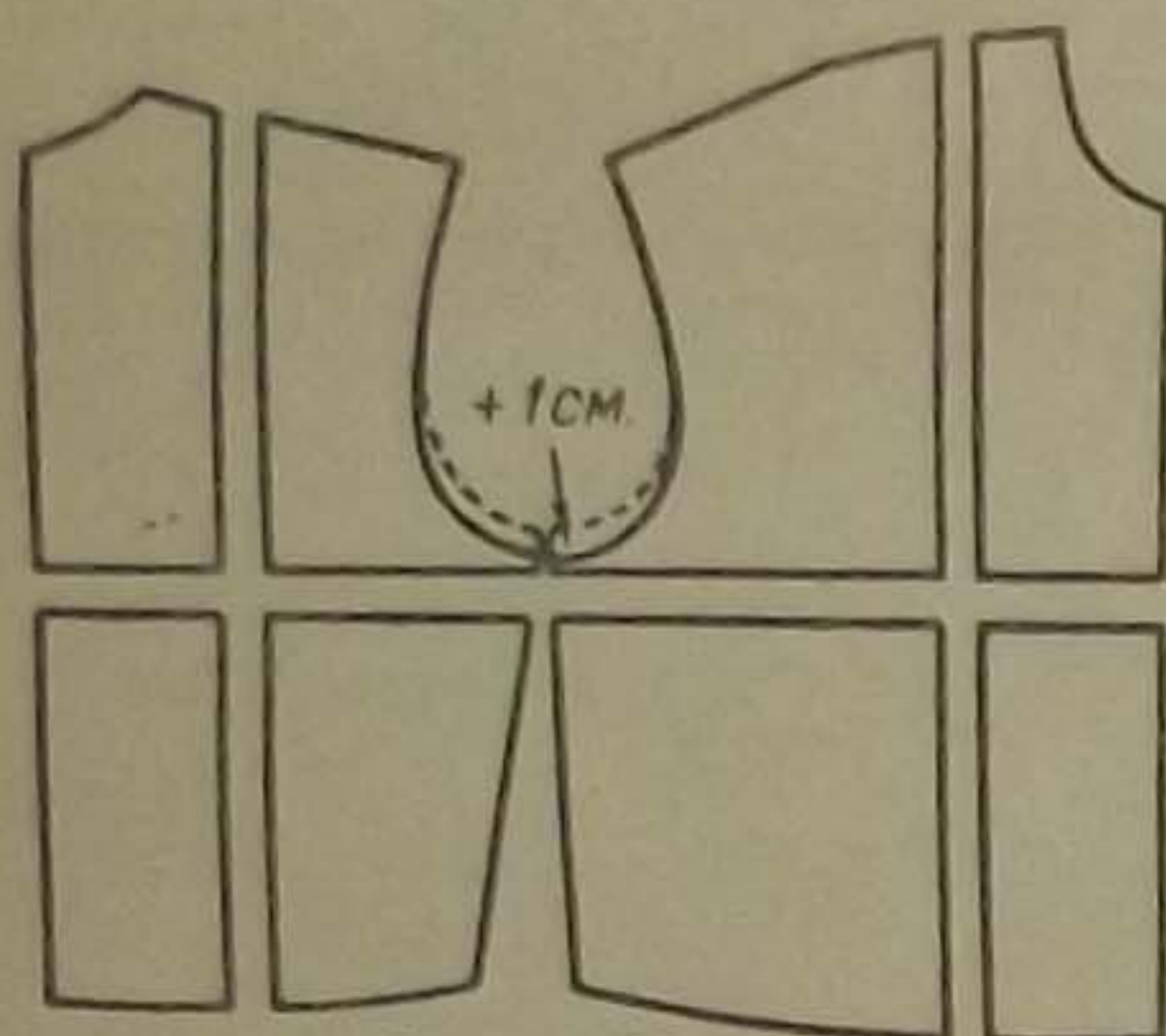
**Увеличение и уменьшение выкроек.** Увеличение выкроек от стандартного 48 до 50 и уменьшение до 46 размера выражается в изменении окружности груди на 2 см. Два сантиметра равномерно распределяются между полочкой и спинкой, чтобы не нарушалась форма выкройки. При увеличении (рис. 26) надо прибавить в плечах, в горловине, в пройме спинки, в боковых швах по 0,5 см, в ростке — 0,6 см, в борту (у блузки) — 1 см. В пройме полочки глубина остаётся без изменений. Новые линии пройдут на выкройке вне прежних линий.

Для уменьшения выкройки надо убавить в плечах, в горловине, в пройме спинки, в боковых швах по 0,5 см, в ростке — 0,6 см, в борту — 1 см. Глубина проймы полочки остаётся без

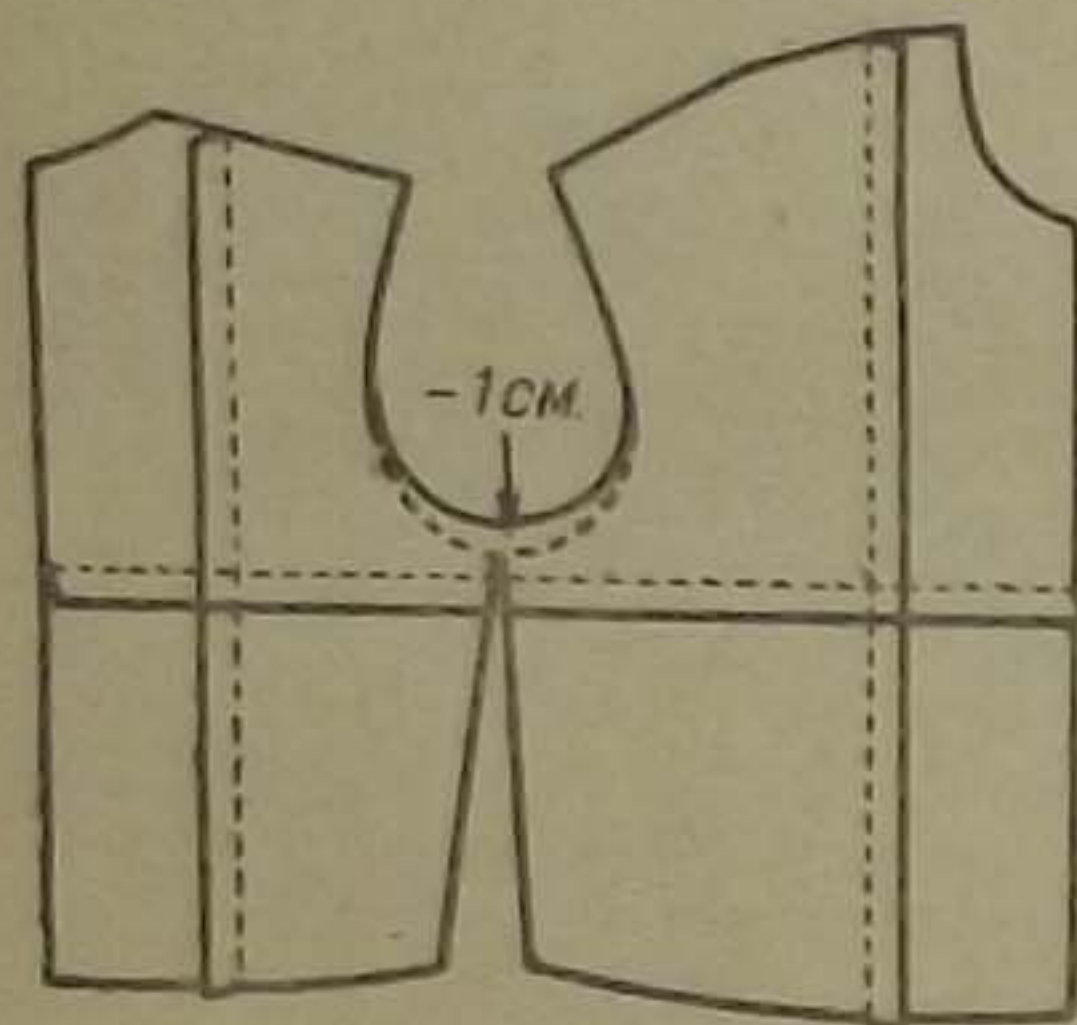




Размер 48



Размер 52



Размер 44

Рис. 27. Увеличение и уменьшение выкроек.

изменений. Новые линии уменьшенного размера пройдут внутри прежних линий.

Другой способ увеличения и уменьшения выкроек, изложенный ниже (рис. 27), позволяет достигнуть большего изменения, например на 4 размера.

Техника увеличения заключается в следующем: берём выкройку спинки, разрезаем её по вертикальной линии, отступив по плечу от ростка на 4 см, и раздвигаем на 2 см, затем берём выкройку полки, тоже разрезаем по вертикали по линии, которая проходит, отступив от горловины по плечу на 4 см, и тоже раздвигаем на 2 см, наконец, двумя сантиметрами ниже проймы разрезаем горизонтальной линией и полку и спинку и тоже раздвигаем на 2 см. В таком положении наклеиваем раздвинутые клинья на новый лист бумаги. При этом пройму углубляем на 1 см. По полученным размерам вырезаем уже новые выкройки. Размеры их будут в общей сложности на 4 см больше, т. е. 52 размер. Рукав прибавляется соответственно на 1—2 см в ширину и в длину; при этом надо помнить, что выкройку рукава не следует разрезать вертикальными и горизонтальными разрезами, а надо прибавить по заднему шву.

Уменьшение производится следующим порядком: выкройки спинки и полочки не разрезаются, а закладываются складками по тем же линиям, как и при увеличении, на 2 см. В результате получается выкройка 44 размера.

## ЖЕНСКАЯ ОДЕЖДА

### Сорочка с бретелями

Размер 48.

На сорочку требуется около 2 м мадаполама, бельевого шифона или батиста.

Чтобы сшить сорочку с бретелями (рис. 28), снимаем мерки:

окружность груди	48 см
длина талии	38 »
длина сорочки	95 »
длина бретелей	19 »

Делаем чертёж. Проводим линию сгиба 95 см и от неё вправо ширину переда у груди и у низа. Спинка по сравнению с передом должна быть уже на 2 см; эту вторую линию проведём параллельно первой линии бока на расстоянии 2 см от неё.

Делаем две выкройки по чертежу (бретельки не включаем): для переда и для спинки. Для раскроя ткань складываем вдвое по долевой нитке и кладем выкройки на сгиб. На обработку швов прибавляем в боках по 0,5 см, сверху —

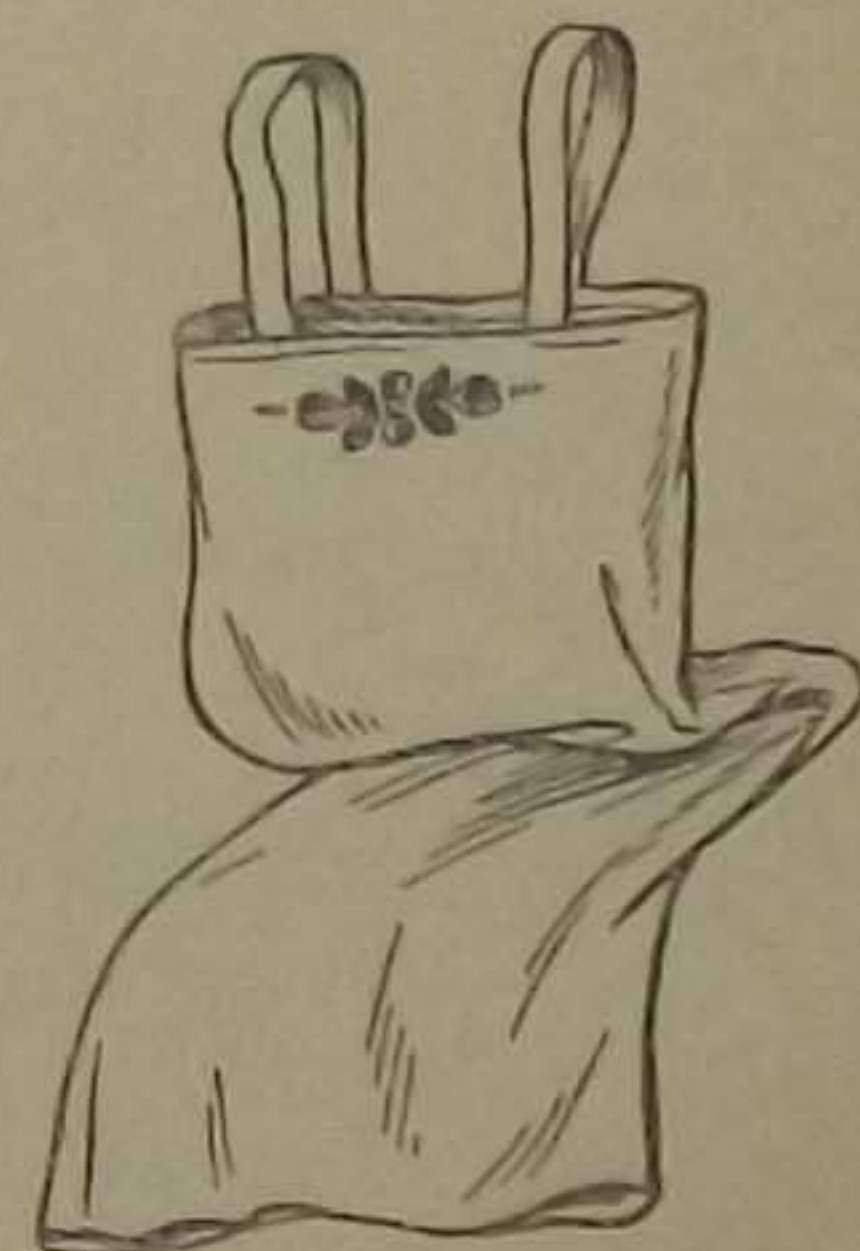
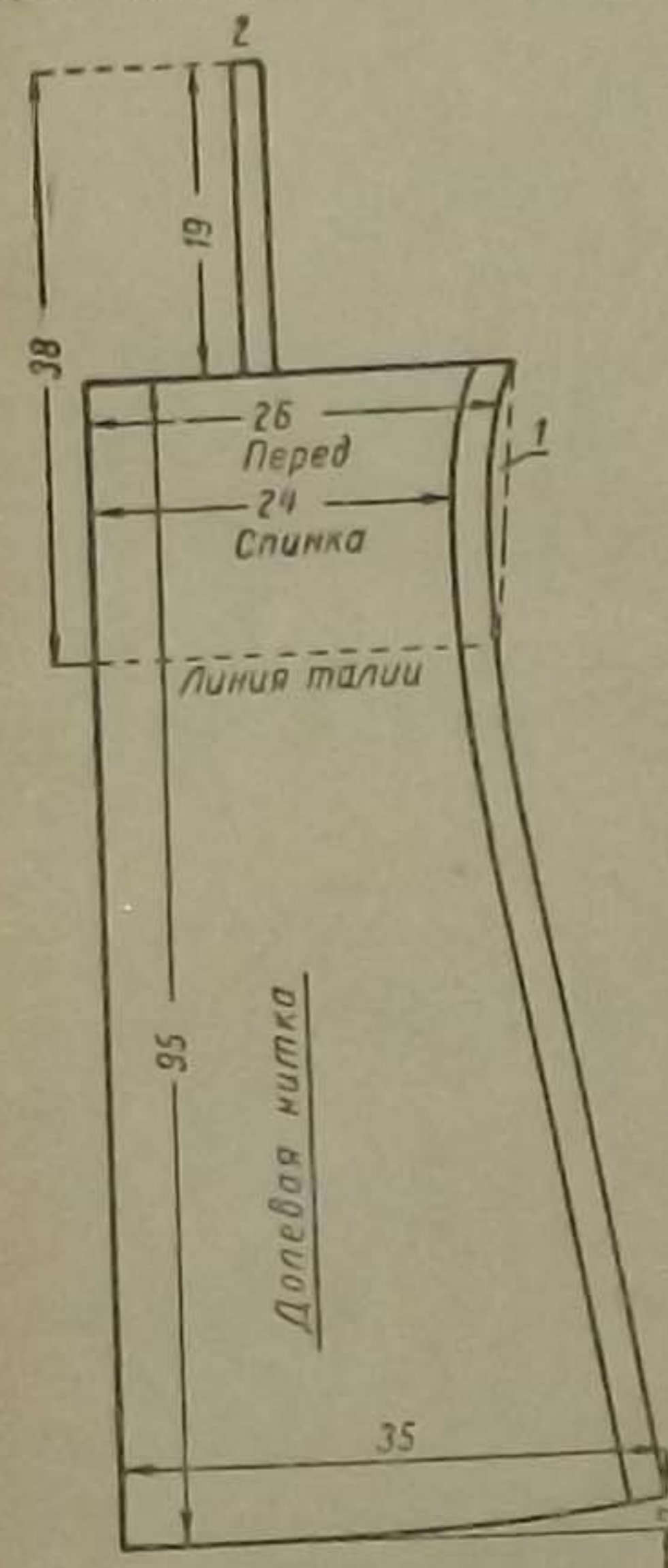


Рис. 28. Чертёж сорочки с бретелями.

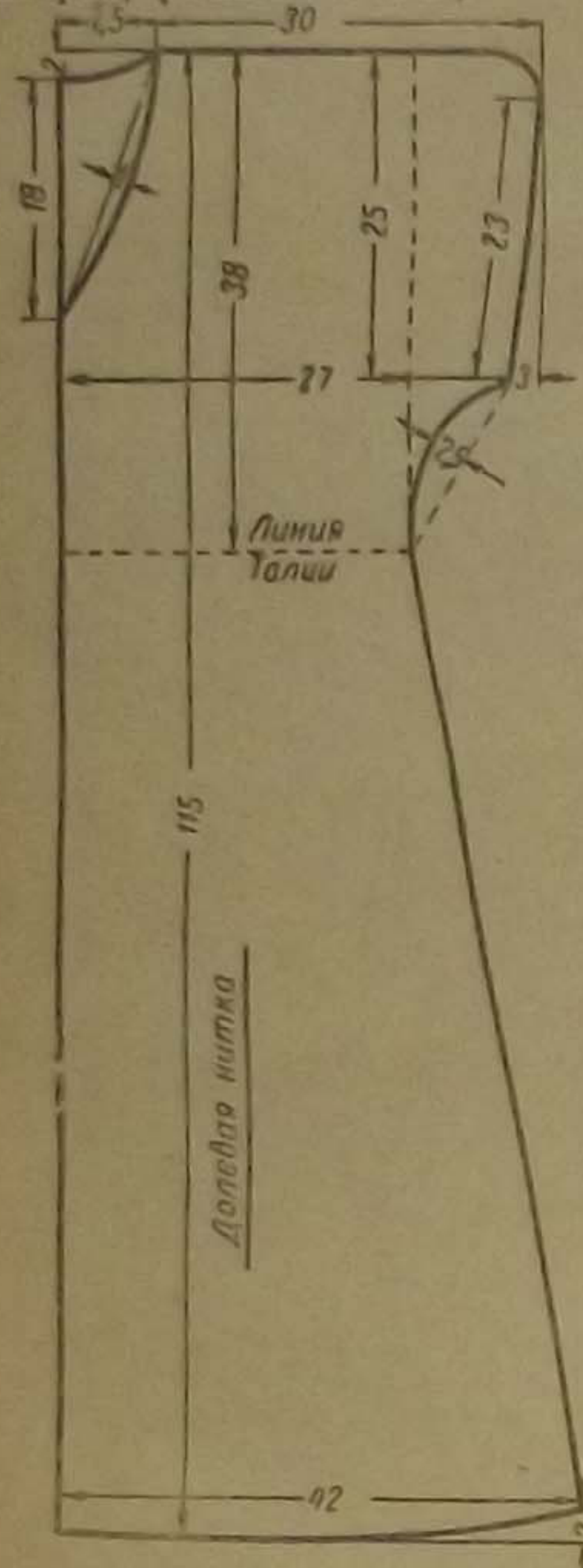


1,5 см, внизу — 1 см. Шитьё начинаем с заготовки бретелей шириной в 2 см. Затем сшиваем боковые срезы запошивочным швом; подгибаем низ на 0,5 см, затем ещё на 0,5 см и прострачиваем; верхний срез загибаем на 0,5 см, потом на 1,5 см, заделываем одновременно вложенные концы бретелек. Если предполагается украсить сорочку вышивкой, то она выполняется после раскроя.

### Ночная сорочка

Размер 48.

На сорочку требуется 2 м 40 см при ширине 80 см (полотно, шифон, фланель и т. п.).



Для шитья ночной сорочки (рис. 29) снимаем мерки:

окружность груди . . . 48 см  
окружность шеи . . . 18 »  
окружность бёдер . . . 52 »  
длина талии . . . 32 »  
общая длина сорочки 115 »  
длина рукава . . . 30 »

По полученным меркам делаем чертёж: отмечаем длину спинки, глубину середины ростка, глубину горловины, находим линию талии, длину рукава, глубину проймы, низ бокового среза. Проводим прямую линию сгиба, верхнего края и

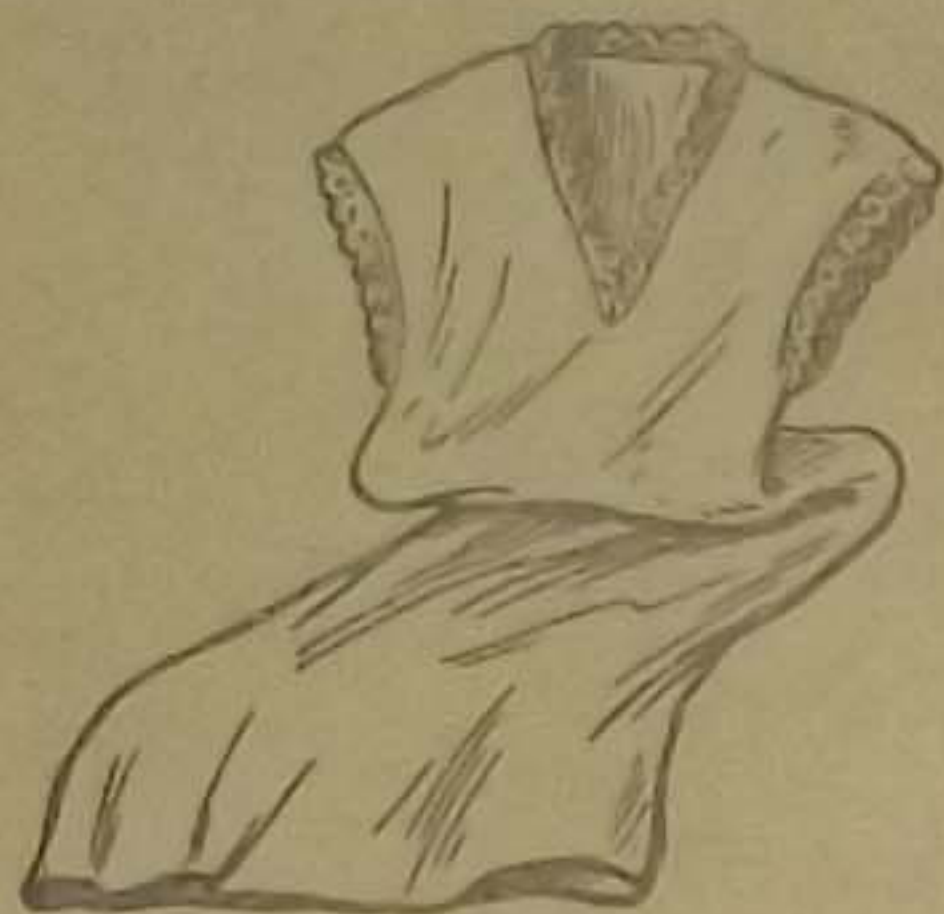


Рис. 29. Ночная сорочка.

рукава, затем кривые линии: вогнутый край среза переда и спинки, выпуклый нижний край.

Вычертив выкройку, вырезаем её. Ткань складываем вдвое по долевой нитке и на сгиб кладем выкройку. На припуск прибавляем всюду по 1 см. После раскроя делаем вышивку. Шьём в следующем порядке: заделываем горловину косой бейкой шириной в 3,5 см. Для этого примётываем её с изнаночной стороны, прострачиваем; затем полосу отгибаем на лицевую сторону; обрезной край подгибаем на 0,5 см и настрачиваем в край. Кружева, если мы хотим украсить ими сорочку, пришиваются одновременно с косой бейкой.

Боковые срезы шьём запошивочным швом, а рукава обрабатываем, как и горловину. Низ сорочки подравниваем, подшиваем подрубочным швом шириной в 1 см.

### Бюстгальтер для пляжа

Размер 48.

Бюстгальтер и трусы для пляжа шьются из сатина, ситца и других лёгких тканей — гладких или пёстрых. Снимаем мерки:

окружность груди . . . . . 48 см  
пояс под грудью . . . . . 40 »

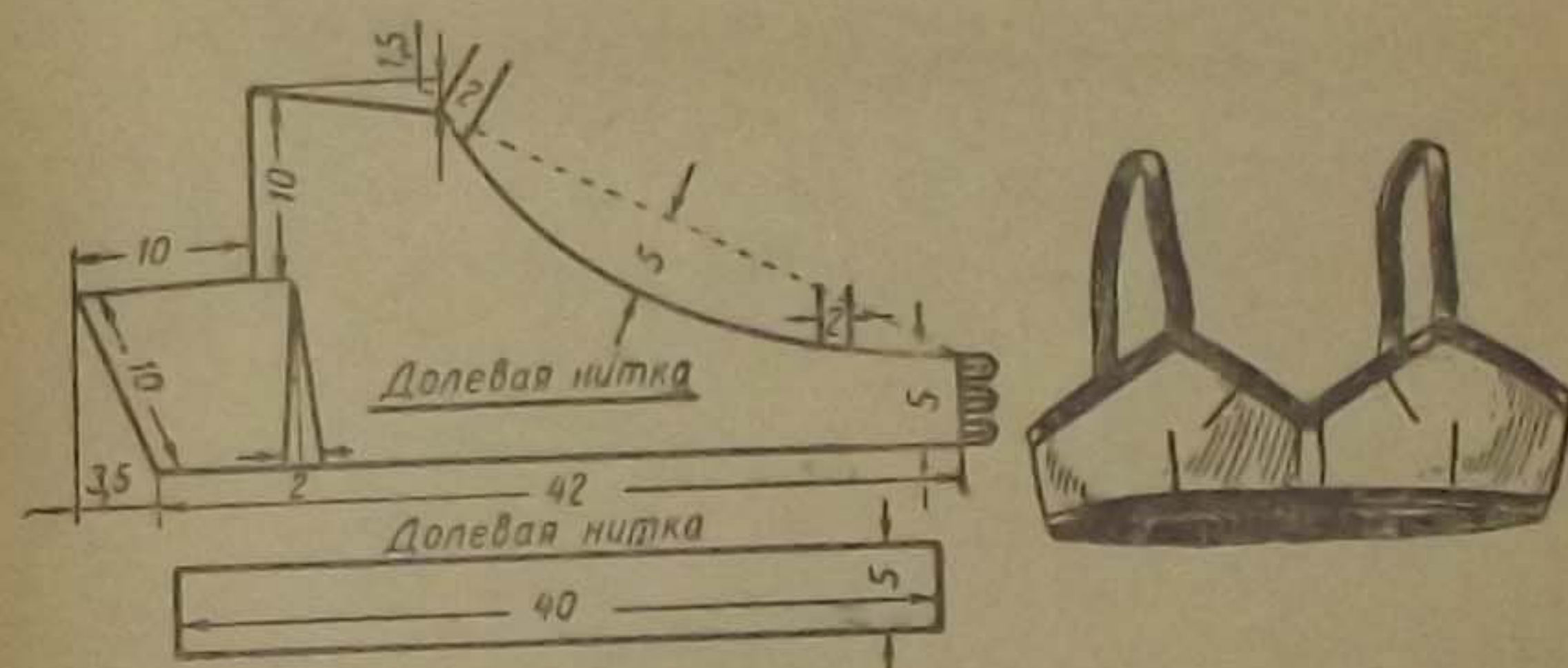


Рис. 30. Бюстгальтер для пляжа.

По чертежу (рис. 30) определяем формы пояса бюстгальтера, а затем самого лифа и бретелей. По цифровым данным вычерчиваем выкройку, обратив особое внимание на вырез и вытачку для образования чашечки.

Ткань складываем вдвое. Выкройку кладем так, чтобы длина изделия совпала с долевой нитью. На швы даём припуск 0,5 см.



Пояс в готовом виде должен быть шириной 2 см. Бретели долевые, шириной 5 см, в готовом виде 2 см. Две соединительные планки двух половинок бюстгалтера длиной по 10 см, шириной 3—4 см. Обшивочные бейки шириной 2,5 см.

Шить начинаем стягиванием двух сторон выреза. Сшиваем их двойным швом, а вытачку смётываем и пристрачиваем. Объединяем обе половинки бюстгалтера с помощью планок: одну примётываем на лицевую сторону, а у второй загибаем края, примётываем и настрачиваем сверху. Заготавливаем бретели, примётываем впереди и сзади бюстгалтера. Затем примётываем косые бейки, прострачиваем и отвёртываем на лицевую сторону и в край отстрачиваем. Пояс лицевой стороной примётываем к изнанке и притачиваем, затем отгибаем на лицевую сторону, подгибаем на 0,5 см срез и строчим по краю. Примётываем петли на изнаночную сторону, затем примётываем на них планку и пристрачиваем, отгибаем на лицевую сторону и отстрачиваем кругом планку. Для пуговиц планку примётываем с лицевой стороны, прострачиваем, затем отворачиваем планку, загибаем и отстрачиваем. Пришиваем пуговицы.

#### Трусы для пляжа

Размер 48.

На трусы требуется 1 м сатина, ситца и т. п. ткани.  
Снимаем мерки:

окружность талии	38 см
окружность бёдер	52 »
длина трусов	38 »
длина до колен	57 »

Длина трусов определяется двумя третями расстояния от линии талии до колен ( $57 : 3 \times 2 = 38$ ).

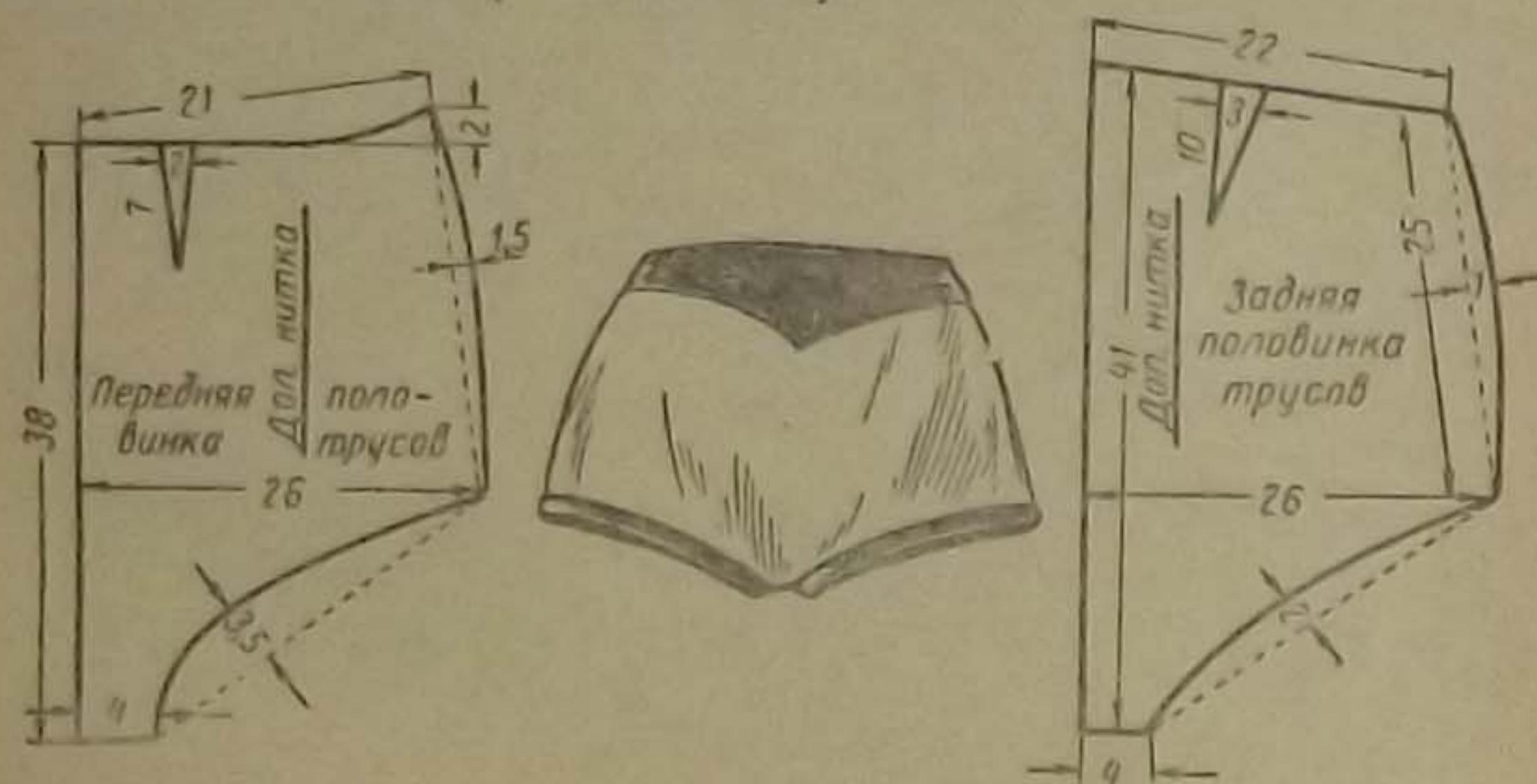


Рис. 31. Трусы для пляжа.

По полученным меркам построим чертёж передней и задней половинок трусов в соответствии с указанными на рисунке 31 цифровыми данными.

Чертёж получается так: проводим вертикальную прямую длиной 38 см, от неё вправо откладываем ширину переда 21 см, вверх и 26 см на высоте 25 см; вниз 4 см. Это перед. Задняя половинка соответственно имеет: 41 см длины, 22 и 26 см ширины. Вверху у переда вытачка 2 см, сзади 3 см.

Линия верха переда вогнутая, верха спинки выпуклая; линии низа вогнутые.

Делаем две выкройки: переднюю и заднюю. При раскрое выкройку задней половинки переворачиваем и кладем шаговой линией впритык к шаговой линии выкройки переда. Ткань сложим вдвое. Выкройки помещаем серединой на сгиб по долевой нитке. Припуск всюду даём по одному сантиметру. Сшиваем вытачки на передней и задней половинках. Сшиваем правый бок запошивочным швом. Обрабатываем застёжку для петель долевой полоской (бейкой) шириной в 3,5 см, а под пуговицы — шириной в 5 см.

У талии трусы отделяем фигурным поясом, раскроенным по косой нитке шириной у мыса в 7 см, по концам по 5 см и на спине тоже 5 см. Низ трусов обрабатываем косой бейкой шириной в 2,5 см. Вывём петли, пришиваем пуговицы и отглаживаем горячим утюгом.

#### Блуза с плечевой вытачкой

Размер 48.

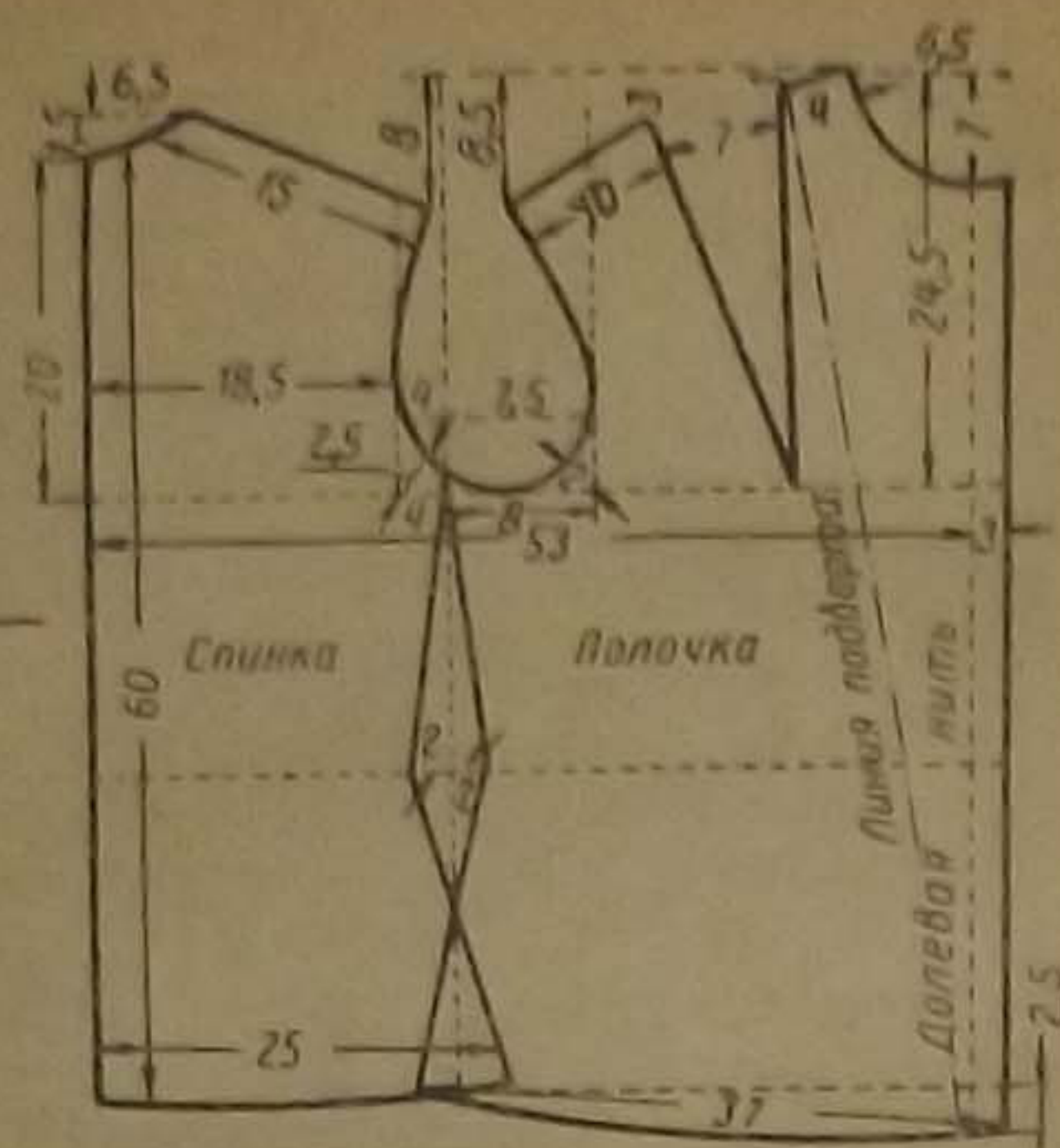
На блузу требуется 2,25 м ткани при ширине 80 см — штапель, шотландки, фланели и др.

Для выполнения чертежа блузы (рис. 32) снимаем следующие мерки:

окружность шеи	18 см
окружность груди	48 »
окружность талии	37 »
окружность бёдер	52 »
длина талии	38 »
длина рукава	47 »

Основной чертёж (спинки и полочки) начинаем с прямоугольника высотой 67 см, шириной 56 см. Определяем контуры спинки: линию сгиба по длине, глубину ростка, глубину проймы, длину до талии, ширину ростка, скос плеча, выемку проймы, боковой срез, нижний край спинки. Определяем контуры полочки: линию борта, глубину горловины, скос плеча до вытачки, длину вытачки, вторую часть скоса плеча, вогнутую линию проймы, боковой срез, нижний край полочки. Обращаем особое





внимание на форму проймы. Контуры рукава чертим так: оформляем изгибы оката — от вершины влево заднюю половину, вправо — переднюю половину рукава; задний и передний швы по прямым линиям, низ рукава — плавно изогнутая линия по указанным цифровым данным. Воротник отложной (см. в разделе «Воротники»). Подборт имеет форму борта; на чертеже полочки (рис. 32) он отмечен штрихпунктирной линией. Манжета — прямоугольник с двумя закруглениями по углам.

Складываем ткань вдвое лицевой стороной внутрь. Выкройки раскладываем и прикалываем булавками — сначала крупные, затем в промежутках мелкие детали, всё время соблюдая долевую нитку. Спинку кладем на сгиб, полочку можно к краю, рукав также по долевой нитке, воротник по утку (по ширине ткани) борта и манжеты по долевой нитке. Обводим все детали мелом или сухим мылом и режем на ровном столе. На швы прибавляем

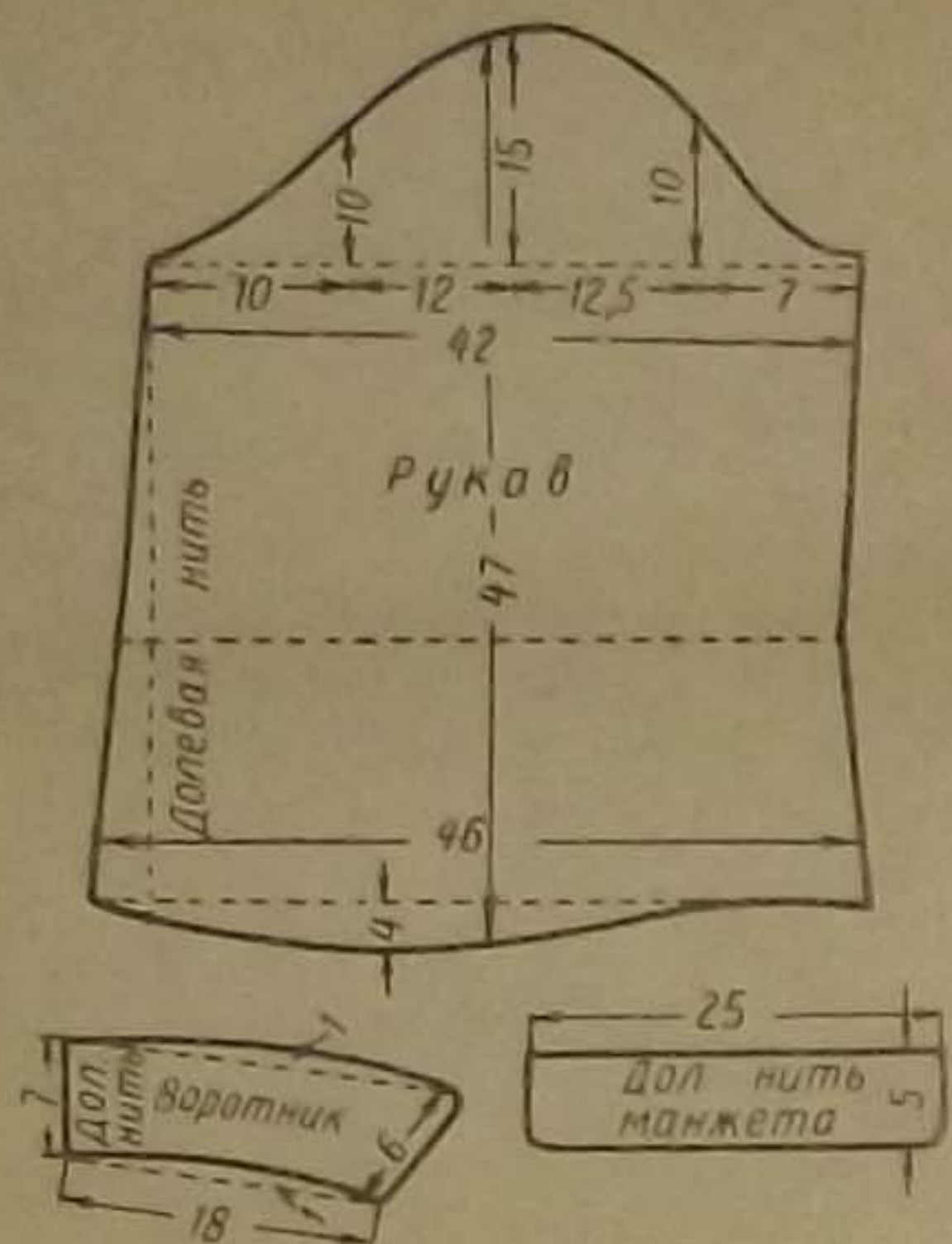


Рис. 32. Блуза с плечевой вытачкой

так: в горловине, пройме, в борту по 1 см, в плечах, в боках, а также внизу блузы по 2 см, в мелких деталях по 1 см.

Примерка. Прежде чем шить, проложим силки на вытачки, плечи, бока и талию; затем сметываем детали. Плечевые срезы сметываются со стороны спинки, причём плечо спинки слегка припосаживается. Затем сметываются боковые швы со стороны полочки и рукав. Окат и низ рукава собираются на нитку. Примерке подлежит правая сторона. Проверяется правильность расположения долевой нитки спинки и полочки, правильность расположения нагрудной вытачки, её глубина и длина по отношению к поперечной нитке (утку), перпендикулярность. Плечевые срезы могут оказаться недостаточно высокими или слишком высокими. Надо выпустить у проймы плечо или, наоборот, заколоть часть ткани у плечевых срезов, чтобы убавить лишнее. В швах могут получиться заломы. Их необходимо ликвидировать. Надо посмотреть также, правильно ли сошлись линии талии: в случае расхождения следует опустить или поднять спинку. Это будет зависеть от фигуры.

При примерке рукава особое внимание обращают на окат рукава, т. е. на месте ли он, не смещён ли вперёд или назад. На окате могут оказаться заломы. Их исправляют путём увеличения или уменьшения высоты оката, а также путём передвижки вершины оката вперёд или назад.

Воротник прикрепляют от середины спинки к горловине, на правой полочке. Затем при примерке намечают петли и определяют длину блузки.

Проверив положение всех деталей, блузку снимают и переносят все результаты примерки на левую сторону блузки с помощью силков и прокладных швов. Если после примерки швы оказались слишком широкими, излишек ткани обрезают.

Вторая примерка. Рукава ко второй примерке готовят так: прострачивают, обмётывают швы и разглаживают их. На нижнем срезе со стороны локтя оставляют 2—3 см и подшивают потайным швом. Это место для застёжки. Верхний срез рукава и нижний собирают на нитку. Заготавливают манжеты, складывают их лицевой стороной внутрь, выстрачивают, вывертывают и зашивают. Каждую манжету прикладывают лицевой стороной к лицевой стороне соответствующего рукава, примётывают, подшивают потайным швом. Затем манжету пристрачивают по рукаву, с изнанки загибают на 1 см и подшивают потайным швом.

Воротник ко второй примерке готовят так: складывают с подкладкой лицевыми сторонами внутрь; при этом верх припосаживают на углах, прострачивают с трёх сторон, надсекают углы, вывертывают, зашивают и заутюживают.

Закончив сметку манжет и воротника, переходят к остальным деталям блузы и делают вторую примерку.



Завершение шитья. После второй примерки стачивают бока, пришивают воротник, подшивают низ блузы и втачивают рукава. Для резинки примётывают бейку ниже талии на 4 см шириной в 1,5 см и пристрачивают. Наконец, когда изделие выглажено, вставляют резинку.

### Прямая юбка с вытачками у талии

Размер 48.

Прямая юбка (рис. 33) заканчивается у талии шестью вытачками. Шов можно прятать по фасону в боковые срезы или выводить вперёд, назад. Он может быть также совмещён с застёжкой. На юбку требуется 85 см шерсти при ширине — 1 м 20 см.

### Снимаем мерки:

окружность талии	38 см
окружность бедер	52 »
основная длина юбки	75 »
длина юбки в боках	76 »

Делаем чертёж в соответствии с цифрами, указанными на рисунке. Выкройки можно не делать. На ткани точно у линии.

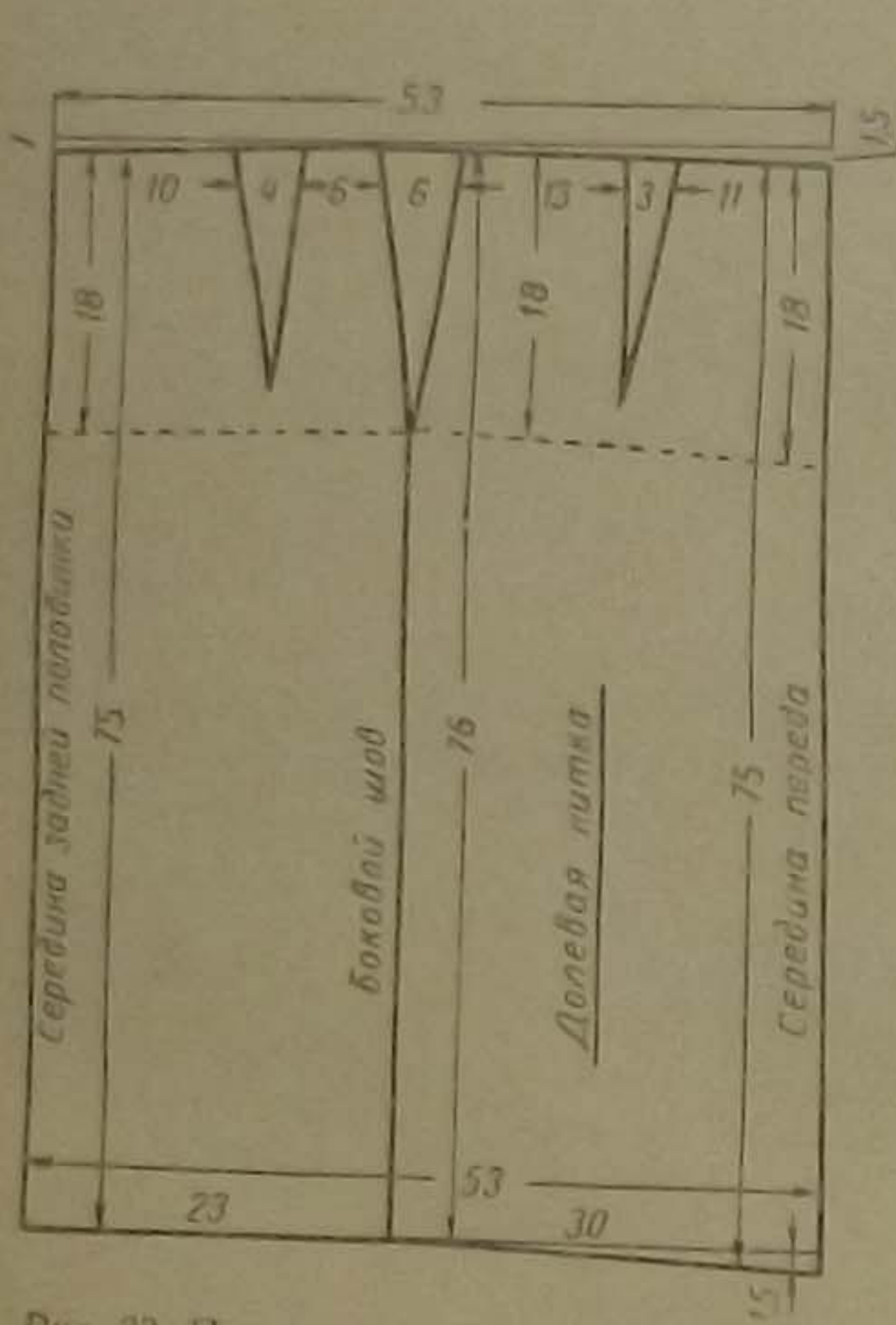
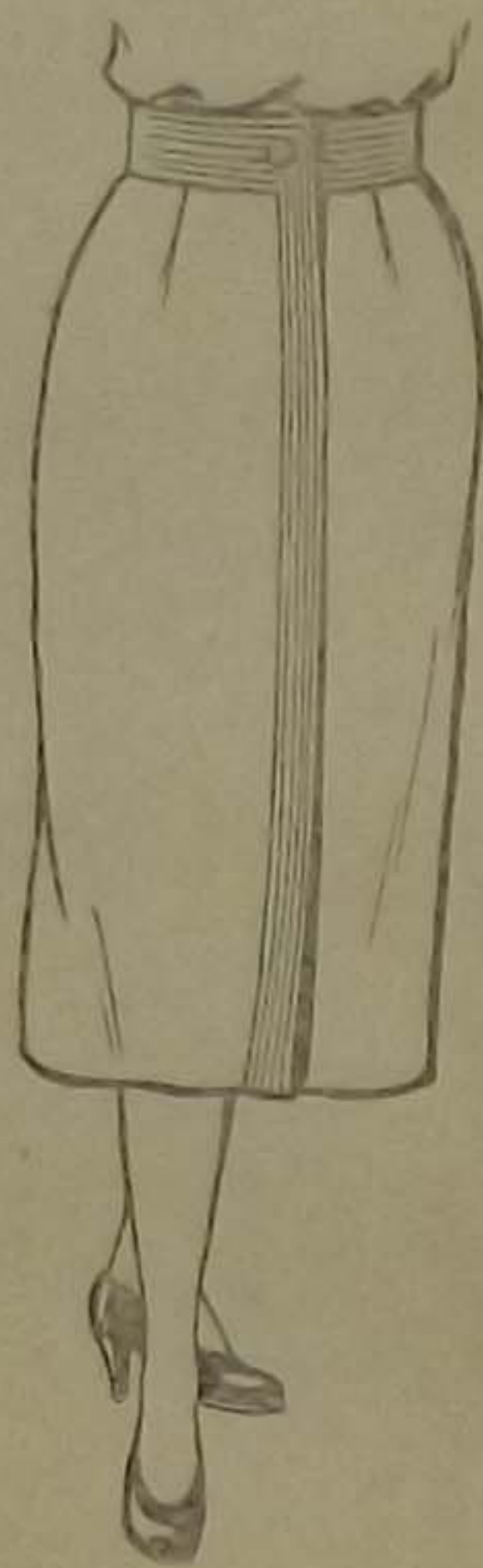


Рис. 33. Прямая юбка с вытачками у талии.



талии после раскроя юбки следует рассчитать вытачки и их ме-

Проложим силки для вытачек и для шва, который в данном случае так же, как и застёжка (см. рисунок), должен находиться впереди. Если у юбки складка или два шва, то надо определить, где будут находиться швы или складки. Только после этого можно наметить вытачки у талии. Смётываем вытачки и, пришивая юбку к корсажу, приступаем к примерке. Основная цель примерки — определить положение вытачек, их длину, глубину, местоположение. Надо проследить, не получились ли пузыри у концов вытачек.

Результаты примерки с правой стороны переносятся на левую с помощью силков. После примерки сметываем, сшиваем вытачки, отстрачиваем складку юбки, оформляем застёжку впереди, пришиваем пояс и отстрачиваем его, подшиваем низ юбки потайным швом, выметываем петлю, отглаживаем, пришиваем крючки и пуговицу у пояса.

### Платье-халат

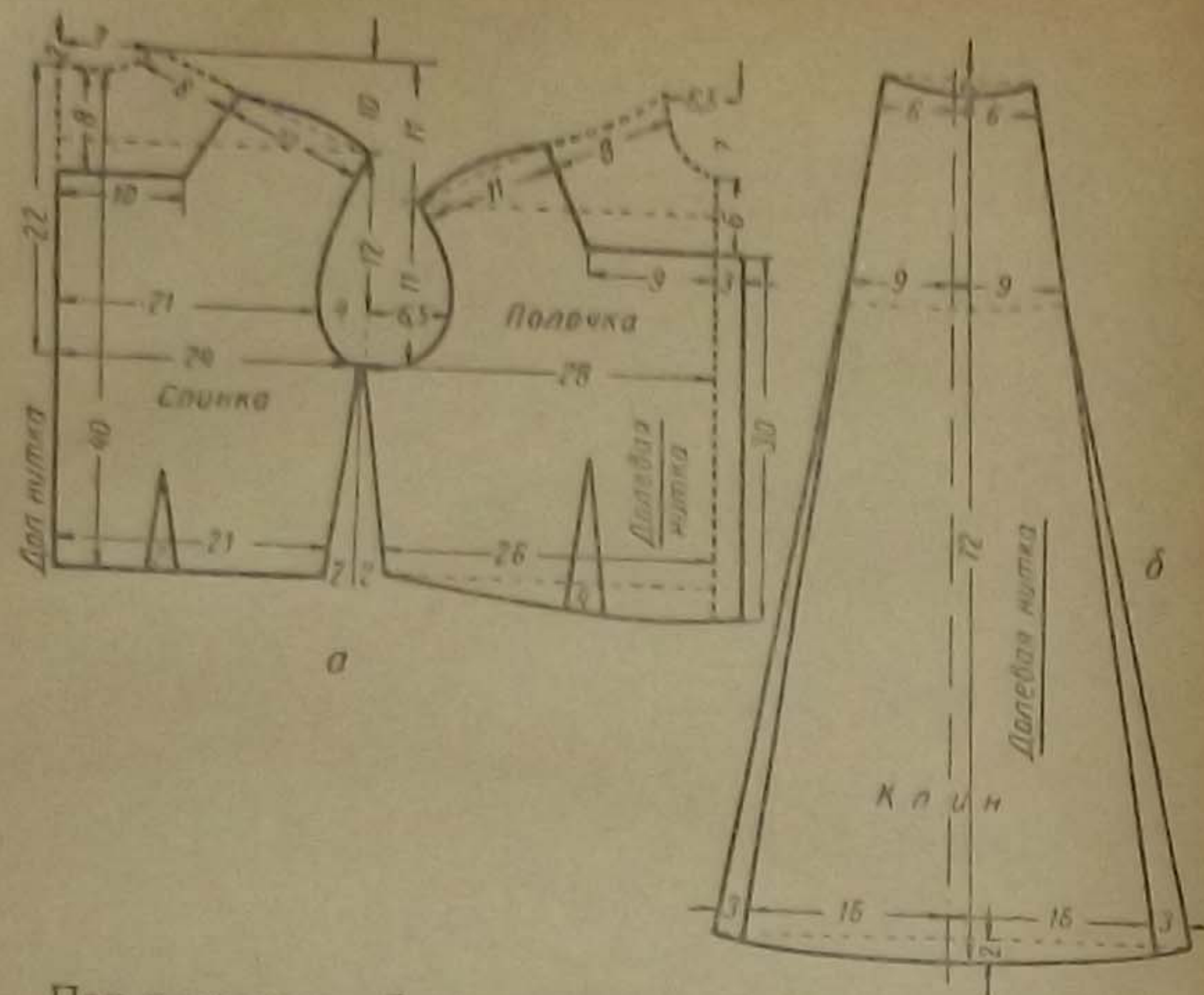
Размер 48.

На платье-халат требуется около 3,5 м при ширине ткани 90 см. Рукав у платья-халата цельнокроенный, вырез каре, юбка девятиклинка с застёжкой впереди, с внутренними карманами в швах клиньев. Снимаем мерки:

окружность шеи	18 см
окружность груди	48 »
окружность талии	38 »
окружность бёдер	52 »
длина рукава	20 »
длина переда блузы	40 »
длина юбки	72 »
общая длина	112 »

В соответствии с цифровыми данными (рис. 34) построим: спинку, полочку и клин юбки. Пунктиром показаны границы верха цельнокроенного лифа и середины полочки, чтобы найти границы каре. У спинки отмечаем длину общую, глубину и ширину каре, плечо, пройму, боковой срез и нижний край. У полочки намечаем: каре, застёжку, плечо, пройму, боковой срез, выпуклость нижнего края. У талии наметим вытачки по спинке и на полочке. Юбка состоит из 9 клиньев. Клинья можно взять пошире или поуже. Два передних клина — правый и левый — отличаются от всех остальных клиньев тем, что бортовые срезы должны совпадать с долевой ниткой.





При раскрое прибавляем в плечевых, боковых срезах и внизу у лифа по 1,5 см, в пройме — 1 см; у юбки в клиньях по швам по 1,5 см, а по нижнему краю — 3 см. Оформляем подборт из долевых полосок шириной 5—6 см. Выкраиваем косые бейки для подшивания каре и пройм рукавов.

Смѣтываем, делаем примерку и после исправления шьѐм: смѣтываем клинья и обмѣтываем швы, а если ткань тонкая, шьѐм выворотным швом и юбку и лиф. Низ юбки загибаем и подшиваем потайным швом. Косой или подкройной бейкой шириной 3,5 см обшиваем каре и проймы.

Соединяем лиф с юбкой у талии, обрабатываем подборт и внутренние карманы. Отглаживаем. Пришиваем по бортам крупные кнопки, а сверху правого борта пришиваем декоративные пуговицы.

В складках или швах двух передних клиньев можно сделать внутренние карманы.



Рис. 34. Платье-халат.

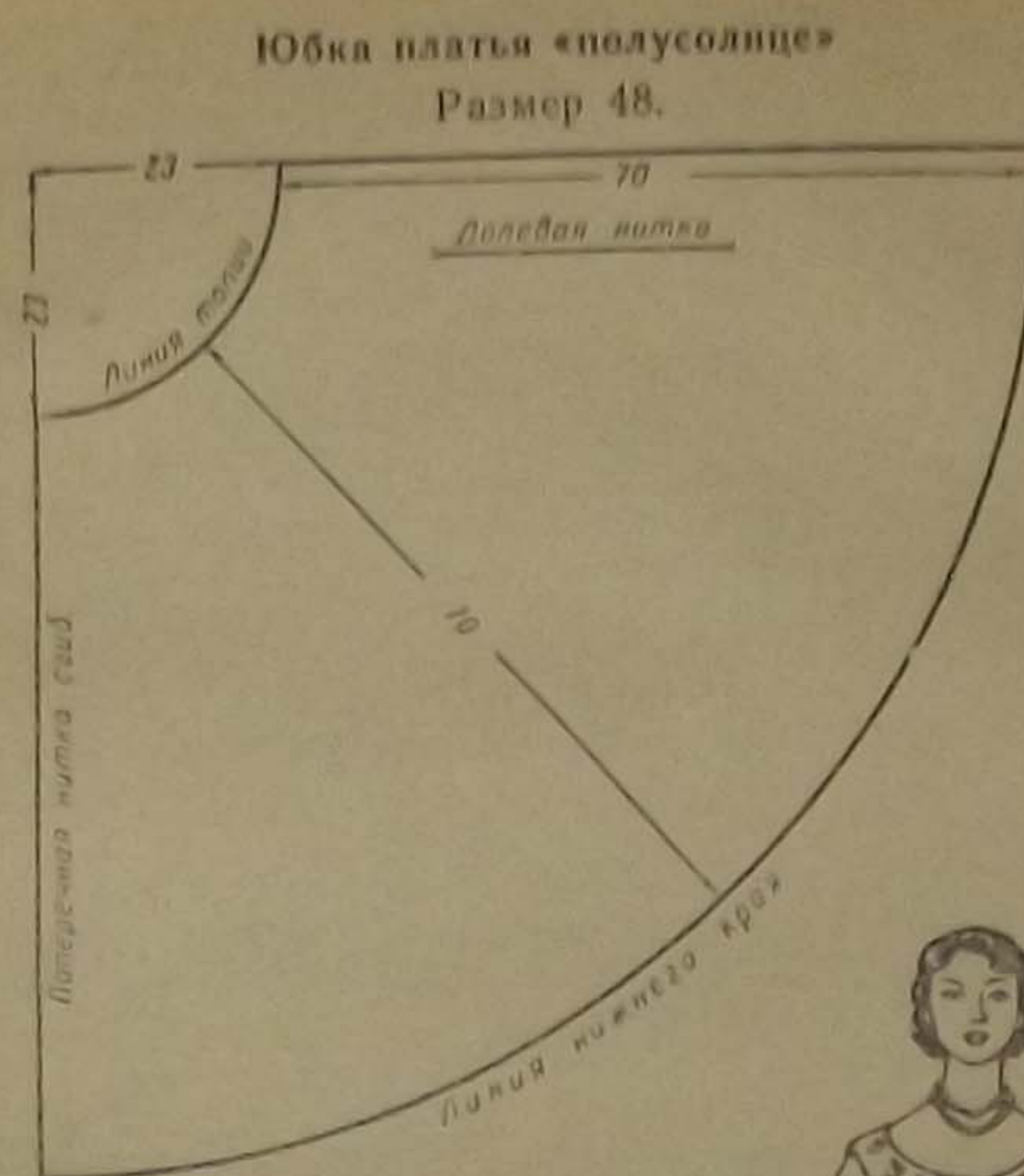


Рис. 35. Чертеж юбки «полусолнце».

Летнее платье (рис. 36): лиф с цельнокроенным рукавом, с круглым большим вырезом, широкая юбка «полусолнце», широкий пояс, сминающийся у талии. Вдоль выреза проложена светлая лента в тоне узора ткани. Лиф платья делается по предыдущему фасону. На платье с юбкой «полусолнце» требуется около 3 м легкой летней ткани, при ширине 95—100 см.

Снимаем мерки для юбки:

окружность талии . . . 37 см  
длина юбки . . . . . 70 »



Рис. 36. Платье с юбкой «полусолице».



Шов у юбки этого фасона может быть впереди, сбоку или сзади. Хорошо получается такая юбка из ткани в клетку. При узкой ткани клинья на юбке пришиваются по долевой нитке.

Размер 48.

Снимаем мерки:

окружность шеи	18 см
окружность груди	48 »
окружность талии	38 »
окружность бёдер	50 »
ширина спинки	18 »
длина талии	38 »
длина изделия	105 »

В соответствии с этой основной формой полуприлегающего женского платья можно разрабатывать всевозможные фасоны.

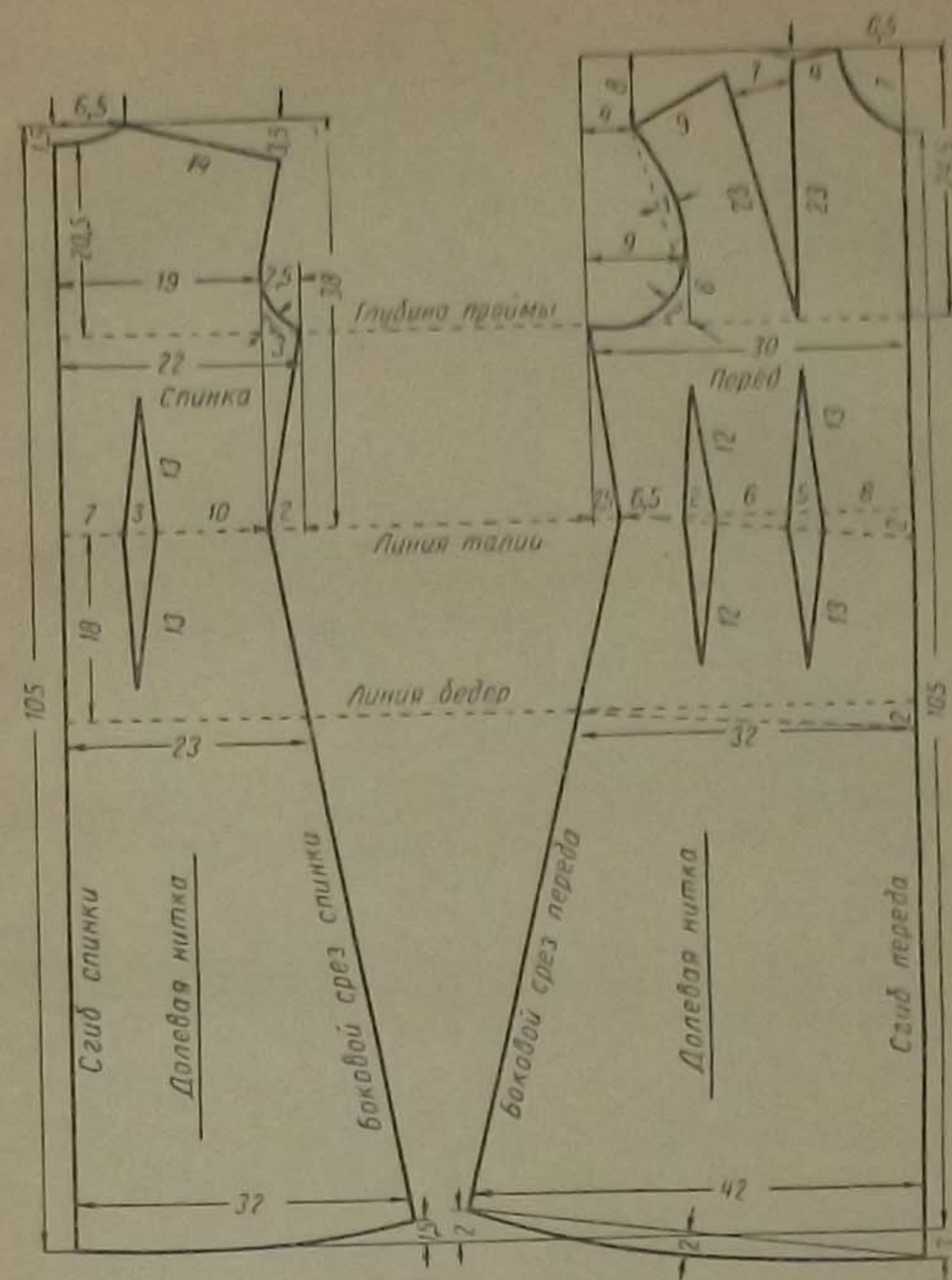


Рис. 37. Чертеж-схема полуприлегающего платья.

Размер 48.

Снимаем мерки:

окружность проймы (полностью) . 42 см  
длина рукава . . . . . 63 »

Остальные мерки те же, что и у предыдущего примера.



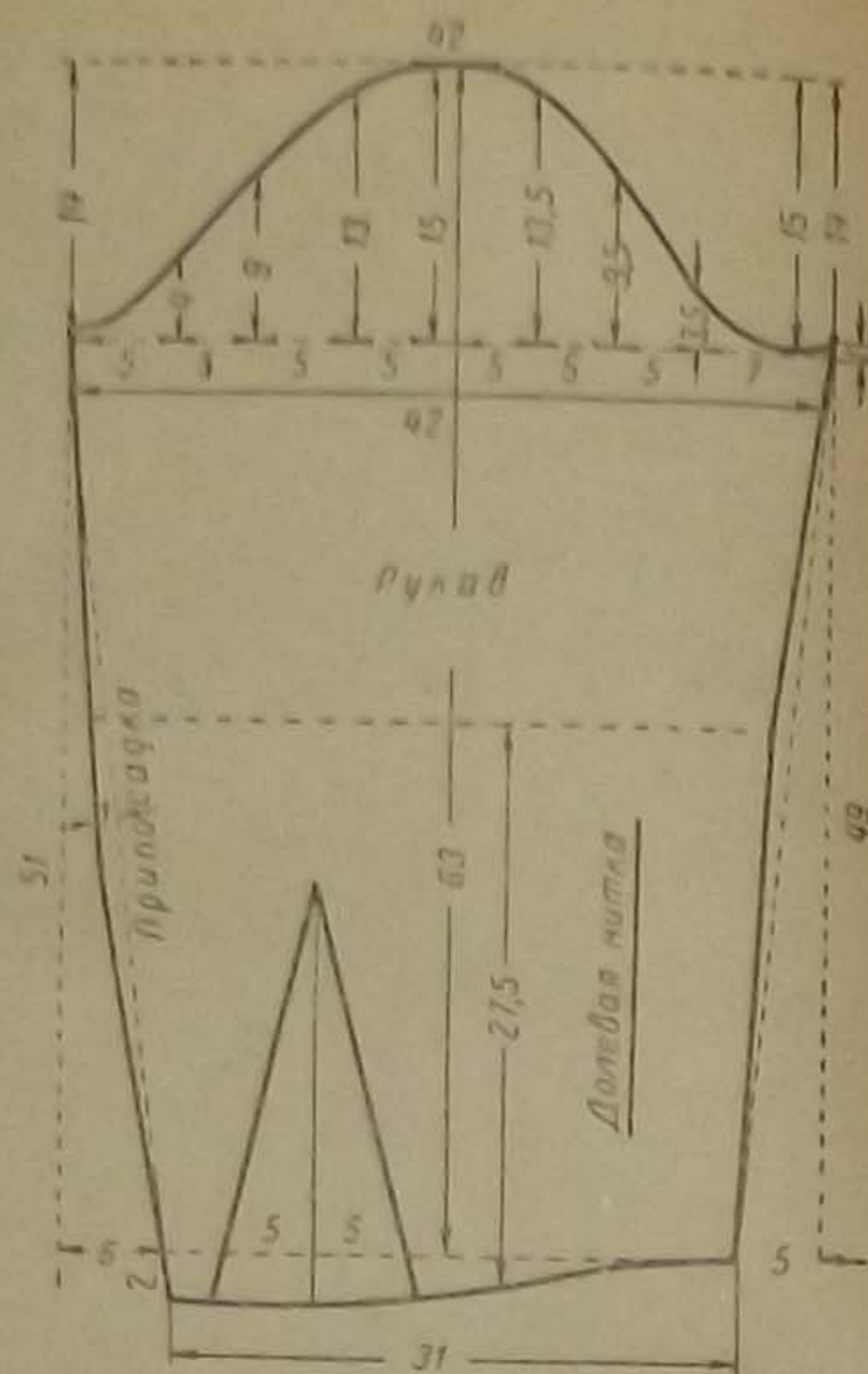


Рис. 38. Платье строгой формы с узким рукавом.

Рис. 39. Чертёж узкого рукава.

Для построения чертежа рукава (рис. 39) построим прямоугольник шириной 42 см, длиной 66 см. На средней вертикальной линии отмечаем вершину оката рукава, глубину оката, линию локтя, длину рукава. Проводим вспомогательные линии по точкам вправо и влево. Отмечаем на них пункты: начало оката, вершину оката, глубокую точку оката, начало переднего шва, локтевую вогнутость шва, низ переднего шва, нижний край рукава, локоть заднего шва. Проводим контурные линии, особое внимание обращая на окат рукава. Отметим раствор вытачки глубиной 10 см и длиной 22 см.

Раскрой лифа и юбки платья этого фасона производится по образцу полуприлегающего платья строгой формы.

## ВОРОТНИКИ

Отложной воротник. Это самый распространённый и основа всех фасонов воротников (рис. 40, а). При построении чертежа за основу принимается одна мерка — окруж-

ность шей. При этом на свободу облегания прибавляется обычно 1 см.

Делаем чертёж по цифровым данным. Линия пришива должна быть не прямая, а вогнутая, прогиб её в середине равен 1 см, а внешняя линия воротника должна быть параллельна ей, т. е. выпуклая с прогибом тоже в 1 см.

Воротник шалькой. Проводим на чертеже прямую вертикальную линию (рис. 40, б), равную 8 см. Это будет середина воротника по ширине. Продолжим вниз эту линию на 3 см. Через нижнюю точку этой линии вправо проводим вспомогательную прямую, а на ней отыскиваем точку пришива. В эту точку проводим прямые от концов прямой линии, принятой за ширину воротника. На основе этих прямых строим две плавно выгнутые дуги: верхнюю с прогибом до 4 см — верх воротника, и нижнюю с прогибом до 1 см — линию прошива воротника. Долевая нитка проходит по ширине воротника. Припуск на швы делается всюду 1 см.

Фигурный отложной воротник. Форма фигурного воротника (рис. 40, в) основана на обычном отложном воротнике. Проводим прямую вертикальную линию, равную 5 см. Это ширина воротника. Продолжим эту линию вниз на 2,5 см. Вправо от нижней точки проводим вспомогательную прямую до конца линии пришива. Находим внешний угол, разворот которого зависит от намеченной формы воротника. На прямых линиях строим плавно вогнутые линии: у внешней линии прогиб равен

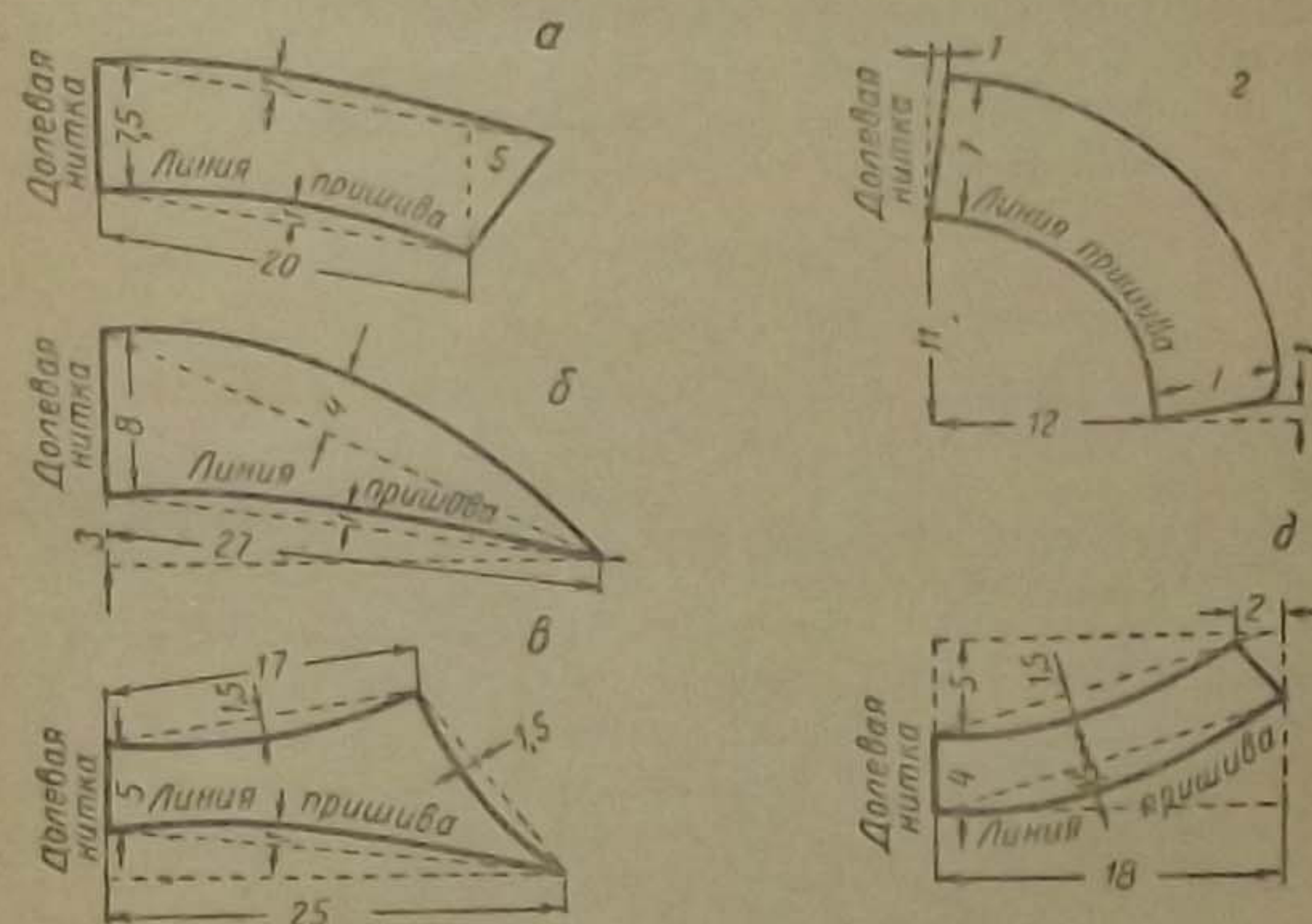


Рис. 40. Различные фасоны воротника.



1,5 см, у линии пришива — 1 см, у конца воротника — 1,5 см. При раскрое долевая нить проходит по ширине воротника. Припуск на швы всюду по 1 см.

**Круглый воротник.** Особенность круглого воротника в том, что он строится при помощи циркуля. Чертим прямой угол (рис. 40, а). Затем ножку циркуля ставим на 1 см правее вершины угла и проводим дугу радиусом в 11 см до её пересечения со сторонами, затем, раздвинув ножки циркуля ещё на 7 см, проводим вторую дугу. Первая дуга касается концами сторон прямого угла, а вторая дуга не доходит до этих сторон прямого угла на 1 см. Соединив прямыми линиями концы обеих дуг: правый с правым, левый с левым, получаем контуры выкройки воротника. Остаётся сделать небольшую поправку: внешний угол воротника должен быть не острый, а закруглённый.

Линия пришива проходит по малой дуге. Долевая нитка совпадает с шириной воротника. Припуск всюду дается по 0,5 см.

**Воротник-стойка** (рис. 40, б) основан на прямоугольнике. Длина воротника — окружность шеи. Намечаем контуры выкройки от прямого угла. Откладываем вверх 4 см. Это — ширина воротника на сгибе. Далее на противоположной стороне прямоугольника находим точку мыса. В эту точку проводим вспомогательную прямую из нижней точки ширины, параллельно ей проводим из верхней точки другую линию до пересечения с одной из сторон прямоугольника. Эту точку соединяем с мысом. Остаётся провести две кривые линии: внешней стороны воротника и линии пришива. Каждая из них проходит с прогибом в 1,5 см вниз; они параллельны между собой. Линия пришива находится внизу. Она длиннее внешней линии воротника. При раскрое долевая нитка кладётся по ширине воротника. Припуск на швы всюду по 0,5 см.

## РАЗРАБОТКА ФАСОНОВ

(Первоначальные элементы моделирования)

Моделирование — это разработка фасонов, подбор тканей и отделка одежды. Одним из наиболее распространённых способов изменения фасонов моделей является перемещение вытачек лифа. Изменению может быть также подвергнут фасон юбки, рукава и других деталей.

В изменении форм лифа важнейшую роль играет нагрудная вытачка, оформляющая выпуклость груди. Обычно эта вытачка размещается у плеча. Но она может быть перемещена и к линии талии, и в пройму, и в горловину, и в середину переда или в бок, в рельеф или под кокетку. Тем самым фасон изделия соответственно образом изменяется.

Конкретно на выкройке такое изменение фасона делается следующим порядком: на плече сдвигаем края вытачки и склеи-

ваем клеем или скалываем булавками, а разрез даём в другом месте. При этом глубина, положение и форма нового разреза, т. е. новой вытачки, могут быть самыми разнообразными, лишь бы они отвечали основному назначению — обеспечивали выпуклость груди.

**Изменения лифа путём перемещения нагрудной вытачки в талию** (рис. 41). Берём основную выкройку полки, наносим линии фасона (рис. 41, а). Затем убираем (скалываем или склеиваем) вытачку на плече, а вместо неё разрезаем от линии талии до конца прежней нагрудной вытачки и раздвигаем на такой угол, как сдвинули на плече (рис. 41, б).

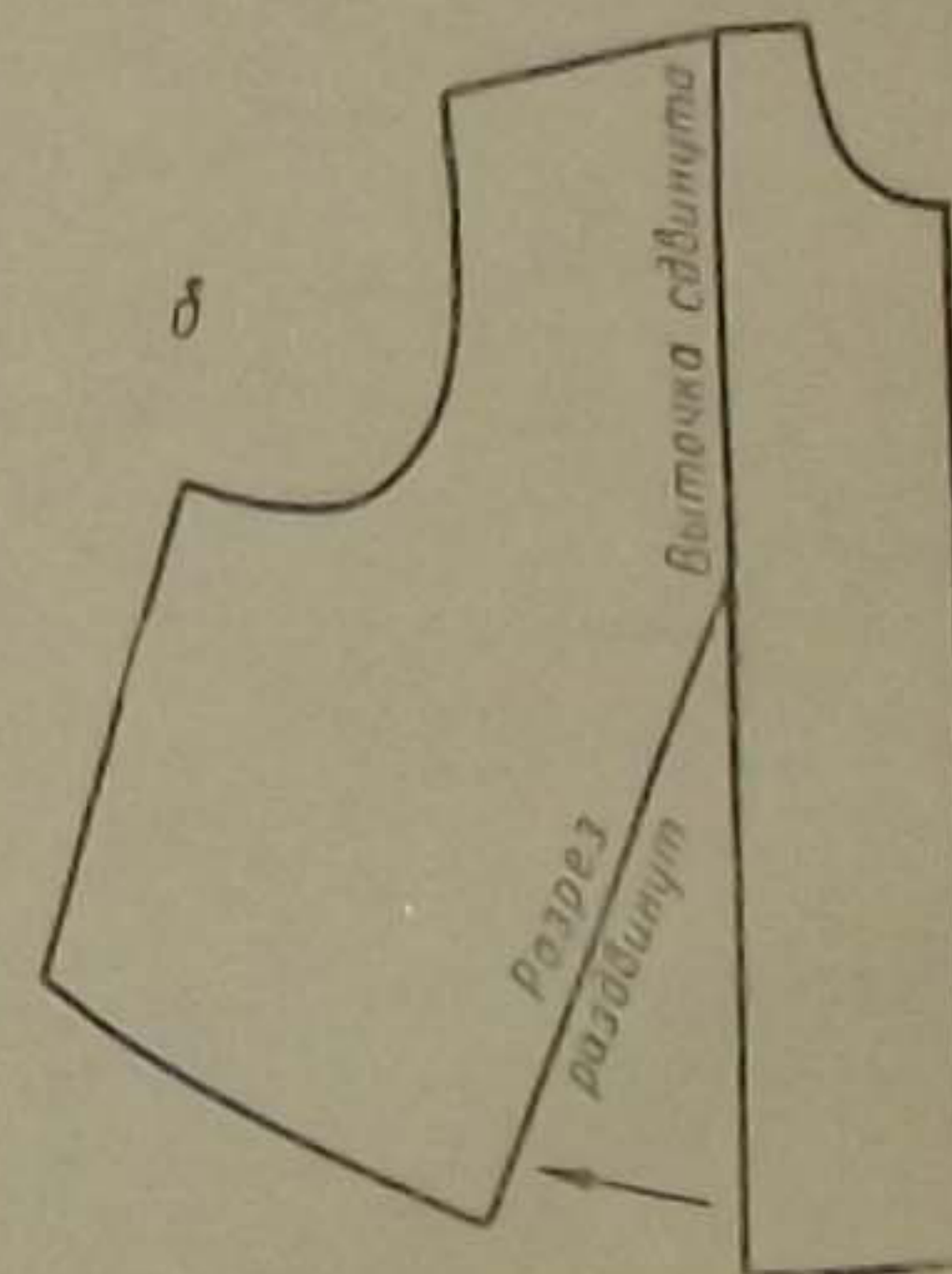
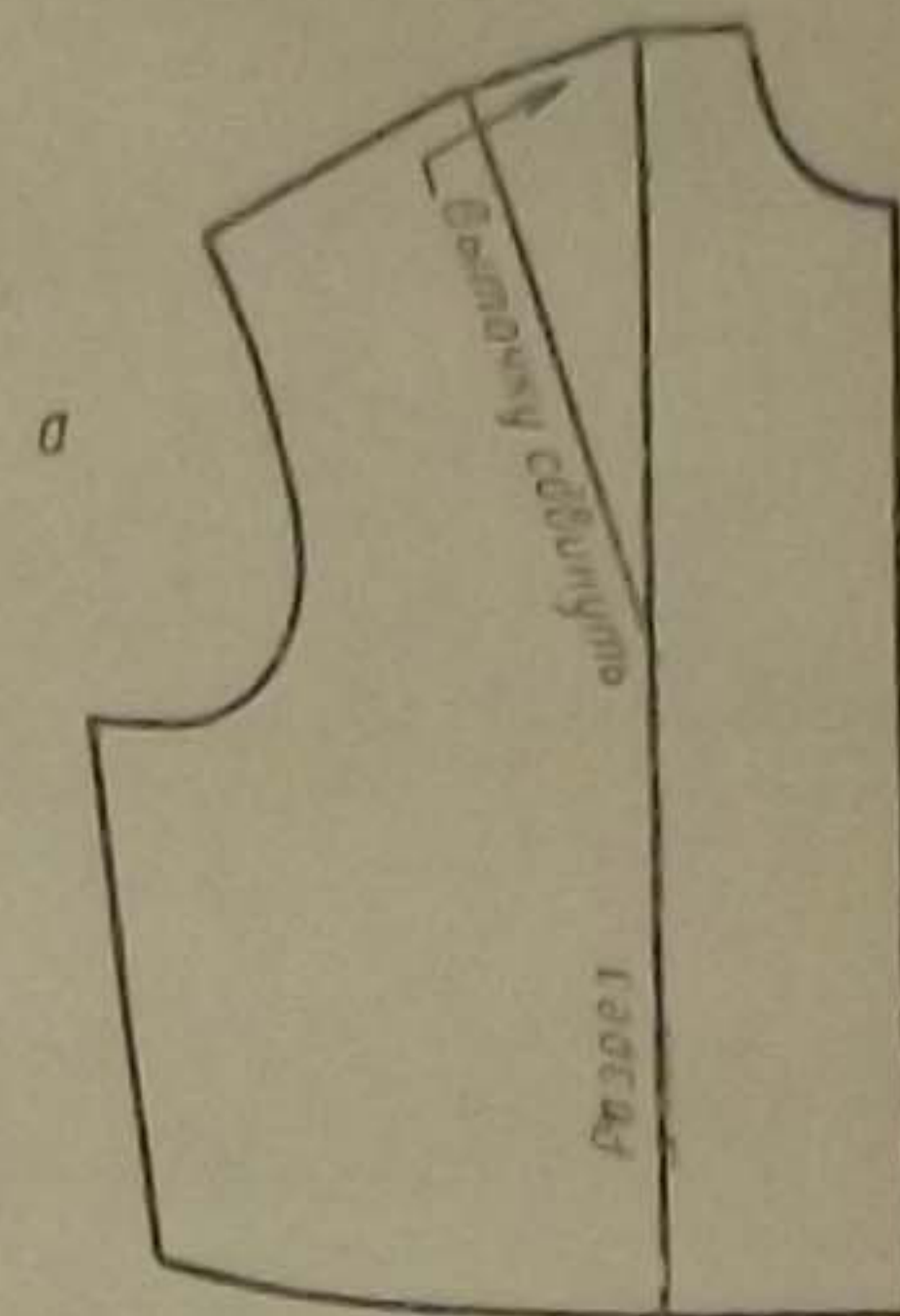


Рис. 41. Схема перемещения нагрудной вытачки в талию: а) — нанесение линии фасона на основную выкройку; б) — выкройка после изменения: нагрудная вытачка в талии.



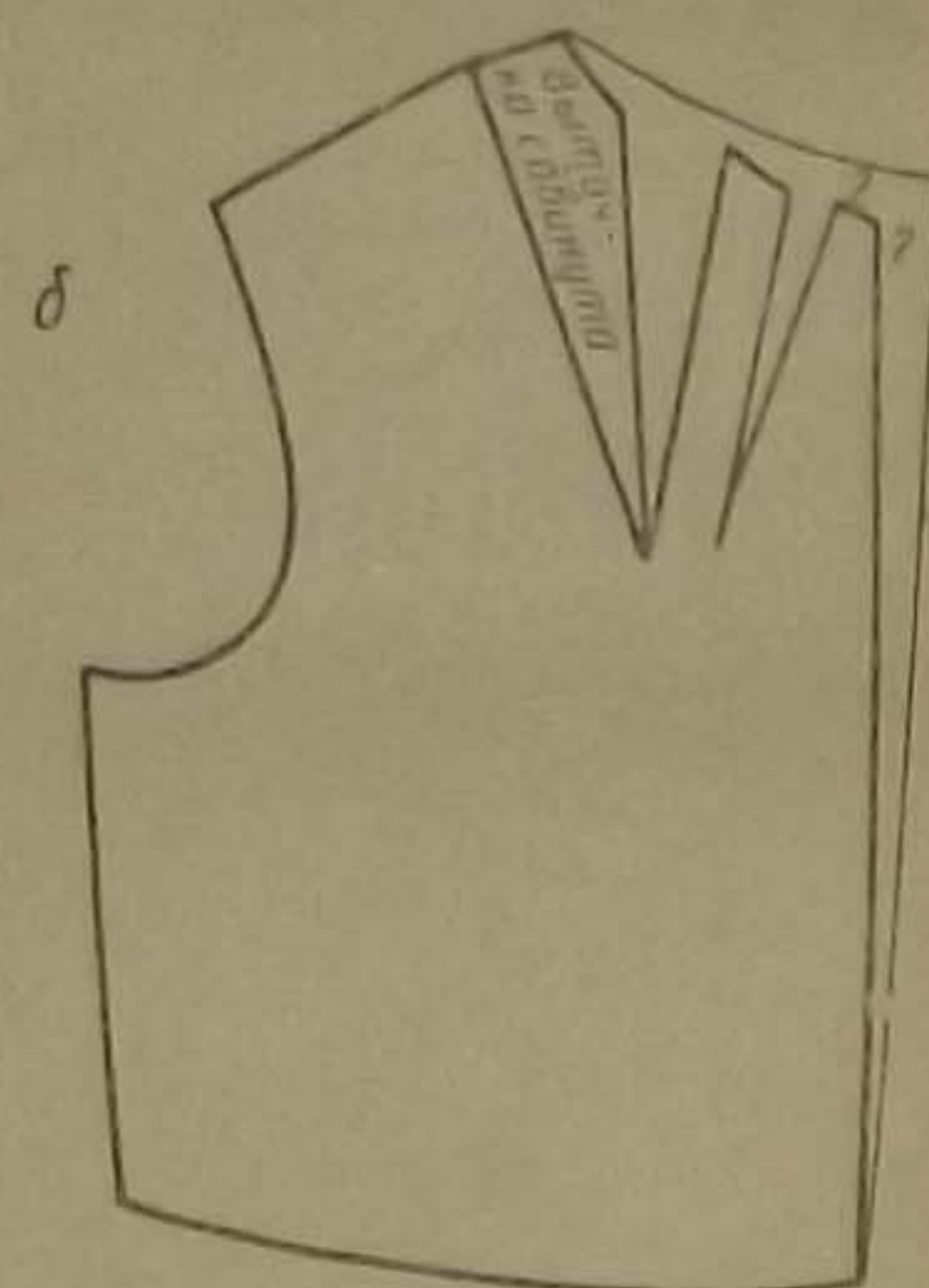
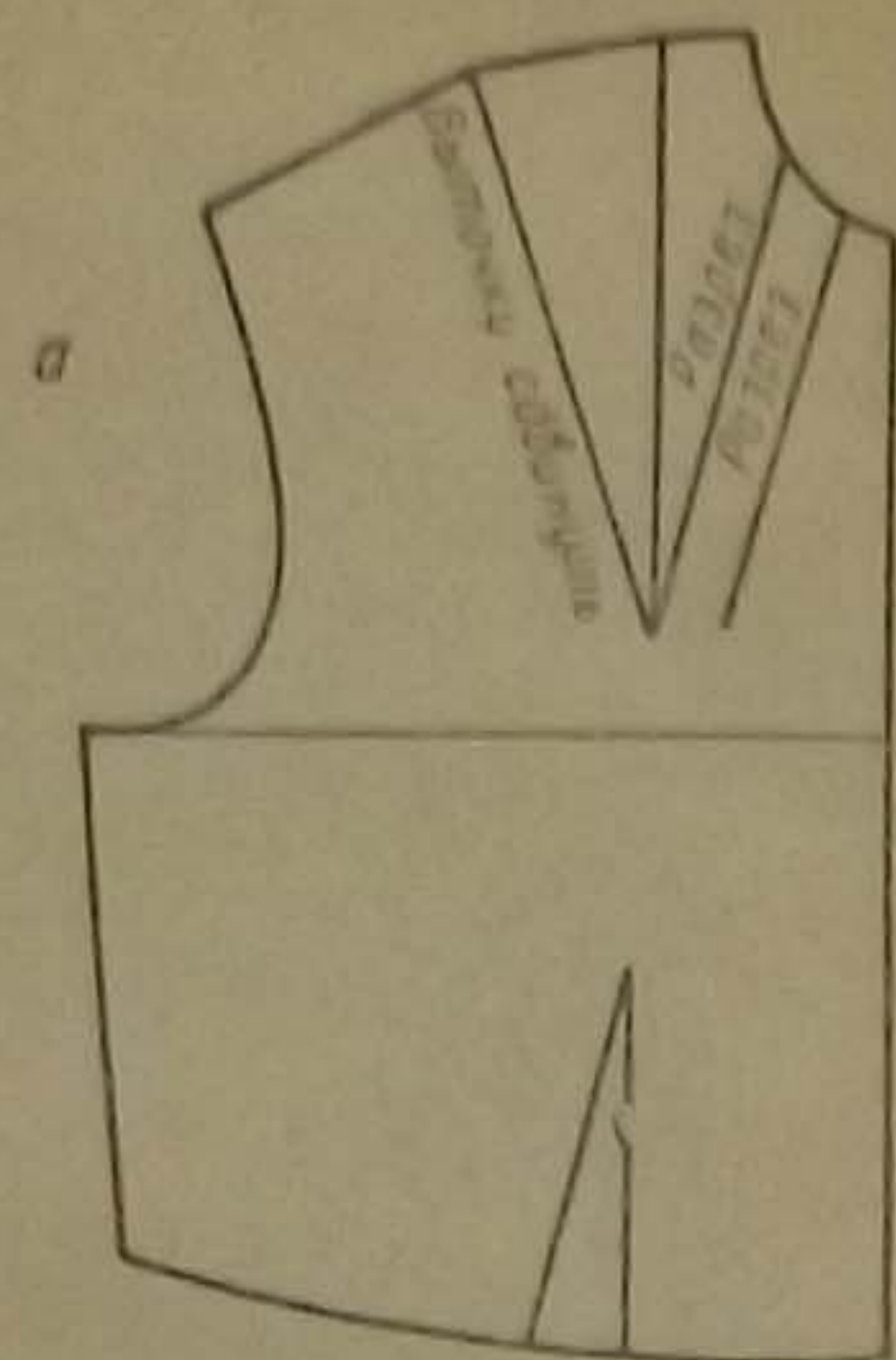


Рис. 42. Нагрудная вытачка перенесена в горловину в виде двух мягких складок: а) нанесение линий фасона на основную выкройку лифа; б) выкройка после изменения: нагрудная вытачка в горловине.

Перемещение нагрудной вытачки в горловину (рис. 42). На основной выкройке полочки (рис. 42, а) наносим линии фасона. Убираем вытачку на плече; наносим линии нового фасона. Для этого делим горловину на три равные части и намечаем два разреза до конца прежней нагрудной вытачки (рис. 42, б).

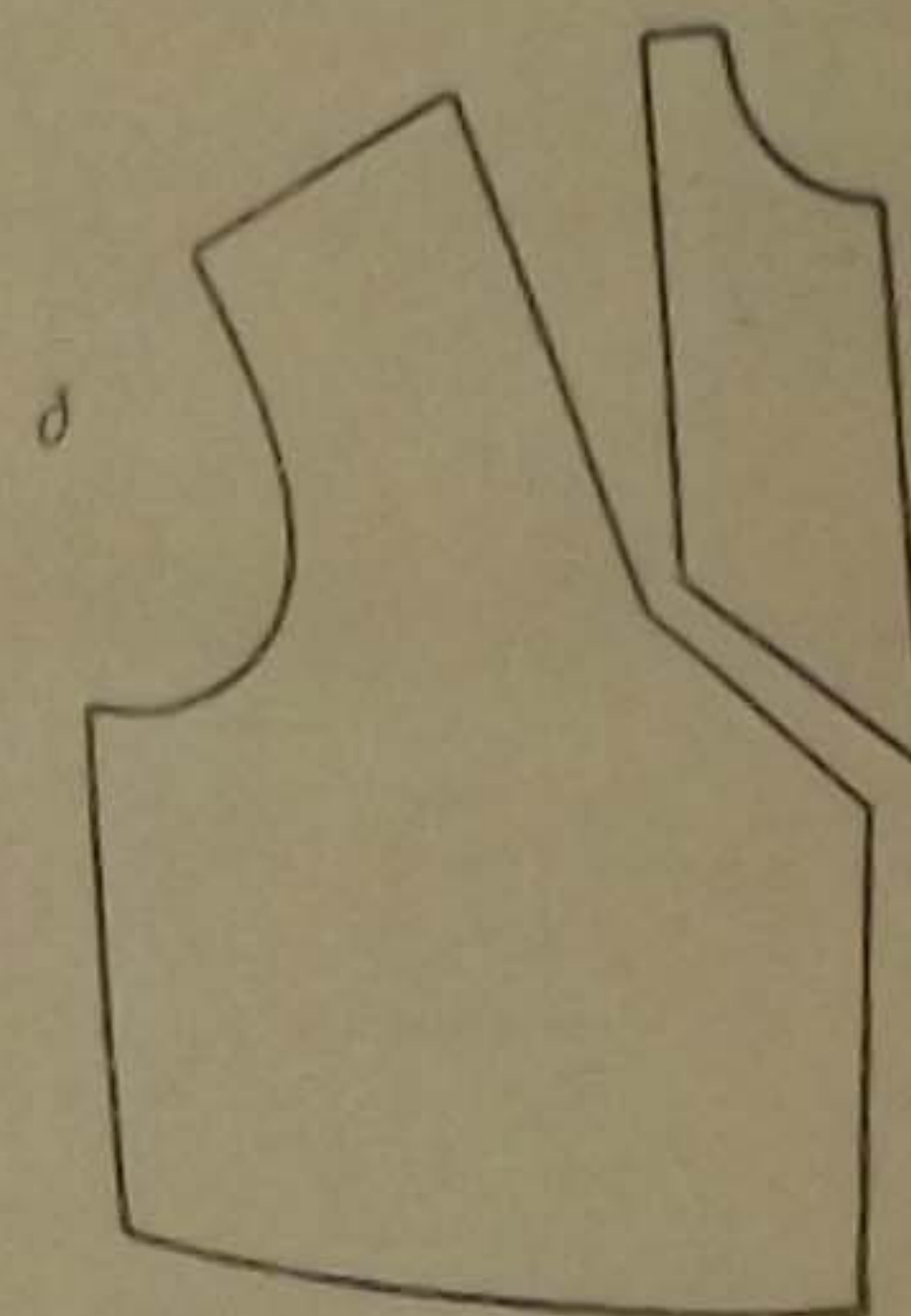
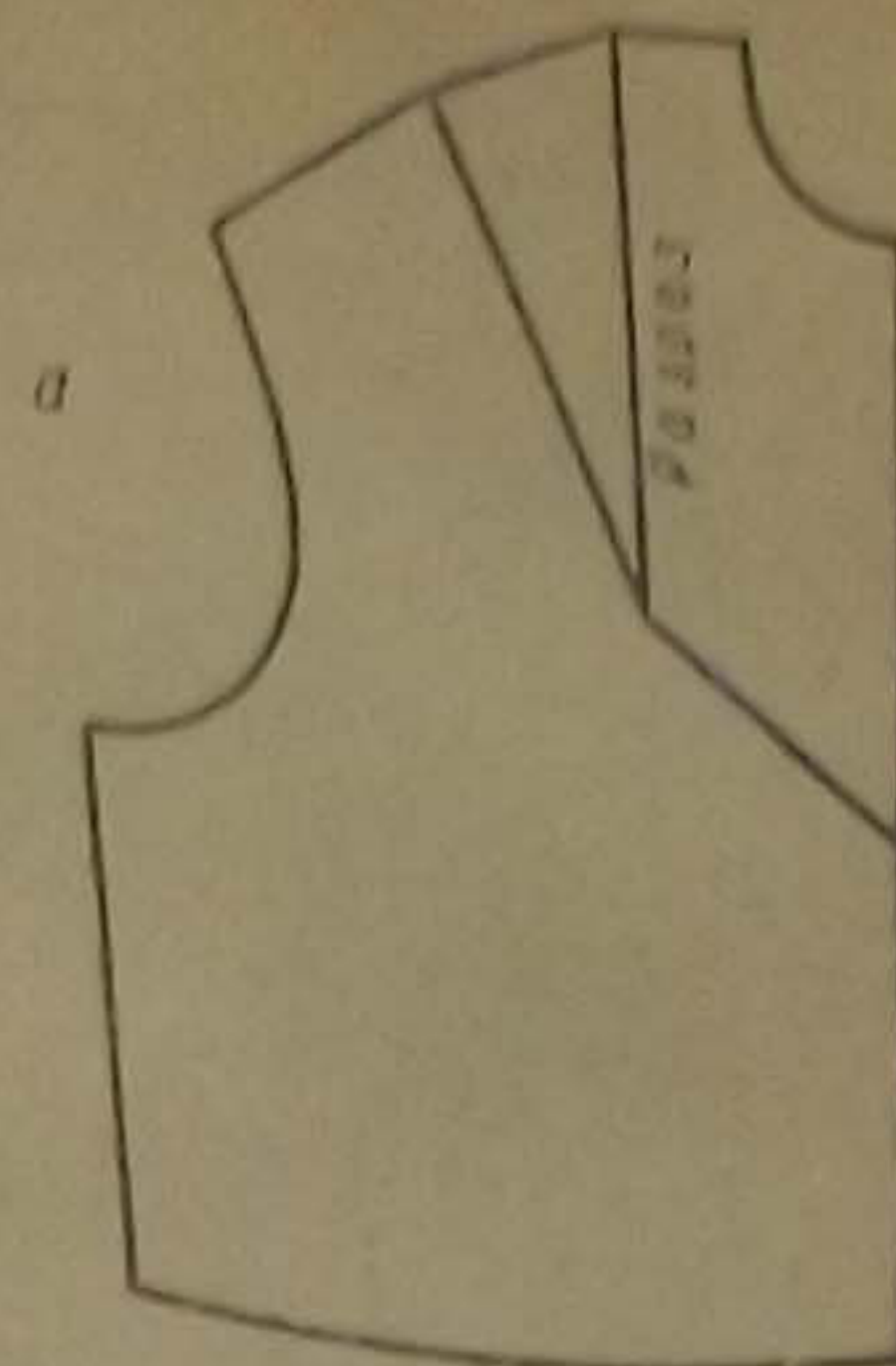


Рис. 43. Нагрудная вытачка перемещена в нагрудную вставку: а) — нанесение линий фасона на полочку; б) — выкройка после изменения: нагрудная вытачка перешла во вставку.

Перемещение нагрудной вытачки в нагрудную вставку (рис. 43). Берём выкройку полки лифа (рис. 43, а) и наносим линии фасона на основную выкройку. Затем убираем нагрудную вытачку, разрезаем и раздвигаем оба намеченных клина на 2,5 см каждый (рис. 43, б). Получается нагрудная вставка.





Рис. 44. Блузка с переходным плечом: а — нанесение линий фасона на полке; б — спинка с переходным плечом; в — перед расширен для сборок под кокетку.

**Переходное плечо** (рис. 44). Берём основную выкройку (рис. 44, а) полочки лифа, заклеиваем (или скалываем) вытачку на плече. Проводим на 5 см ниже плеча линию, параллельную плечу, и отрезаем кокетку. Заштрихованную часть вытачки удаляем. Затем присоединяем кокетку к плечу спинки (рис. 44, б). При этом перед раздвигаем вверху на 3—5 см, а внизу вдвое меньше (рис. 44, в).

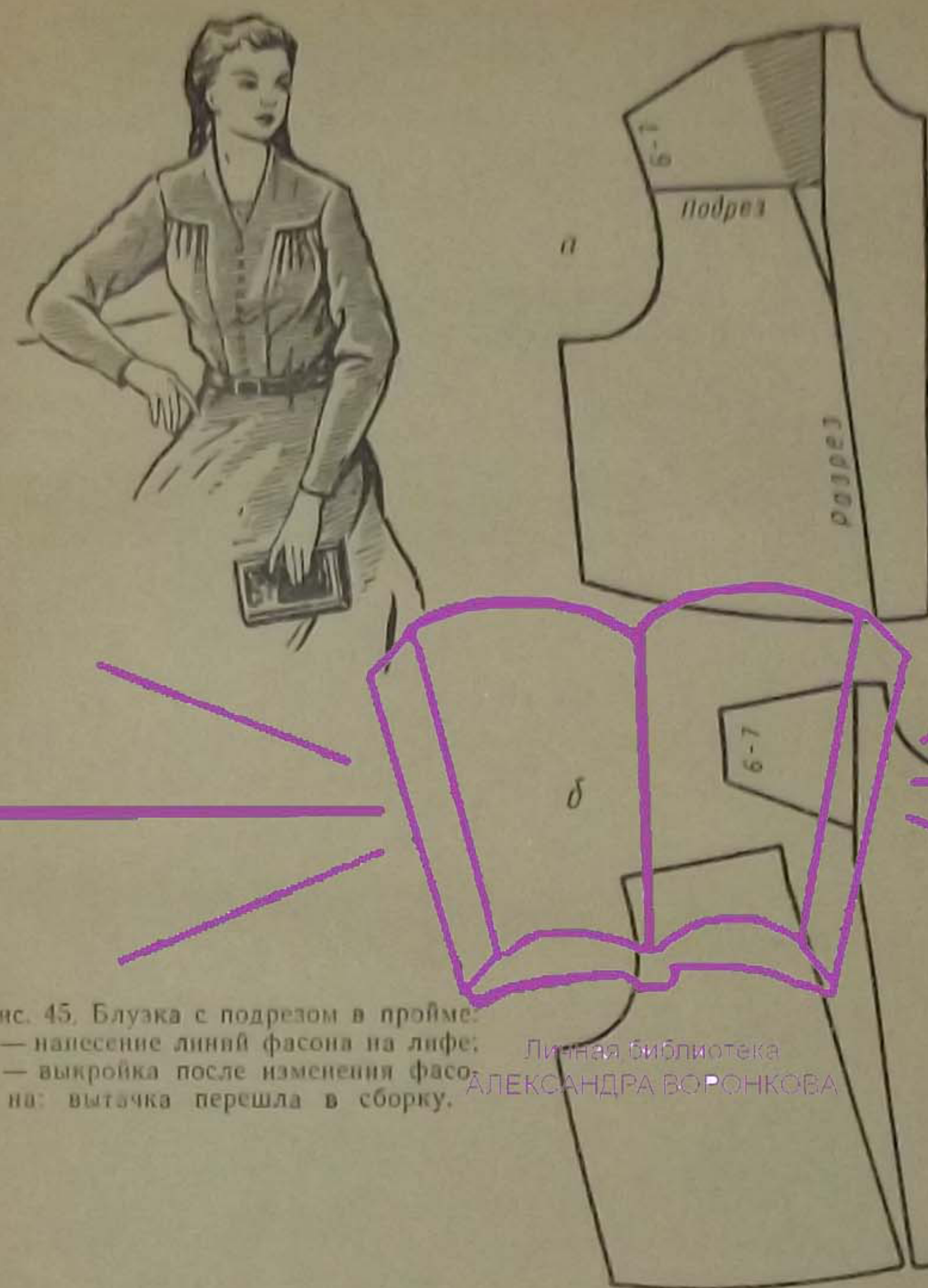


Рис. 45. Блузка с подрезом в пройме: а — нанесение линий фасона на лифе; б — выкройка после изменения фасона: вытачка перешла в сборку.

**Перемещение вытачки в подрез проймы** (рис. 45). Берём основную выкройку полочки, складываем (или склеиваем) нагрудную вытачку и определяем линии нового фасона (рис. 45, а). Намечаем разрез у проймы — от плеча вниз 6—7 см. Далее отмечаем линию разреза по прежней нагрудной вытачке вниз, до талии. При этом вверху раздвигаем на сборки 6—8 см, а внизу 1 см (рис. 45, б).



**Изменения рукава.** Расширенный книзу рукав (рис. 46). На выкройке основного одношовного рукава наносим линии фасона (рис. 46, а); в заднем шве прибавляем по низу 2—3 см; в задней половине рукава прибавляем ширину на 5—6 см, в передней половине — на 2 см. Раздвигаем полученные разрезы и тем самым расширяем нижний край рукава примерно на 10 см (рис. 46, б).

**Спортивный рукав** (рис. 47). На выкройке основного рукава отмечаем линию горизонтального отреза (рис. 47, а). По этой линии и производится разрез и добавляется 7 см на манжету (рис. 47, б).

**Рукав «фонариком»** (рис. 48). За основу берем спортивный рукав. На середине выкройки делаем вертикальный разрез (рис. 48, а). Обе половинки разрезанного рукава раздвигаем на 8—12 см. Но этого недостаточно; необходимо поднять вершину оката и опустить нижний край. Для этого по верху оката прибавляем высоту на 3 см, а середину низа опускаем на 1—2 см (рис. 48, б).

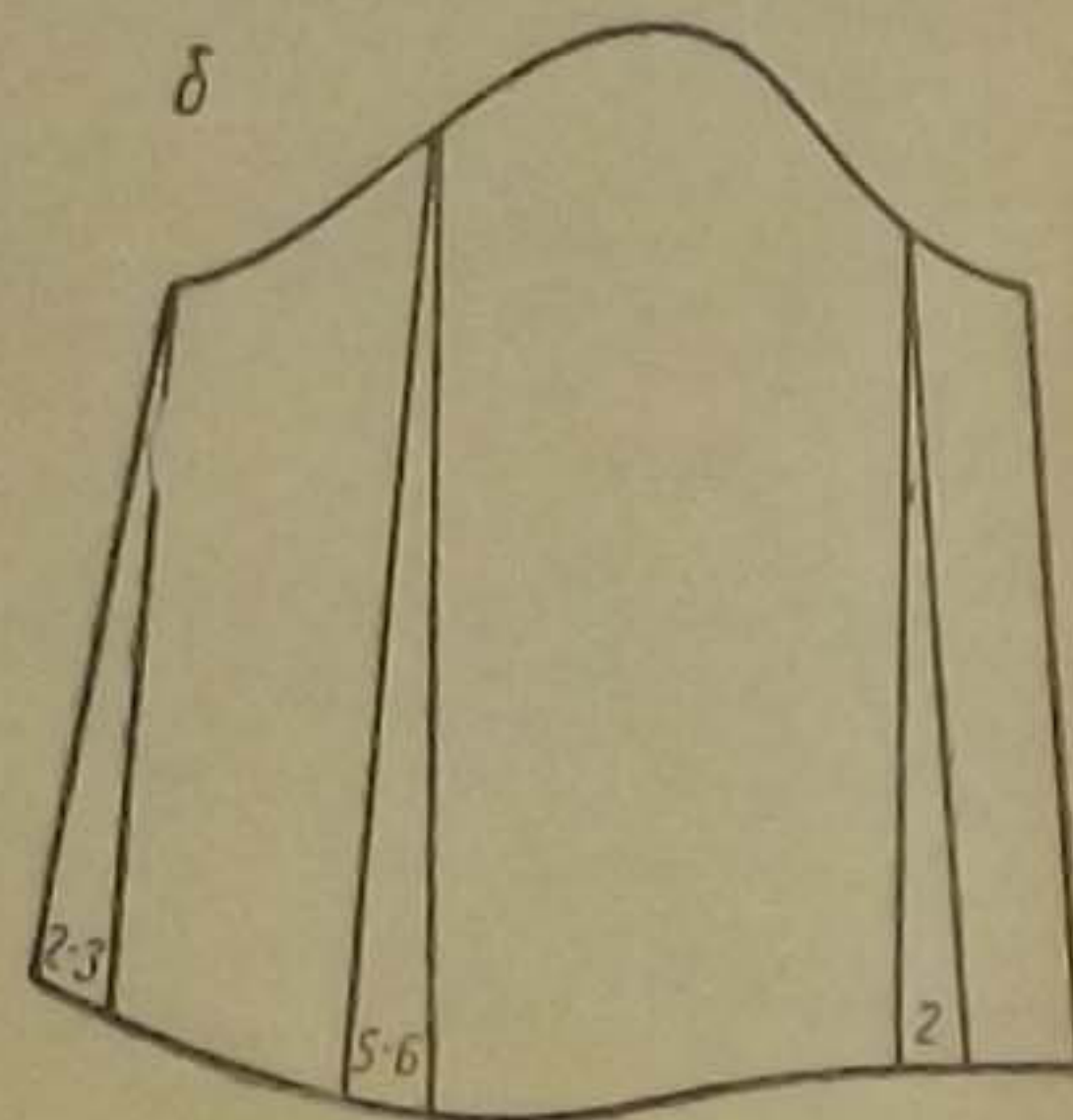
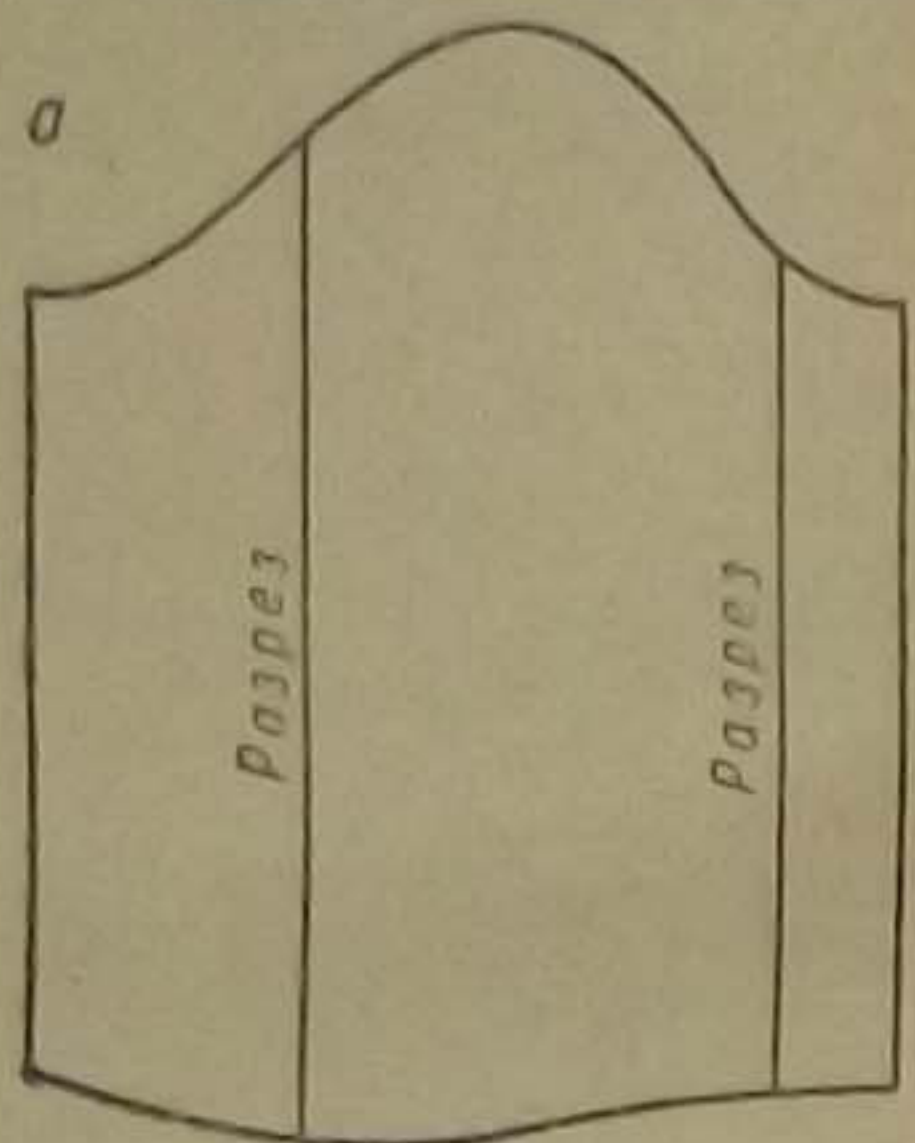


Рис. 46. Блуза с широким книзу рукавом на манжете: а — нанесение линий фасона на двухшовный рукав; б — изменённая выкройка рукава.

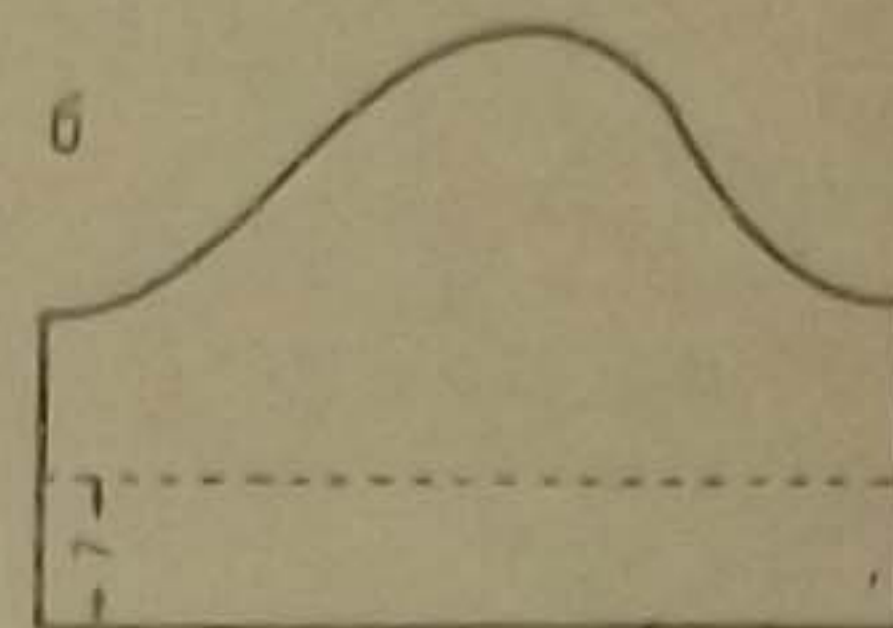
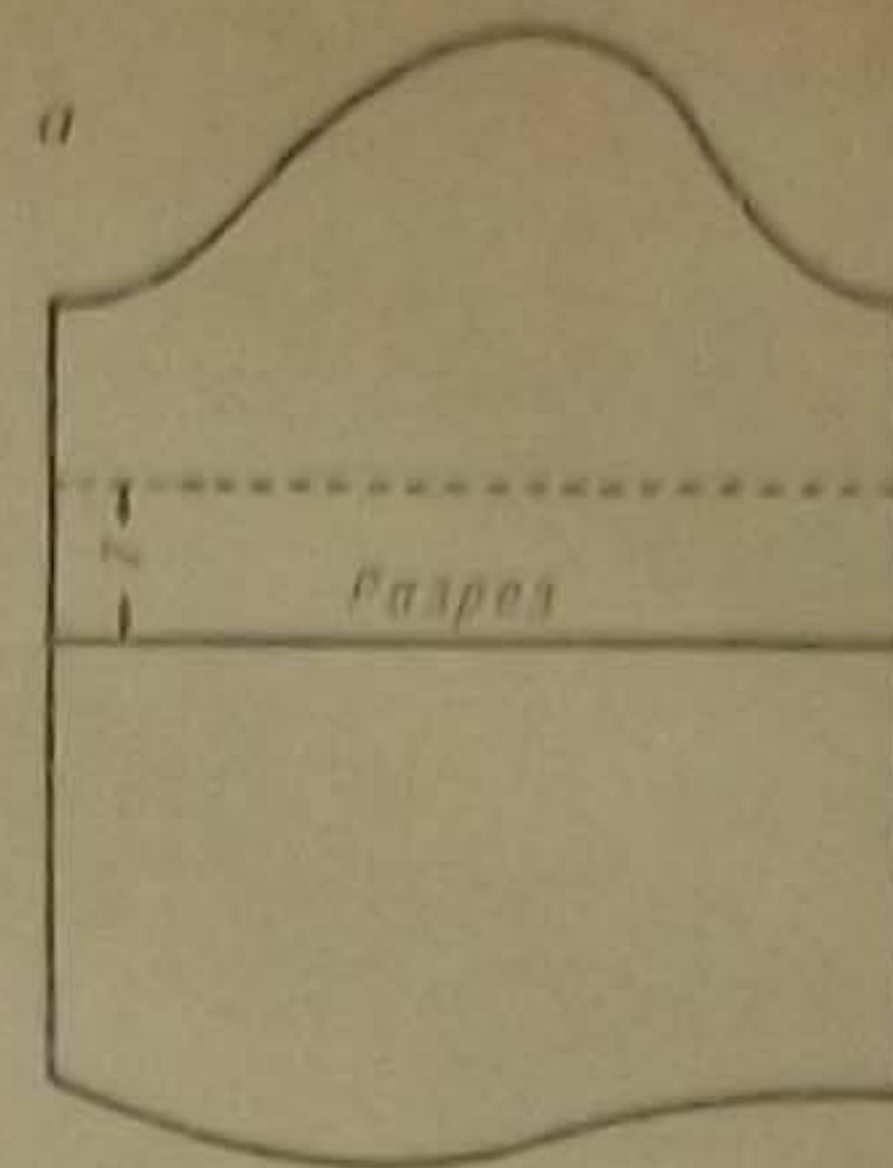


Рис. 47. Блуза со спортивным рукавом: а — нанесение линий фасона; б — спортивный рукав.

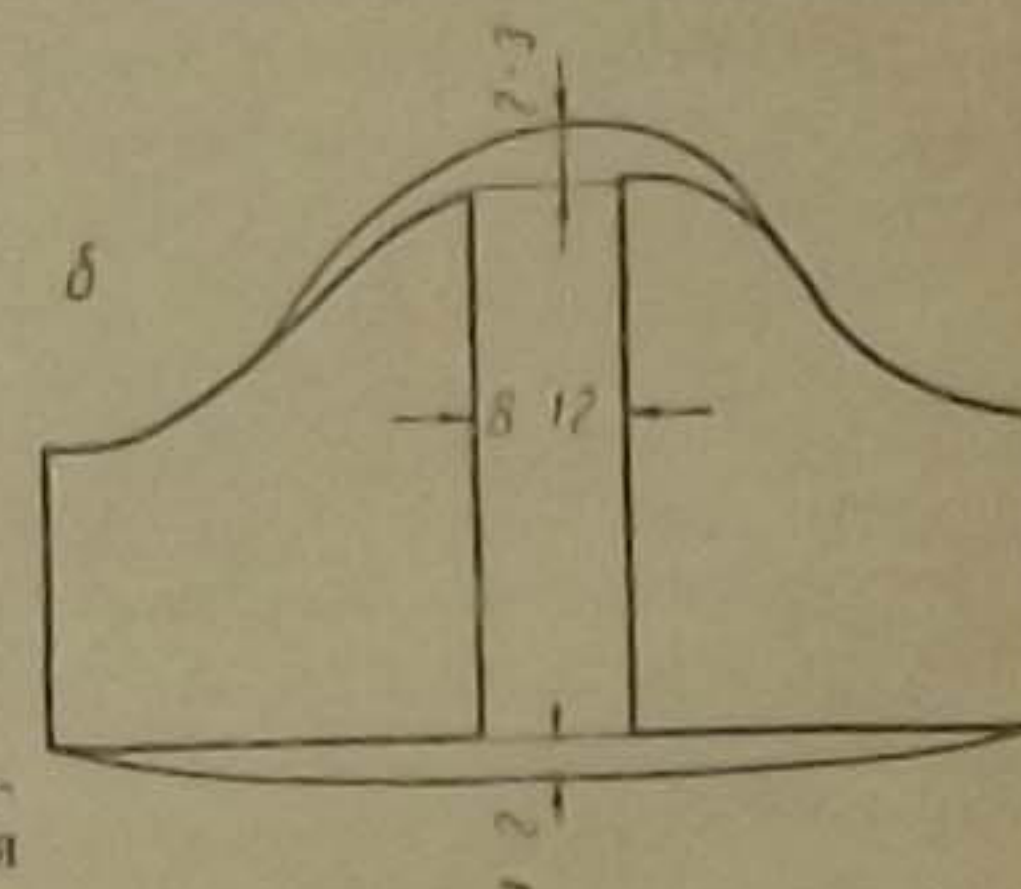
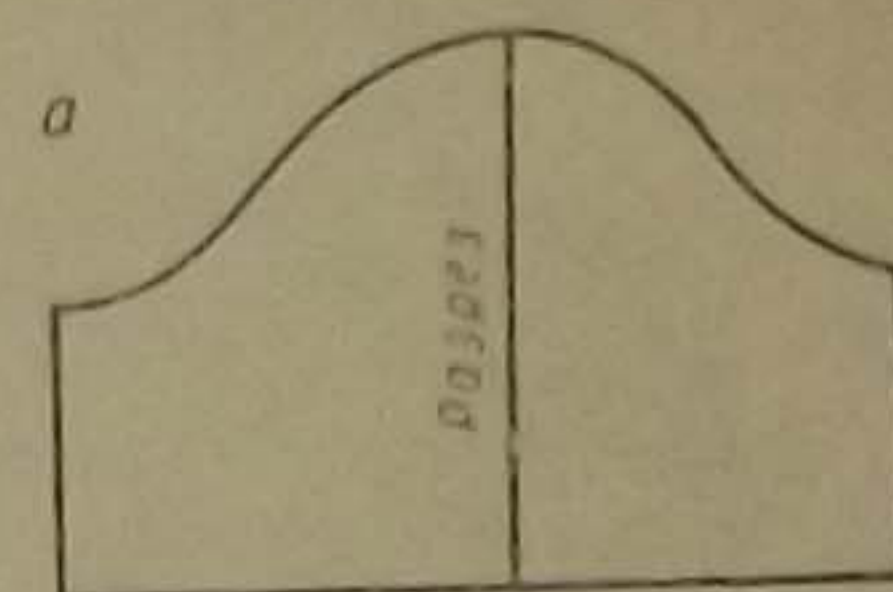


Рис. 48. Рукав фонариком: а — нанесение линий фасона; б — изменённая выкройка рукава фонариком.



Сорочка на девочку

Размер 28.

На сорочку для девочки (рис. 49) требуется около метра ткани (бельевого шифона, мадаполама, ситца и т. п.).

Снимаем мерки:

окружность груди . . . . . 28 см  
длина сорочки . . . . . 45 »

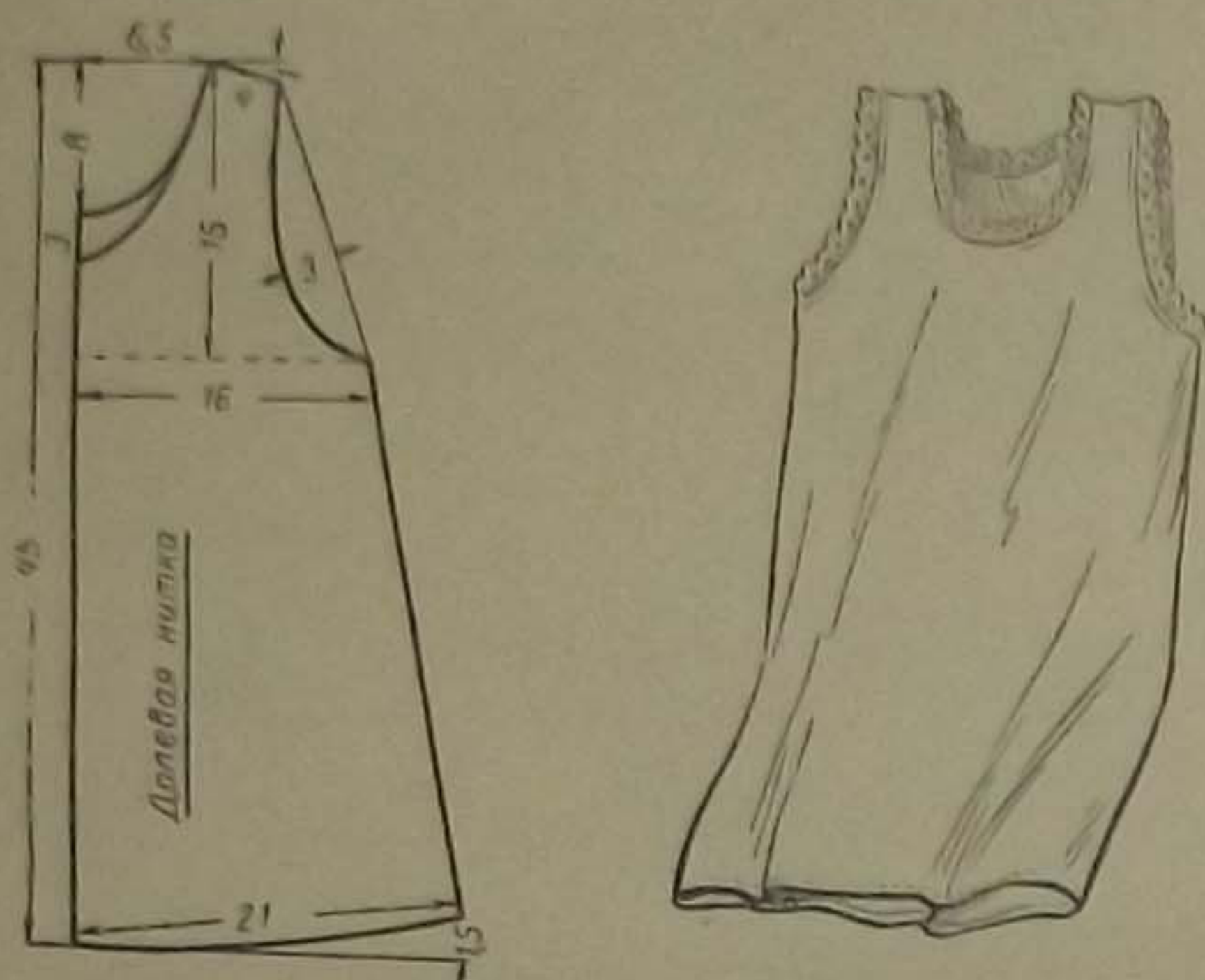


Рис. 49. Сорочка на девочку.

Делаем чертёж. По линии сгиба отмечаем точки: спинку горловины, перед горловины, глубину проймы, общую длину сорочки; по горизонтали откладываем ширину горловины, ширину плеча, глубину проймы, ширину низа сорочки. Проводим линии контуров. Делаем выкройки, причём вырез горловины переда на 3 см глубже, чем у спинки.

Раскладываем выкройку на сложенную вдвое ткань, учитывая направление долевой нитки. Делаем припуск: на горловине, в проймах, в боковых срезах на 0,5 см, а в нижнем краю на 1,5 см. Шитьё начинается соединением плеч запошивочным швом и обработкой горловины косой полоской (бейкой) шириной 1,5 см. Кружева пришиваются одновременно с бейкой. Стачиваем боковые срезы запошивочным швом. Обрабатываем пройму так же, как горловину. Низ сорочки подшиваем рубчиком в 1 см.

Лифчик

Размер 28.

На лифчик (рис. 50) требуется около полуметра ткани (бязь, мадаполама, фланели и т. п.). Снимаем мерки:

окружность шеи . . . . . 14 см  
окружность груди . . . . . 28 »  
длина лифчика . . . . . 25 »

Делаем чертёж. Находим основные линии переда: глубину горловины, плечо, пройму, положение бокового шва, низ; затем линии спинки: пройму, плечо, ширину горловины, глубину; на спинке даём припуск на планку для петель; определяем длину изделия.

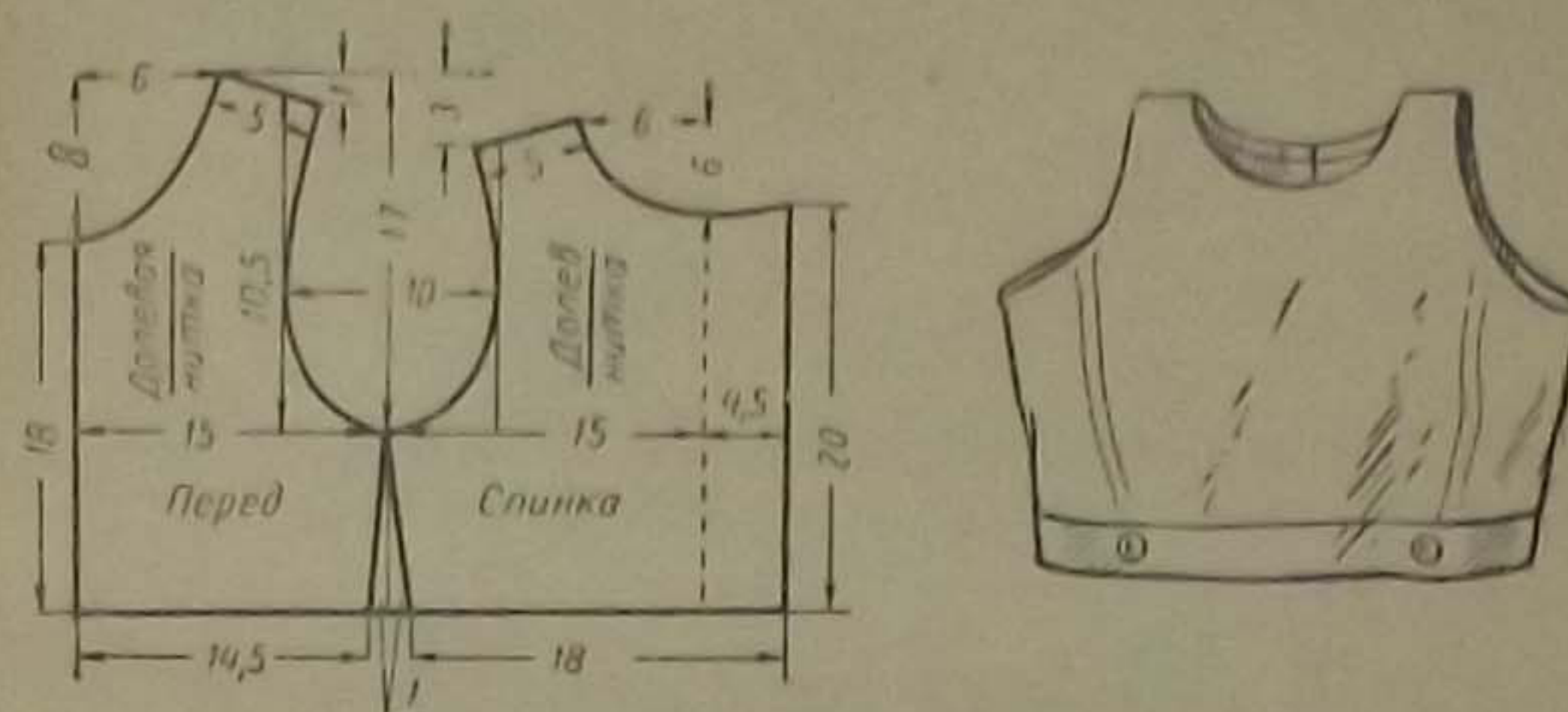


Рис. 50. Лифчик.

Для раскроя кладем выкройку на ткань, сложенную вдвое, по долевой нитке. Припуск даём всюду по 0,5 см, на застёжке — 1,5 см. Шить начинаем соединением плечевых и боковых швов. На спинке подгибаем застёжку. Застрачиваем. Горловину и проймы обтачиваем косой бейкой. Прорезываем и обмётываем петли. В соответствии с ними пришиваем пуговицы.

Трусы для девочки

Размер 30.

На детские трусы (рис. 51) требуется немного больше полуметра ткани (ситца, сатина и т. п.). Снимаем мерки:

окружность бёдер . . . . . 32 см  
длина трусов . . . . . 25 »

Делаем чертёж: намечаем линию сгиба и от неё верх переда и верх спинки, ширину трусов, боковые швы, ширину низа с прогибом.



Вырезав выкройки переда и спинки, раскладываем их на ткани, сложенной вдвое по долевой нитке. Припуск при раскрое оставляем всюду по 0,5 см. Боковые срезы сшиваем запошивоч-

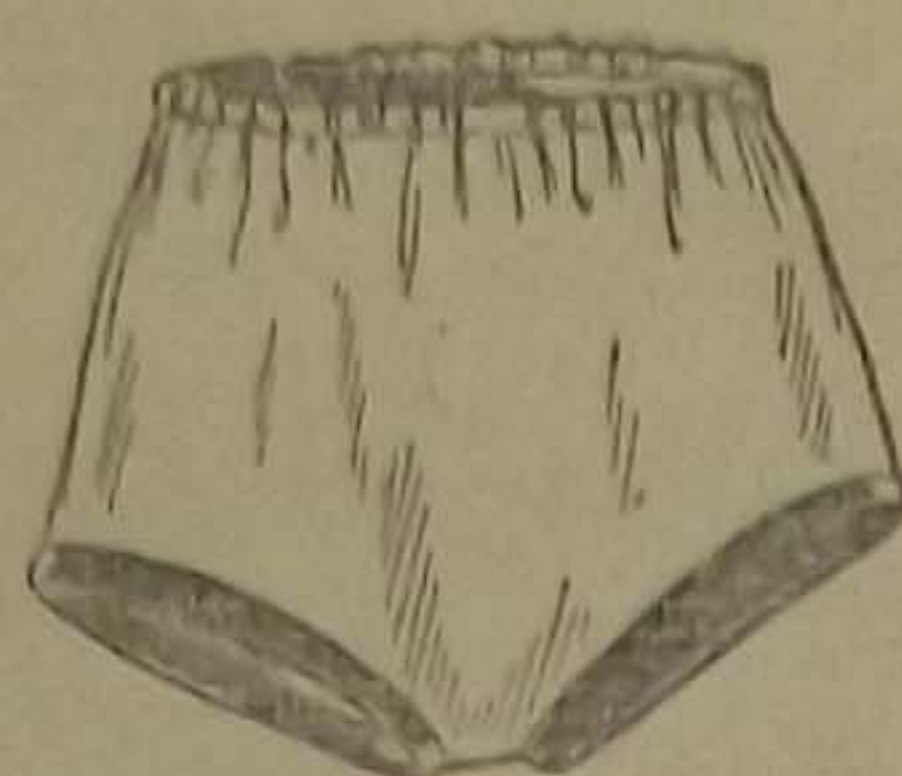
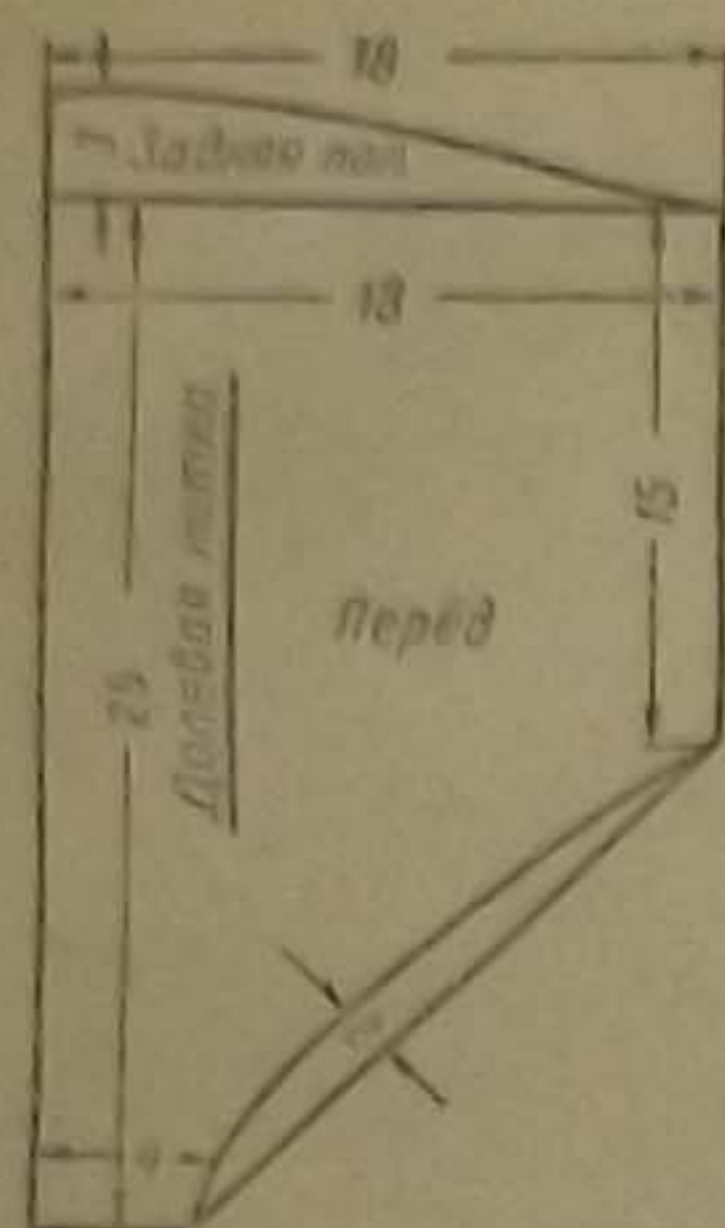


Рис. 51. Детские трусики.

ным швом. Верх обшиваем поперечной тканью шириной в 3 см. Низ обшиваем отделочной косой бейкой шириной в 2,5 см. Вставляем резинку.

### Рубашка для мальчика

Размер 30.

На рубашку (рис. 52) можно употребить шотландку, ситец в полоску, штапель и другие лёгкие ткани. Расход ткани 1 м 30 см при ширине 70 см.

Снимаем мерки:

окружность шеи . . . . .	15 см
окружность груди . . . . .	30 »
длина рубашки . . . . .	55 »
длина рукава . . . . .	37 »

Делаем чертёж. Откладываем глубину ростка, наклон плеча, глубину горловины. В стыке переда и спинки отмечаем точку глубины проймы. А внизу по той же вертикальной линии отмечаем низ боковых швов. У полочки находим длину планки и общую длину. Между найденными точками проводим линии — сначала прямые, затем вогнутые и выпуклые. Особое внимание обращаем на форму проймы.

Основой чертежа воротника является прямой угол со сторонами: 7,5 см и 20 см длины. По цифровым данным вправо проводим три прямых и одну слегка вогнутую линию пришива.

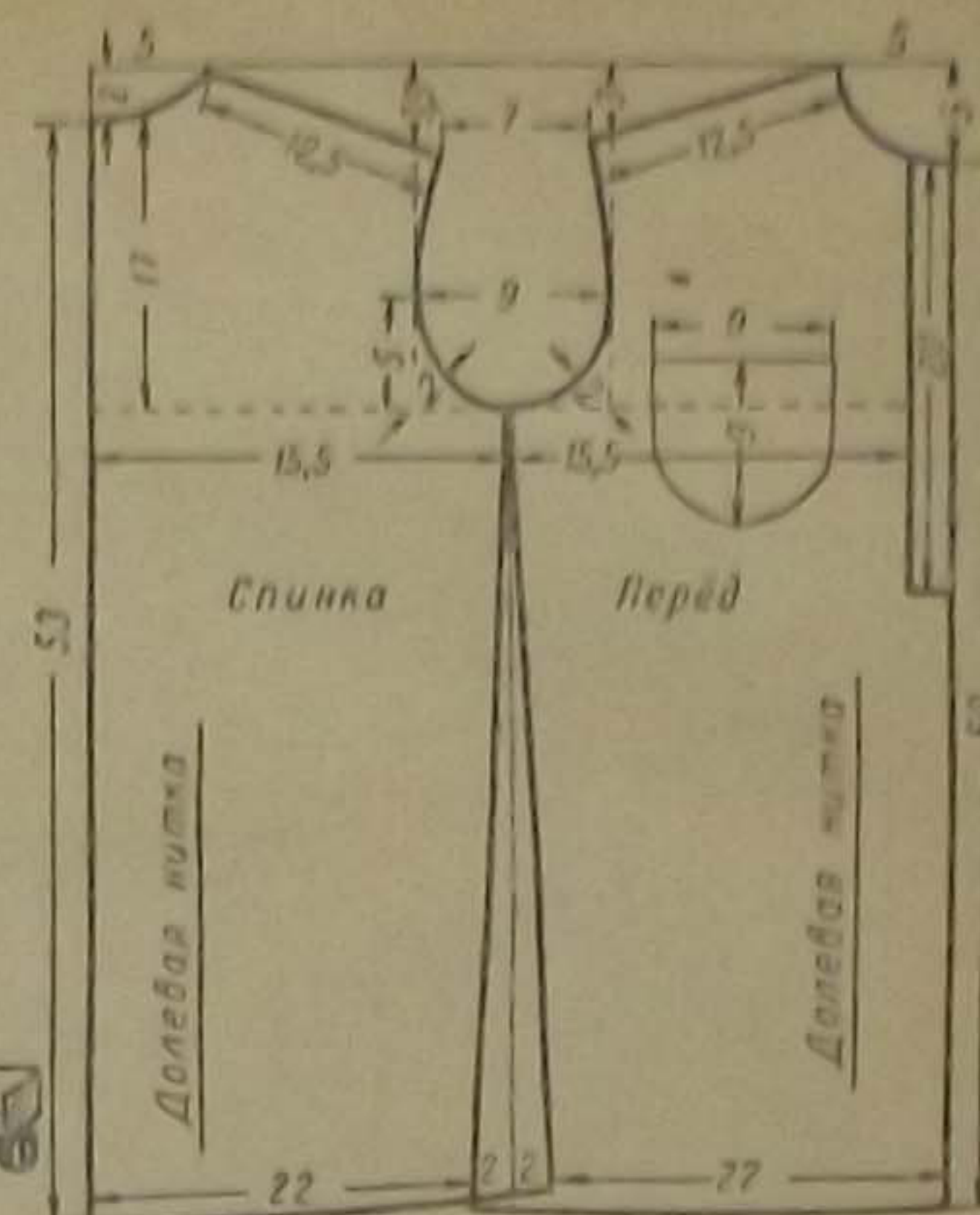
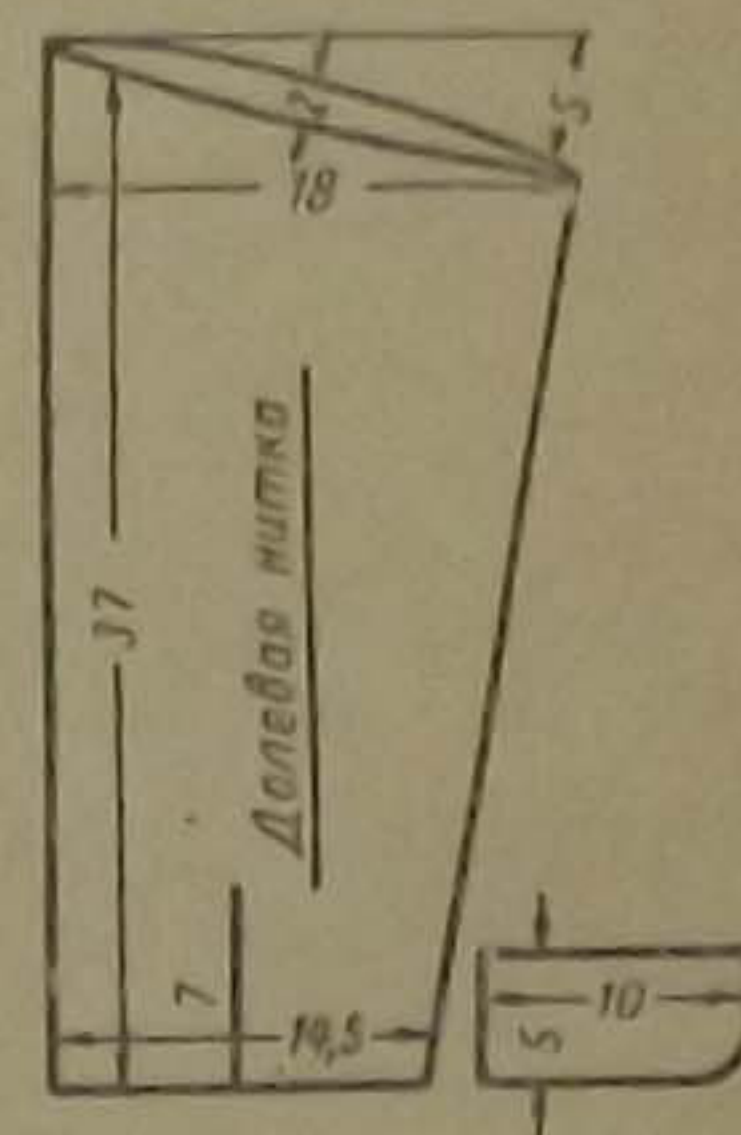
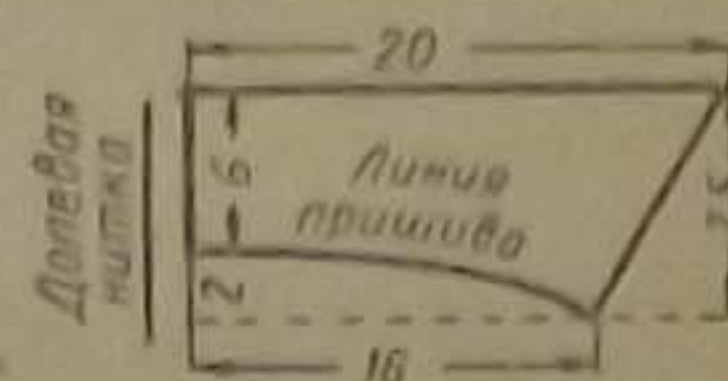


Рис. 52. Рубашка на мальчика.

Для построения рукава по вертикали отмечаем вершину и глубину оката, длину рукава, по горизонтали — ширину рукава. Проводим прямые боковые срезы и низ. Отмечаем разрез для планки и с наибольшей тщательностью оформляем выпуклость оката. Манжету делаем в форме прямоугольника со сторонами: 10 см и 5 см; у одного конца образуем небольшое закругление.

Сложив ткань вдвое по долевой нитке, помещаем крупные выкройки вдоль сгиба, а в промежутках — мелкие: манжеты, воротник, планки, карман. Выкраиваем с припуском всюду по 0,5 см. До сшивания деталей застрачиваем планку у передней половины рубашки и у рукавов, заканчивая их мысиком, который застрачивается 2 раза, в край, отступя на 0,5 см. Стачиваем плечи спинкой на лицевую сторону; выстрачиваем и примётываем воротник; шьём рукава. Стачиваем и пришиваем манжеты.





Вшиваем рукава, точно совмещая вершину оката с краем плечевого шва.

На левой планке вымётываем петли, а на правой в соответствии с ними пришиваем пуговицы.

### Брюки для мальчика

Размер 30.

На брюки требуется около полуметра кашемира или около одного метра узкой ткани (например, вельвета). Снимаем мерки:

окружность талии . . . . .	29 см
окружность бёдер . . . . .	33 »
длина брючек . . . . .	36 »

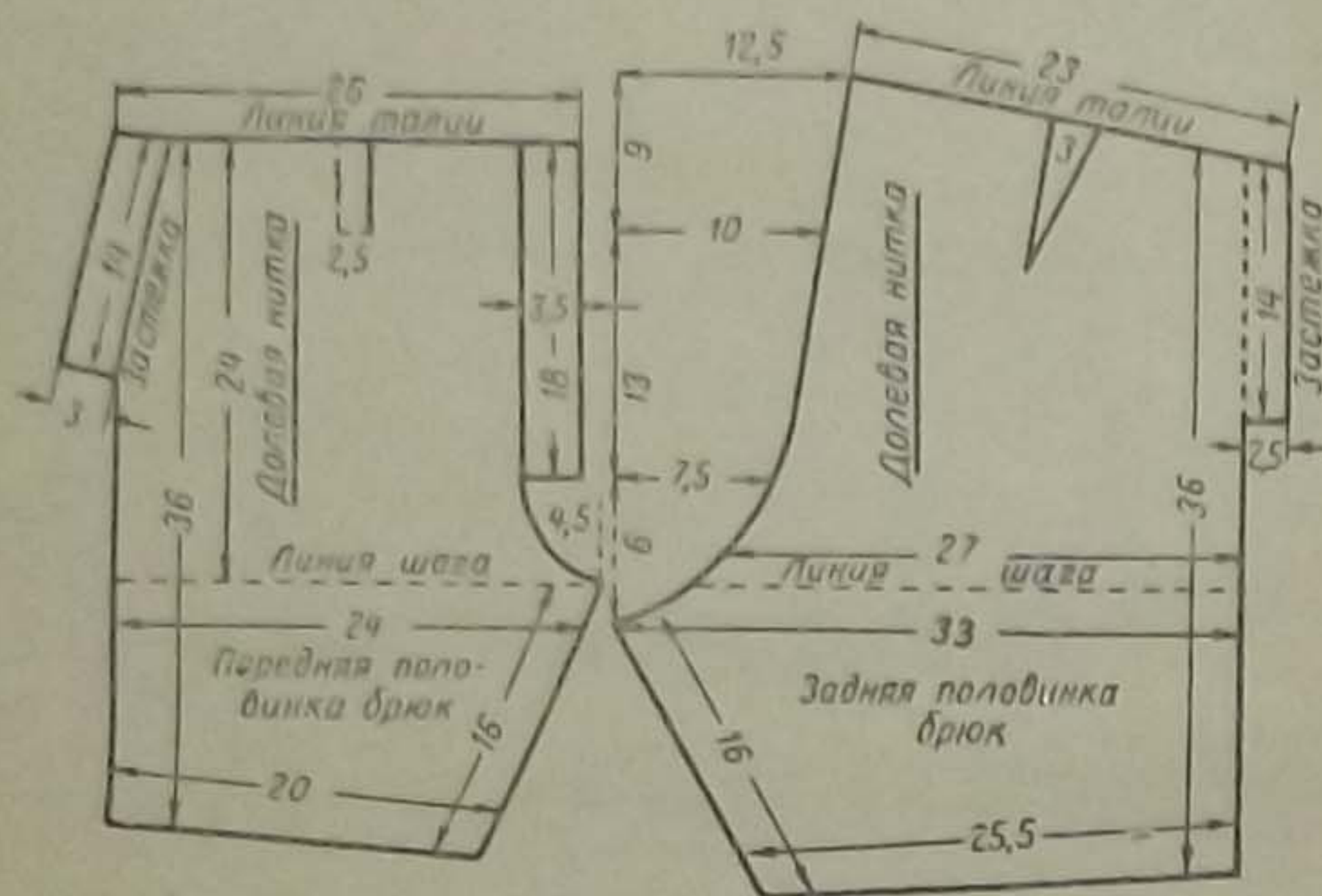


Рис. 53. Чертеж брюк на мальчика.

Наметим (рис. 53) контуры передней половинки: линию застёжки, талии, линию шага, ширину передней половинки по линии талии.

Наметим основные точки задней половинки: крайнюю верхнюю точку, ширину верха, застёжку. По линии шага отмечаем линию сидения; внизу — ширину низа брючек; затем крайнюю точку сидения. Намечаем на середине линии верха вытачку шириной в 3 см. Все точки уточняются путём подсчёта расстояний, указанных на чертеже. Проводим все прямые и одну плавную вогнутую дугу — линию сидения.

Проверив все данные чертежа, подготавливаем выкройку. При раскрое кладем выкройку по долевой нитке. Прибавляем по всем линиям на швы 1 см. Проложим силки для складки на

передней и на задней половинках. Сметываем детали по линии шага до застёжки. Обрабатываем застёжку-планку для пуговиц. Затем отстрачиваем бок до конца застёжки. Стачиваем шаговые швы по вогнутой линии сидения, а также по линии банта. Поперечной бейкой оформляем пояс и низ. На задней половинке вставляем резинку. Вымётываем петли на передней половинке и пришиваем соответственно пуговицы.

### Платье для девочки

Размер 30.

На платье (рис. 54) требуется около 2 м ситца, фланели, шотландки и т. п. Снимаем мерки:

окружность шеи . . . . .	15 см
окружность груди . . . . .	30 »
длина кокетки . . . . .	16 »
длина платья . . . . .	50 »
длина рукава . . . . .	37 »

При выполнении чертежа определяем основные линии: кокетку, середину спинки с застёжкой, глубину ростка, положение плечевого среза, пройму, плечо переда, горловину, мыс переда. Воротник вычерчиваем путём проведения двух дуг радиусом 10 см и 15 см. Углы закругляем. Далее находим четыре угловых точки всех четырёх клиньев юбки: переда, спинки, бокового клина спинки, бокового клина переда. Проводим прямые линии трёх сторон каждого клина и потом выпуклые линии низа каждого клина.

Для манжеты вычерчиваем прямоугольник 16 см длиной и 7 см шириной.

Складываем ткань вдвое по долевой нитке, размещаем на ней выкройку: сначала по сгибу крупные детали (спинку кокетки и перед), потом перед и спинку юбки, рядом боковые клинья, далее рукав и мелкие детали.

Припуск на швы: на кокетке в пройме 1 см, на застёжке спинки 3 см, в основных швах по 1,5 см; на клиньях сверху 1 см, в боковых срезах по 1,5 см, внизу 3 см; на рукавах всюду 1 см, в воротнике и манжетах 0,5 см.

После раскроя сметываем детали и делаем примерку. Работа выполняется в такой последовательности: стачиваем швы юбки, рукава; стачиваем манжеты и пристрачиваем к рукавам; настрачиваем кокетку; заделываем застёжку на спине; примётываем две половинки воротника с косой бейкой и подшиваем потайным швом; кокетка намётывается на юбку и настрачивается; далее подшиваем низ потайным швом; рукава вметываем по рукаву, припосаживаем их по окату и втачиваем. Наконец, обмётываем все швы и вымётываем петли, отглаживаем, пришиваем пуговицы.







ную точку бокового среза. Особое внимание обращаем на формы вогнутых линий проймы и горловины, а также на фигурную планку и боковые срезы.

Чертеж рукава (рис. 55, б) начинаем с оката: находим его вершину, глубину и линию закругления. Определяем длину рукава, низ. Проводим прямые линии: сгиб, срез, манжету.

Ткань складываем вдвое, накладываем выкройки сначала крупных деталей, затем мелких. Размещаем выкройки длиной по долевой нитке: спинку, полку, рукав, планку, а кокетку и манжету шириной по долевой нитке. Припуск на швы оставляем всюду по 0,5 см. Пришиваем планку, кокетку на спинку, объединяем плечевые срезы переда и спинки, шьем рукава (сначала пришиваем манжету, затем вметываем рукав в пройму, чтобы вершина оката совпала с плечевым швом). Затем, сшивая рукав, продолжаем боковые срезы сорочки до низа запошивочным швом. Низ загибаем на 1 см. На левой планке выметываем петли, на правой пришиваем пуговицы.

### Трусы

Размер 48 (рис. 56).

На мужские трусы требуется 1 м 20 см сатина. Снимаем мерки:

окружность бёдер . . . . . 52 см  
общая длина . . . . . 40 »

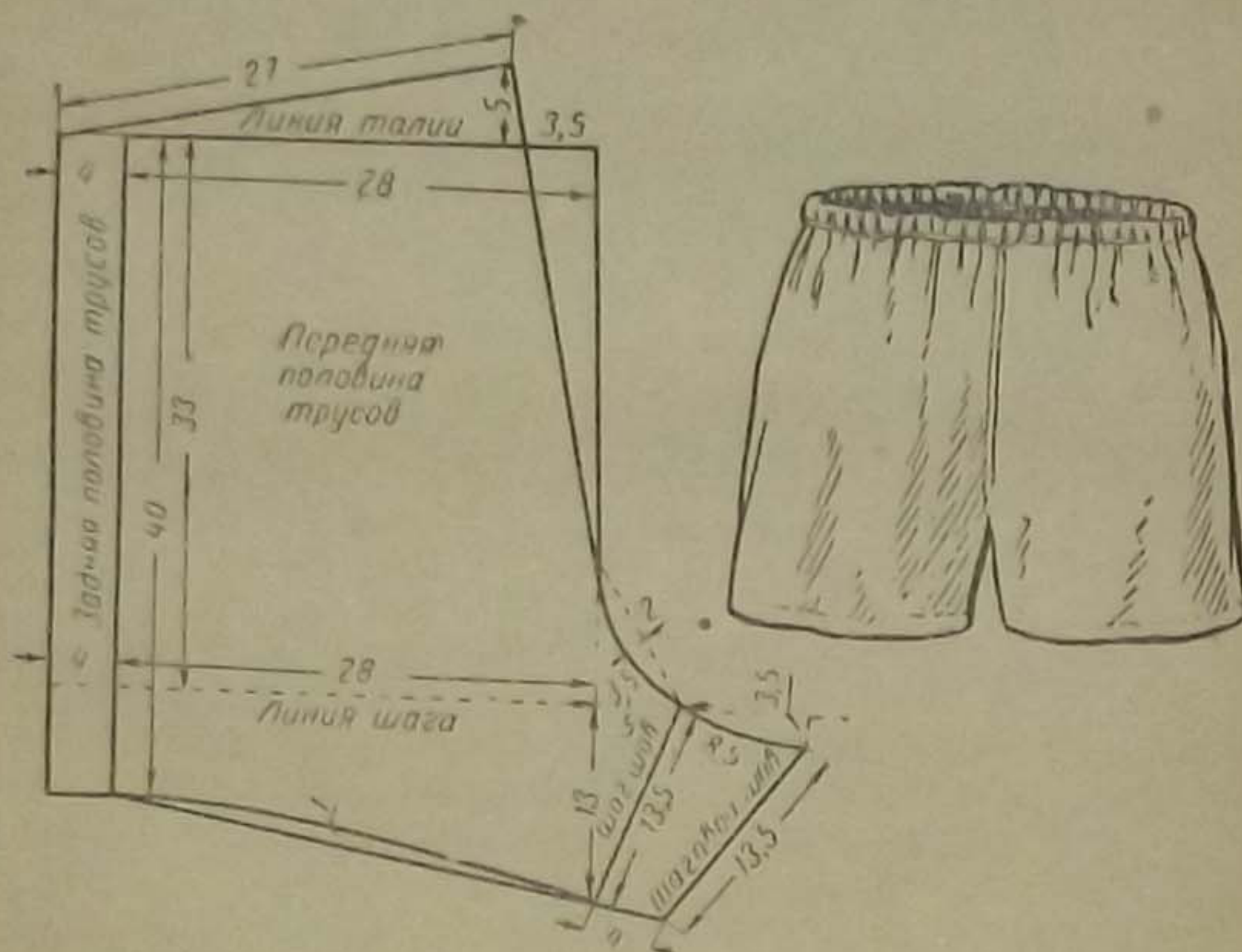


Рис. 56. Мужские трусы.

Делаем чертёж. Отмечаем точки переда трусов: верхнюю бокового шва, верхнюю переднего шва, нижнюю переднего шва и шаговую линию. Проводим линии контуров передней половинки трусов. Прямые: боковой шов, линию талии, шаговую линию; вогнутые: передний шов, линию банта и низ передней половинки трусов.

Переходим к задней половинке трусов: отмечаем верхнюю точку бокового шва, нижнюю точку бокового шва; верхнюю точку сидения у талии, две нижние точки сидения, т. е. ширину сидения у шагового шва. Проводим прямые линии: боковой шов, верхнюю линию у талии, низ спинки трусов, шаговую линию; затем проводим вогнутую линию передней половинки трусов (линию банта), заканчивающуюся вогнутой линией сидения, и вогнутую линию низа передней половинки.

Вырезаем две выкройки: перед и заднюю половинку. Складываем ткань вдвое и кладем выкройки так, чтобы их длина совпала с долевой нитью. Припуск на швы — 0,5 см во всех срезах, а для резинки сверху — 2 см. Шьем все срезы запошивочным швом, верх загибаем на 1,5 см, а низ на 1 см.

### Кальсоны

Размер 48 (рис. 57).

На кальсоны требуется 2,5 м ткани при ширине 70 см. Снимаем мерки:

окружность талии . . . . . 42 см  
окружность бёдер . . . . . 52 »  
длина кальсон . . . . . 100 »  
длина шага . . . . . 70 »

На чертеже основной выкройки отмечаем точки: верхнюю точку по шву задней половинки, линию шага, линию колен, длину кальсон. Вправо проводим вспомогательные линии и отмечаем крайние точки задней половинки кальсон: верхнюю точку сидения, затем точку ширины сидения и низ задней половинки. Внутри задней половинки найдём крайние точки чертежа переда: верхнюю точку бокового шва, начало банта (шириной в 3,5 см), по линии шага — кривую под бантом и, наконец, отмечаем низ переда. Затем проводим все прямые контурные линии и две вогнутые — соответственно чертежу.

Чертим мелкие детали: манжету и две планки, которые изображены в виде прямоугольников, затем пояс, у которого правый край выпуклый. У хлястика верхний край заканчивается мыском.

Для раскроя ткань складываем вразворот. Детали выкроек кладем длиной по долевой нитке ткани. Припуск всюду даем по 0,5 см.







Чертеж начинается от линии сгиба. Отмечаем глубину ростка, глубину проймы, общую длину. Проводим сначала вспомогательные прямые вправо до ширины переда, находим глубину и ширину ростка, скос плеча, глубину проймы, низ бокового среза, низ середины спинки. Проведем контурные линии спинки и перейдем к переду сорочки.

Находим глубину горловины, высокую точку горловины, скос плеча, глубину проймы, боковой срез переда и, наконец, низ переда. Проводим контурные линии. Находим координаты кармана, проводим контуры, сделав на нижнем краю закругления углов, а на середине верхней линии мысок.

Чертеж рукава строим так: проводим вспомогательные линии и находим точки: вершину (высоту) оката, нижнюю точку среза, длину рукава. По ним определяем линии контуров: три прямых и две изогнутых — две половины верхнего среза рукава. В них особенно тщательно нужно провести линию оката в соответствии с отметками на чертеже.

Построение воротника. Откладываем ширину воротника, вправо проводим две горизонтальные прямые и оформляем мыс. Отмечаем линию пришива.

Раскладывая на ткань выкройки, придерживаемся долевой нитки. Перед состоит из двух частей, он сквозной, с застёжкой. Припуск всюду даём 1 см. Работу выполняем в следующем порядке: соединяем, стачиваем плечевые срезы запошивочным швом на лицевую сторону; обрабатываем борта, сшиваем боковые срезы; выстрачиваем воротник, вывёртываем и примётываем к горловине. Шьём рукава и загибаем край в 2 см. Вмётываем рукава так, чтобы вершина оката совпала с плечевым швом. Обмётываем петли на левой стороне, а пуговицы пришиваем на правой.

### Брюки

Размер 48.

Для брюк требуется 110 см ткани при ширине 120 см. Снимаем мерки:

окружность талии . . .	40 см
окружность бёдер . . .	50 »
длина брюк по боку . . .	102 »
длина до колен . . .	57 »

На чертеже (рис. 59) наметим точки передней половинки брюк. По линии шва талию, линию шага, линию колен, длину брюк с манжетами. Проводим вспомогательные прямые от названных точек вправо. По ним находим все точки, определяющие ширину передней половины брюк: скос для кармана, вершину бокового шва, ширину передней половинки брюк у талии, ширину линии шага, ширину у колена, длину до манжет, об-

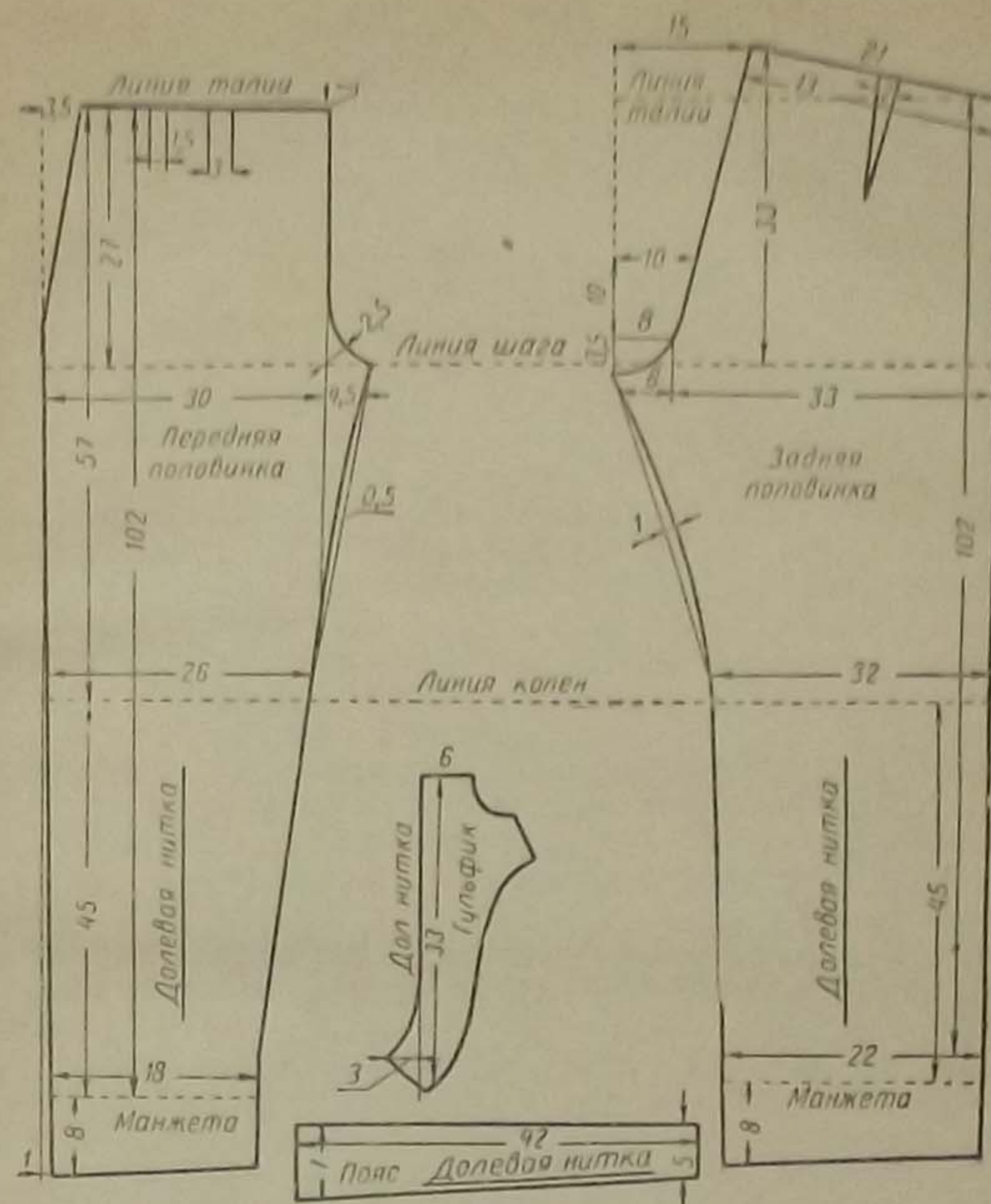


Рис. 59. Чертеж брюк.

щую длину, низ бокового шва. Проводим прямые, затем вогнутые линии контуров. Для задней половинки брюк отметим следующие точки: верхнюю точку бокового шва, верхнюю точку линии сидения, глубину сидения, ширину сидения, ширину колен, длину до манжеты, общую длину, нижнюю точку бокового шва, вытачку глубиной 2 см, длиной 10 см. Проводим контурные линии: сначала прямые, затем вогнутые.

Пояс представляет собой прямоугольник со срезанным концом с задней стороны. Гульфик строится по чертежу так: проводим прямую и на ней откладываем точки: верхний край, вогнутое место, выступ, наибольшую длину. Прочертим сначала прямой угол, затем вогнутые и выпуклые кривые в соответствии с чертежом.



Раскладка на ткань выкроек производится в порядке значимости деталей: сначала перед и зад, затем мелкие части. Длина броек совпадает с долевой нитью своей серединой линией. Все мелкие детали кладутся на ткань длиной по долевой нитке. Припуск на швы всюду даётся в 1 см на больших деталях и 0,5 см на маленьких.

Подкладка к гольфику, к шлёвкам, к застёжке, к обтачке банта, к запряжкам раскраивается по долевой нитке. Приклад к поясу, подкладка к карману для часов делается из поперечной ткани.

## РЕМОНТ ОДЕЖДЫ

К мелкому ремонту относятся все виды починки одежды, когда не меняется основная форма. В него входят: пришивание вешалки, пуговиц, обработка изношенных петель, починка белья с заменой изношенных участков вставными заплатами, восстановление распорванных швов верха и подкладки, зашивание прямого разрыва, ремонт подкладки в рукавах и проймах, наложение заплат и штоковка изношенных мест.

**Пуговицы.** Места пришива пуговиц отмечают с помощью сухого мыла или острого мела. Место оторванной пуговицы помечают по оставшимся старым ниткам, которые потом выдёргивают. Если пуговица прорвала ткань, то этот участок одежды предварительно штопают.

Пуговицы пришивают по-разному. Бельевая пуговица пришивается нитками № 30—20. Стежки можно проложить крест-накрест, или квадратом, или двумя параллельными стежками.

На верхней одежде пуговицы пришивают иначе. Нитку № 10 берут вдвое. Здесь пуговицы должны не плотно прилегать к ткани, а быть на «ножке». Для этого пуговицу после первых двух стежков на 3—4 мм оттягивают от поверхности ткани. Последующие стежки также оттягивают, а конец нитки закрепляют на изнанке. Полученную ножку обвивают несколькими плотными витками. Чем толще ткань петли, тем выше «ножка». Отделочная пуговица пришивается без «ножки». Если ткань тонкая, то для прочности с изнанки подкладывается кусочек ткани.

**Петли.** Если порвалась или осыпалась не только петля, но и ткань вокруг неё, то сначала зашивают ткань, а потом уже обмётывают края петли, закрепляют по концам «замочком». Когда требуется ремонт вытачной петли, то сначала при помощи кусочка ткани обновляют изношенное место и лишь после этого заново вытачивают петлю.

**Крючки.** В зависимости от материала, фасона и характера застёжки крючки пришивают по-разному: в одних случаях на самом краю, в других располагают на некотором расстоянии от края, под бортом. С целью укрытия крючки и петли размещают между тканью и подкладкой, оставляя на поверхности

только бородку у крючка и дужку петли. Иногда металлические дужку заменяют воздушной петлей из ниток.

**Кнопки.** Для пришивания кнопок рекомендуется брать тонкую иглу и прочную нитку. Как правило, кнопка со шпеньком пришивается к правой, т. е. верхней стороне застёгивающейся вещи. Иногда, если ткань тонкая, а кнопки расположены часто, под них пришивается бейка.

**Вешалка.** Вешалка готовится из той же ткани, что и изделие или подкладка. Новая вешалка складывается из ткани в четыре раза и прострачивается на машине. Очистив предварительно ткань от старых концов вешалки, пришивают концы новой заготовленной вешалки, загнув её с каждого края на 0,5 см. Иногда вешалки у тяжёлых зимних вещей укрепляют путём прокалывания иглой сквозь воротник. В местах прокола ставят мелкие пуговицы и при их помощи укрепляют концы вешалки.

**Ремонт распорванных швов.** Распорвавшийся шов нужно предварительно сметать с изнаночной стороны, затем прошить на машинке или ручным швом «строчка» до крепкого места.

**Ремонт подкладки у рукавов и карманов.** Изношенную часть подкладки рукавов ремонтируют так: подпарывают рукав и отрезают изношенное место подкладки, затем подкраивают новые клинья с припуском на швы, примётывают их, пришивают и разглаживают. Край подкладки подшивают потайным швом.

Чтобы заменить расхувшийся карман, нужно подпороть подкладку изделия, отрезать изношенную часть кармана, выкроить из нового материала, близкого по качеству и цвету к старому, приметать, стачать на машине, удалить намётку, отгладить, чтобы не отдувался верх изделия, потайным швом зашить подпортое место подкладки.

**Заплата втачная и накладная.** Втачная заплатка ставится так: вырезаем прямоугольник или круг (овал) с припуском до 1,5 см на швы; вмётываем с изнанки, соблюдая совпадение долевой нитки и рисунка ткани. Убедившись, что заплатка не стягивает основную ткань, притачиваем её на машине, удаляем намётку, обмётываем частым петельным швом и отглаживаем. Накладная заплатка ставится так: ветхую часть ткани обрезаем, подбираем в соответствии с рисунком ткани нужный по размеру кусок, чтобы будущие швы были скрыты в его линиях. Предварительно смачиваем, отглаживаем заплату, чтобы не было её усадки, и пришиваем намёточным швом с изнанки. Края (излишки) подгибаем и подшиваем потайным швом к основной ткани изделия. При этом нужно стараться, чтобы на лицевой стороне не были заметны никакие стежки. С лицевой стороны края обрезанной части тоже загибаем и подшиваем потайным швом.



**Штуковка.** Для ремонта изделий из сукна, драпа и других толстых тканей применяется штуковка. Штуковать надо с изнанки.

Штукуют обычно шелком, но ещё лучше выдернуть нитки из той же ткани. Стежки надо располагать как можно чаще в одном направлении. Изнаночную сторону зашиваем швом «через край».

### ТЕРМИНОЛОГИЯ ШВЕЙНОГО ДЕЛА

При шитье новых вещей и подборе фасонов часто приходится пользоваться журналами мод, руководствами, альбомами фасонов и выкроек, которые сопровождаются кратким описанием. В описаниях применяются специальные термины швейного дела. Приведём объяснение наиболее употребительных специальных терминов.

**Наметать** — сделать наметку, т. е. соединить временно детали с основным изделием в таком сочетании, как они должны быть на готовой вещи.

**Собрать на нитку** — сделать сборки — равномерно распределить по краю ширину детали вручную или крупным стежком на машине.

**Припосадить** — при смётывании двух деталей равномерно распределить большую длину среза по меньшей, например оката рукава — по пройме или горловине — по краю воротника.

**Заметать** — проложить смёточные стежки по сгибу и по шву (на нижнем крае платья, рукава, манжеты, воротника и т. п.).

**Сметать** — соединить две детали изделия временным смёточным швом.

**Обметать** — обшить срез ткани обмёточным швом.

**Вметать** — сшить временным смёточным швом две детали изделия по вогнутым срезам (например, вметать рукав в пройму).

**Подшить** — если край подогнут, то закрепить его одним из подшивочных швов.

**Пришить** — заготовленную деталь прикрепить окончательно к изделию.

**Стачать** — соединить две детали на швейной машине.

**Обтачать** — обшить на швейной машине срез ткани (изделия) долевой, или поперечной, или косой, или подкройной бейкой.

**Притачать** — присоединить клинья и наставки к основной детали изделия.

**Втачать** — присоединить такие детали, как воротник к горловине, рукав к пройме, ластовицу в пройму и т. п.

**Прострочить** — сложенную по сгибу ткань прошить на швейной машине на желаемую ширину.

**Настрочить** — прошить на машине ткань, когда одна деталь наложена на другую. Пример — кокетку настрачиваем на блузу.

**Бейка** — полоска ткани для обшивки срезов; у долевой линия совпадает с долевой ниткой ткани, у поперечной — с поперечной ниткой, у косой долевая нитка проходит наискось, подкройная имеет форму изогнутого выреза (например, полукруга).

**Срез** — край ткани изделия или детали.

**Разгладить** — разровнять ткань, если она смята.

**Разутюжить** — с помощью горячего утюга разъединить срезы шва на две стороны.

**Сутюжить** — сократить ткань в долевом, поперечном и косом направлениях.

**Заутюжить** — загладить утюгом в одну сторону оба среза шва или по сгибу ткани.

**Приутюжить** — уменьшить толщину ткани с помощью утюга (особенно часто это применяется к швам).

**Оттянуть** — увеличить с помощью утюга края басок, оборок, воланов или беек.

**Вытачка** — такое застрачивание ткани, при котором часть её забирается под шов, придавая изделию желаемую форму.

**Выемка** — застрачивание ткани, подобное вытачке, только с вырезанием забраченной под шов ткани.

**Залом** — вмятина в ткани, получающаяся при неудачном сшивании или сгибе.

**Росток** — вырез от седьмого позвонка (середины спинки) до плечевых срезов.

**Горловина** — вырез спереди от плечевого среза до середины переда.

**Окат** — закруглённый срез в верхней части рукава.

**Бант** — разрез в передней половине брюк, служащий для застёгивания.

**Обтачка** — узкая полоса ткани, которой обшивается срез ткани изделия (на петлях, у карманов и т. п.).

**Откос** — пришиваемая часть банта брюк, на которой размещаются пуговицы.

**Гульфик** — сторона банта брюк, на которой пришиваются пуговицы.

**Лиф** — верхняя часть платья до талии (полочка и спинка).

**Полочка** — перед верхней части платья или блузки.

**Кокетка** — верхняя часть лифа, накладываемая и пристрачиваемая на полочку или на спинку сверху. По форме своего нижнего края различаются кокетки ровные, круглые или фигурные.

**Складочки** — заложённая, замётанная мелкими стежками и затем отстроченная часть ткани.

**Защипы** — очень мелкие складочки, простроченные на машине.



В народе известно много различных видов ручной вышивки. Наша задача — показать несколько примеров наиболее распространенных способов вышивания. Материалом для вышивания обычно служат различной окраски нитки — мулине, ирис, шёлк, бумага. Инструменты при вышивании требуются немногочисленные: пальцы (рис. 60), иглы различной толщины, ножницы с острыми концами, наперсток.

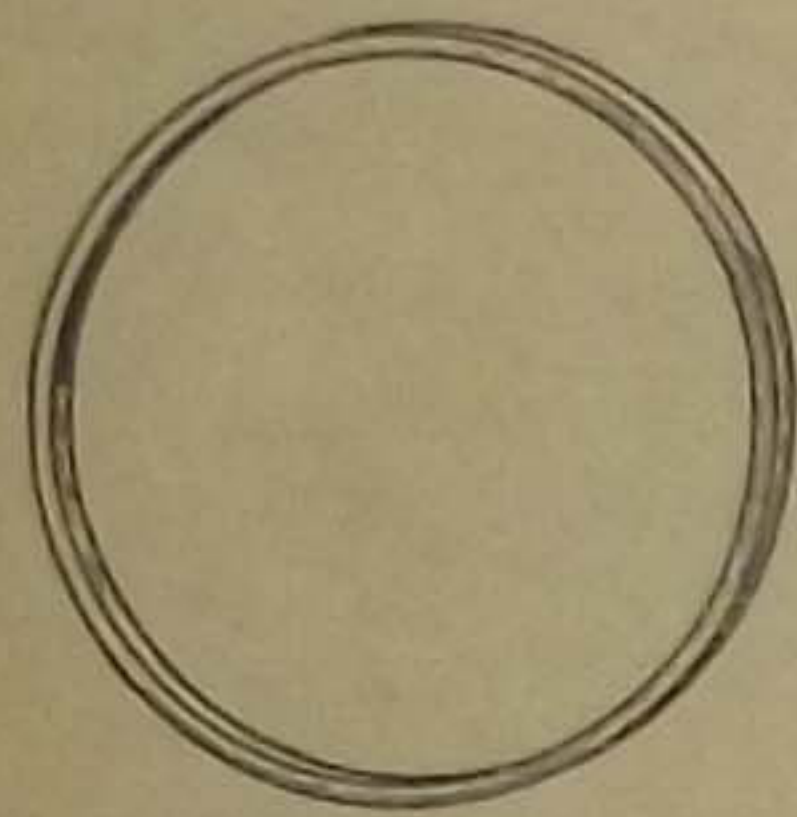
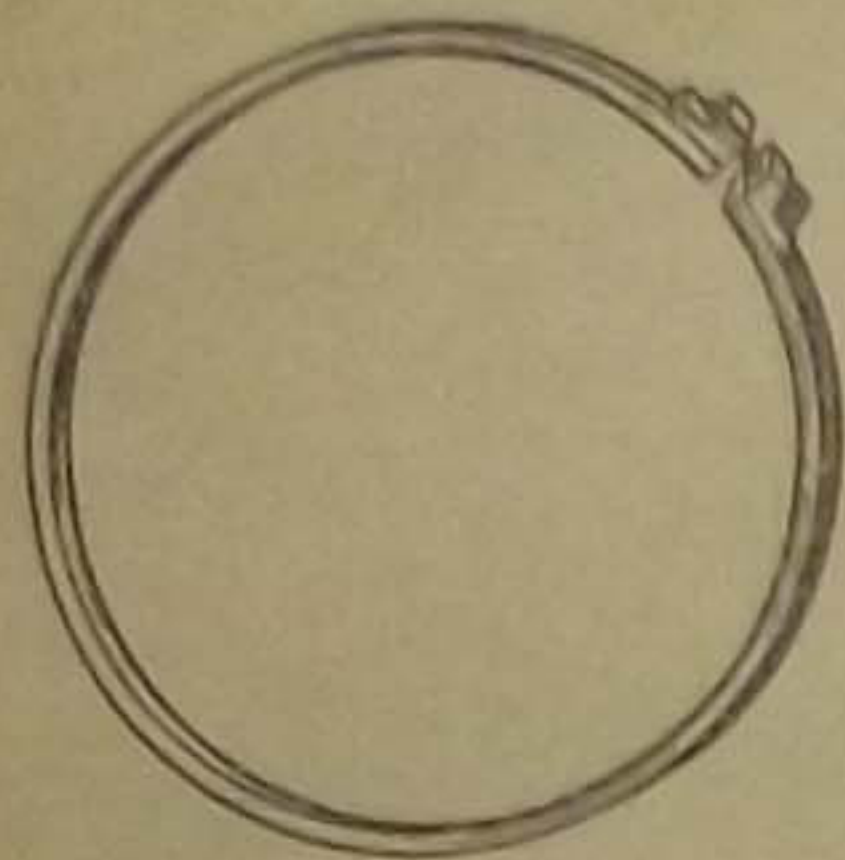


Рис. 60. Пальцы с винтом.

Ручные швы существуют и для сшивания тканей и для украшения изделий из них. Первые называются простыми, вторые украшающими. Простые швы: «вперёд иголку», «за иголку», «строчка». Их описание см. на стр. 286—288.

**Украшающие швы.** Стебельчатый шов (рис. 61) выполняется слева направо. Каждый стежок всё время остаётся позади; иголку вкалывают в ткань, набирают три нитки, вынимают иголку, снова вкалывают дальше вправо на шесть ниток и вкалывают на три нитки вперед влево. При этом вынимают иголку там, где она была вколота в предыдущий раз. Стежки получаются на лицевой стороне как верёвочка, а на изнаночной — как строчка.

**Тамбурный шов** (рис. 62) выполняется справа налево, т. е. от правой руки к левой. Сделав иголкой первый прокол, мы большим пальцем левой руки зажимаем нитку и вторым колком вкалываем иголку в то же место и, набрав 3—4 нитки, протаскиваем иглу вверх. Получается удлиненное овальное колечко. Вытянув иглу, поднимаем её вверх и одновременно снова зажимаем пальцем нитку, и так далее. С каждым новым стежком получается новое звено цепочки. Поэтому шов иногда называют «цепочкой». Шов применяется при отделке трикотажных изделий и детских платьев.

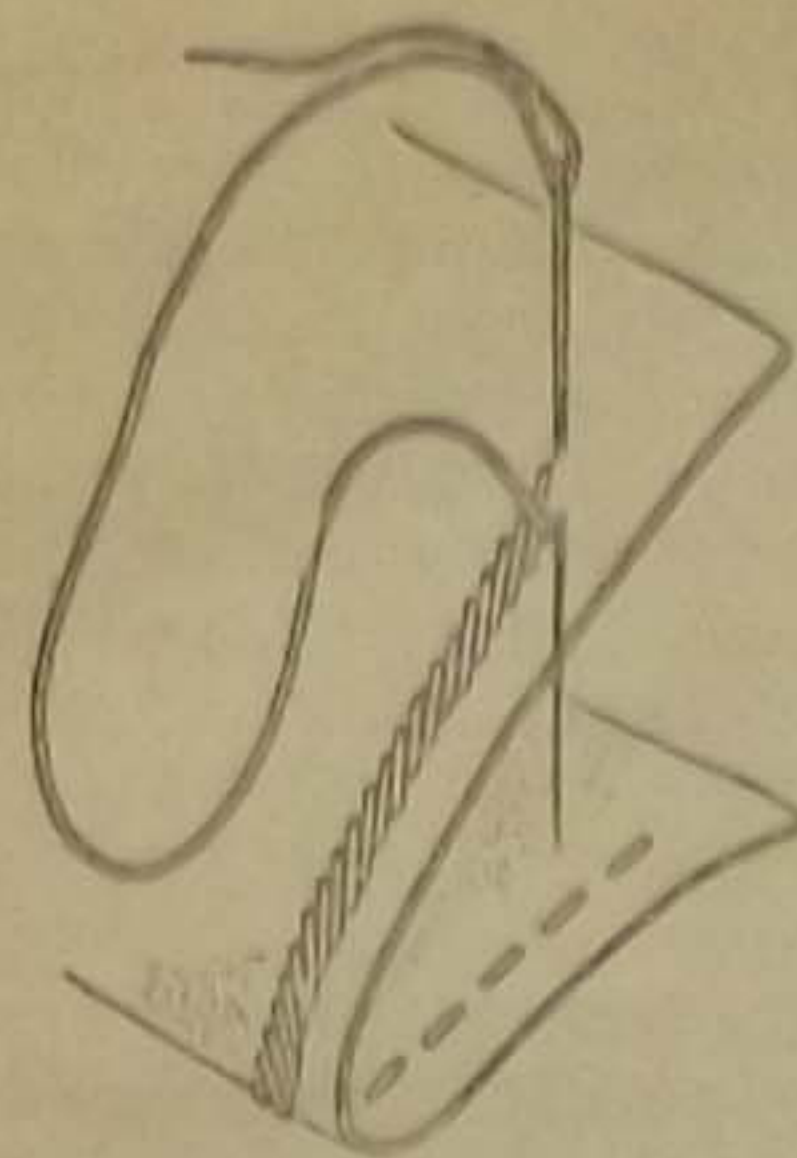


Рис. 61. Стебельчатый шов.

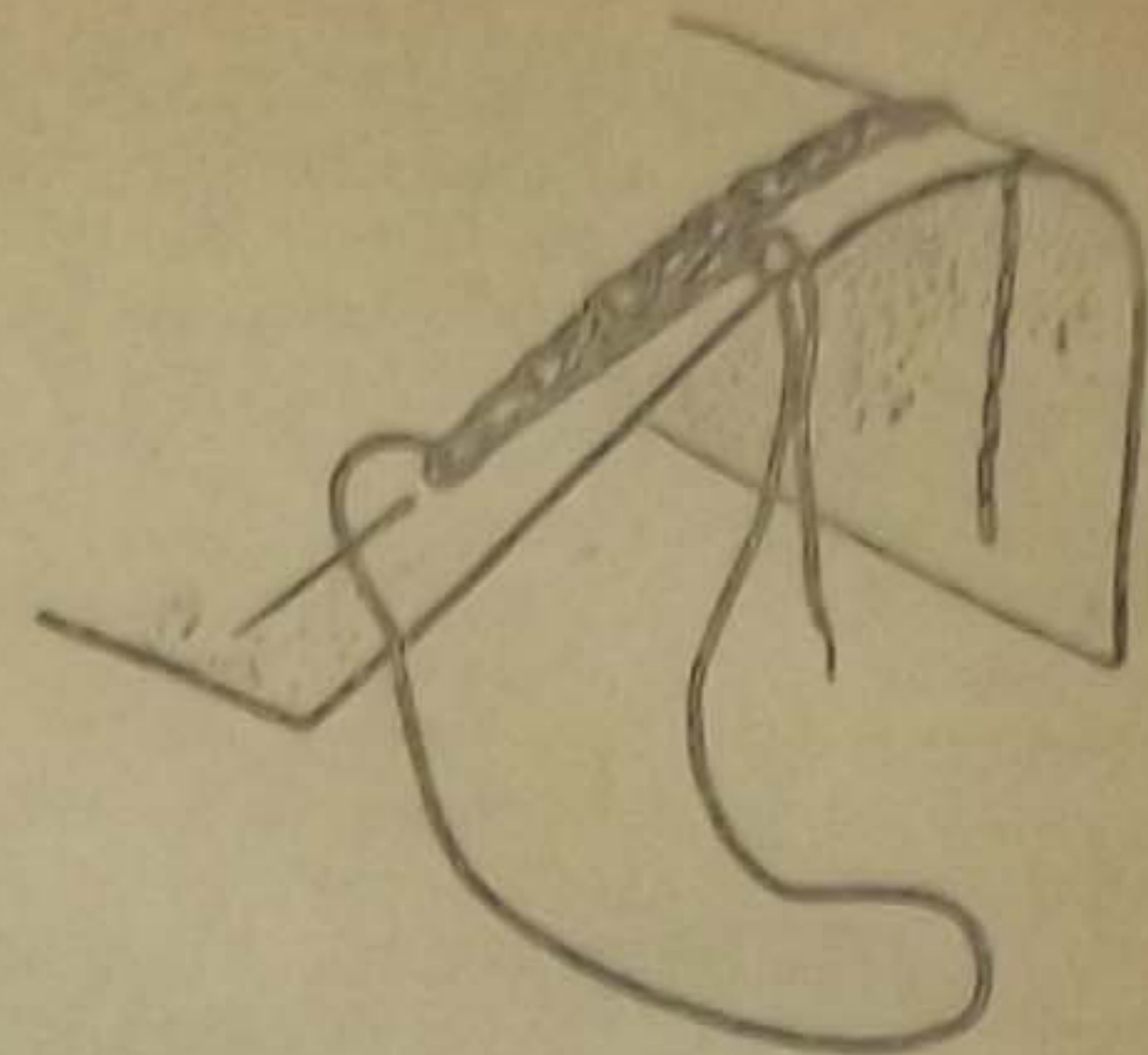


Рис. 62. Тамбурный шов.

**Бархатный шов** (рис. 63) состоит с лицевой стороны из ряда суженных или растянутых крестиков. С изнанки он представляет собой две параллельных строчки стежков. Удобно выполнять этот шов по продёрнутым ниткам или по прочерченным линиям. Иголка вкалывается справа налево по верхней линии, затем, отступив на 0,5 см вправо, делается такой же колок в нижнюю линию, потом, снова отступив, опять в верхнюю на том же расстоянии, и так далее. Этот шов применяется для пришивания низа у изделий и при вышивании.

**Шов «ёлочка»** (рис. 64) выполняется на трёх продёрнутых нитках или трёх прочерченных линиях (на

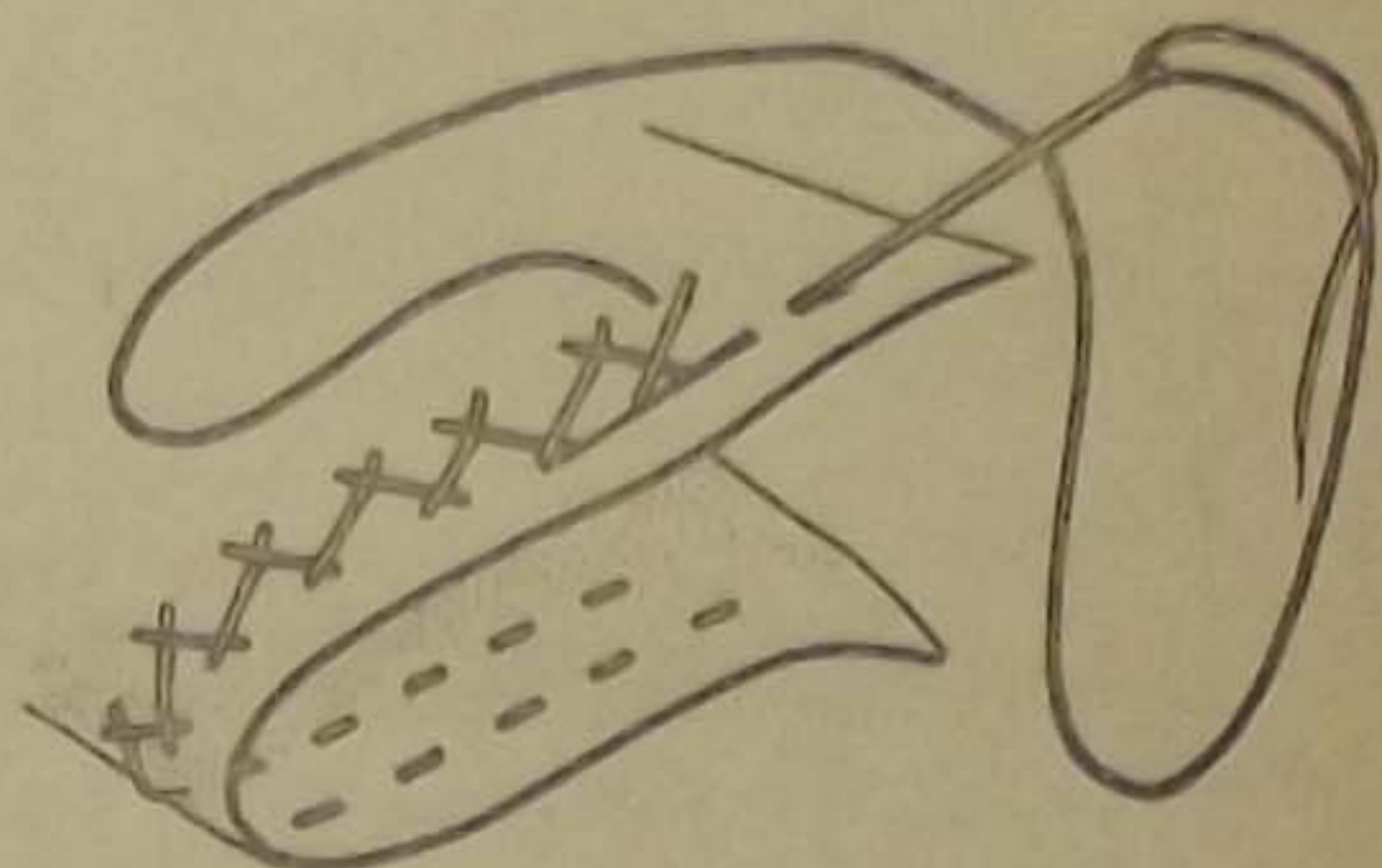


Рис. 63. Бархатный шов.

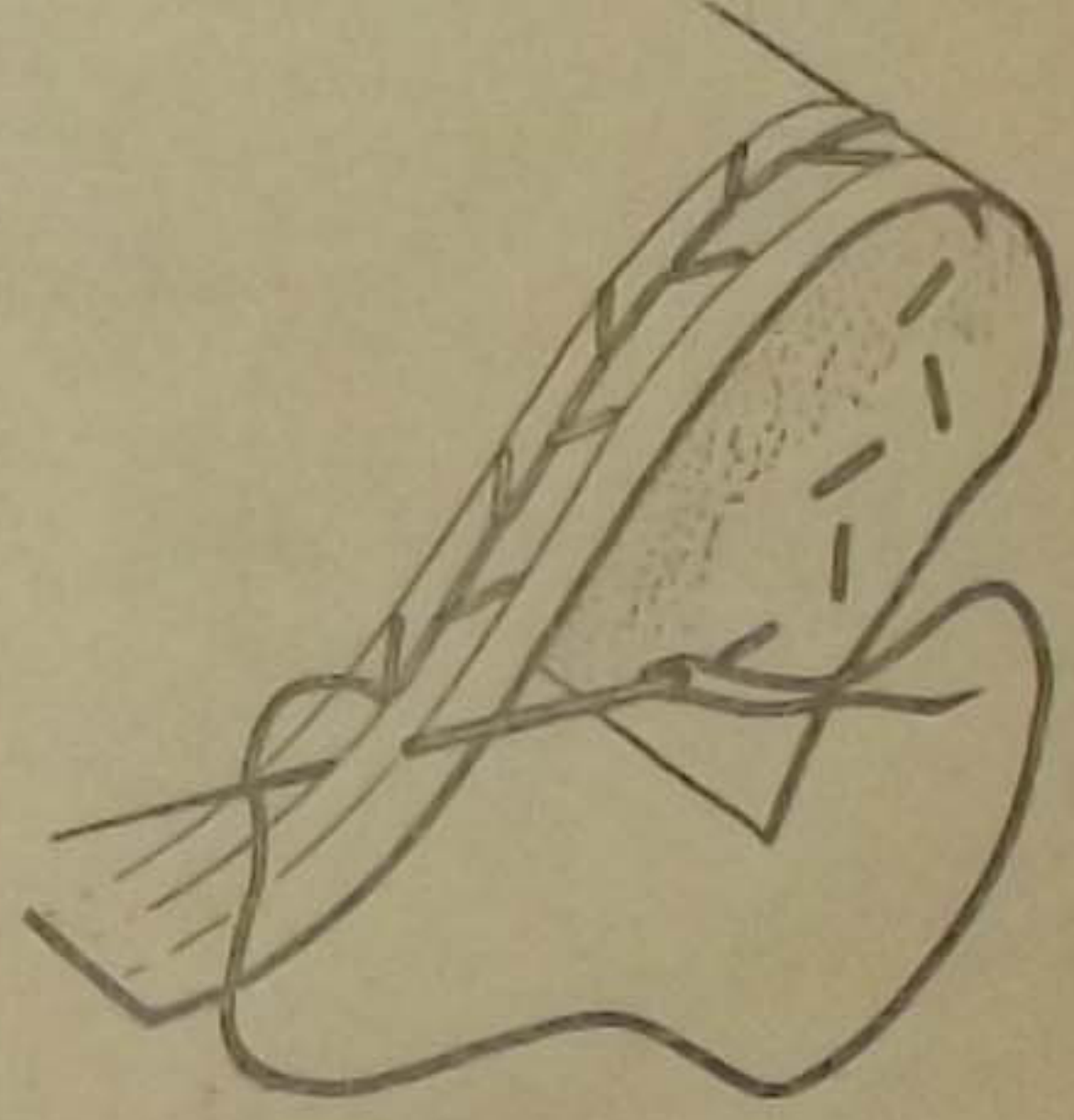


Рис. 64. Шов «ёлочка».



равных расстояниях одна от другой). Закрепив нитку, первый колок выводим на среднюю линию, натягиваем нитку и зажимаем её большим пальцем левой руки; делаем второй колок по правой линии, прокалываем вперёд на среднюю линию на 0,5 см дальше, вынимаем иголку и опускаем из-под пальца нитку; она попадает на вынутую за иголкой нитку, как петля. Зажав снова нитку, такой же стежок делаем в левую линию, ещё дальше на 0,5 см вперёд и т. д., всё время чередуя то правую, то левую линию. Применяется «ёлочка» для вышивания детского белья.

Вышивание крестом. Шов «крест» имеет несколько разновидностей: полукрест, простой крест, двойной крест (он же — болгарский), полузвёздочка и звёздочка. Крестом чаще всего вышивают по канве или по намеченным клеткам на ткани ниткой, соответствующей по толщине размерам клеточек. Чем тоньше нитка по сравнению с размером клеток, тем гуще, полнее должен быть крест, чтобы ткань не просвечивала. Самый редкий шов — полукрест, самый густой — звёздочка.

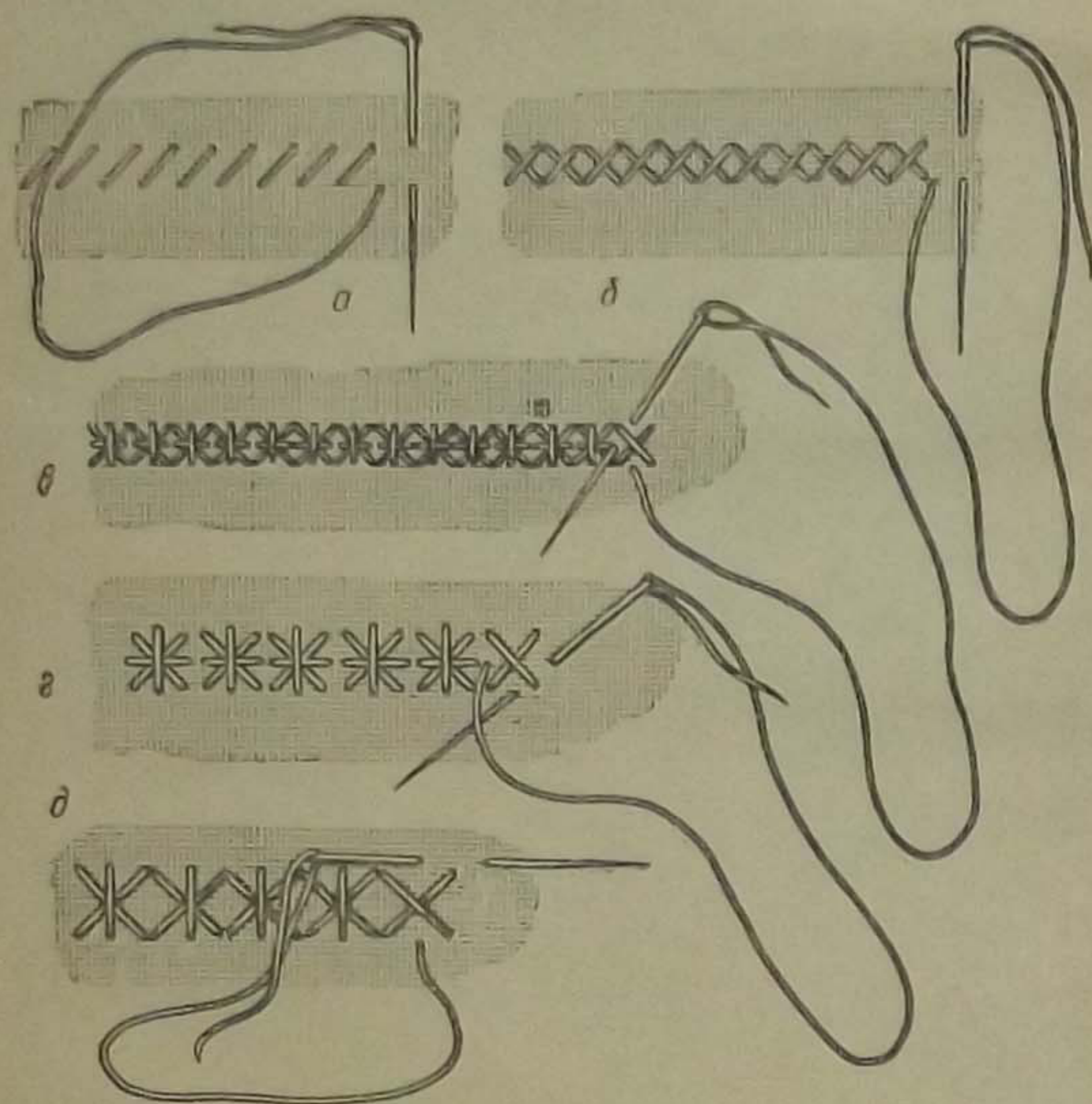


Рис. 65. Различные виды шва «крест»: а — полукрест, б — простой крест, в — сложный (или болгарский) крест, г — звёздочка, д — полузвёздочка.

Полукрест (рис. 65, а) состоит из ряда наискось поставленных стежков — из одного нижнего угла клетки в противоположный по диагонали верхний угол. Полный крест (рис. 65, б) получается путём пересечения каждой клетки двух наискось поставленных стежков, направленных по диагонали. Двойной крест (рис. 65, в) получается путём обычного перекрещивания в каждой клетке сначала двух диагоналей, затем на том же месте горизонтальной и вертикальной линий. Полузвёздочка (рис. 65, г) похожа на простой крест, только захватывает не одну клетку, а девять клеток и представляет букву «Ж». Полная звёздочка (рис. 65, д) получается из полузвёздочки с добавлением поперечного стежка.

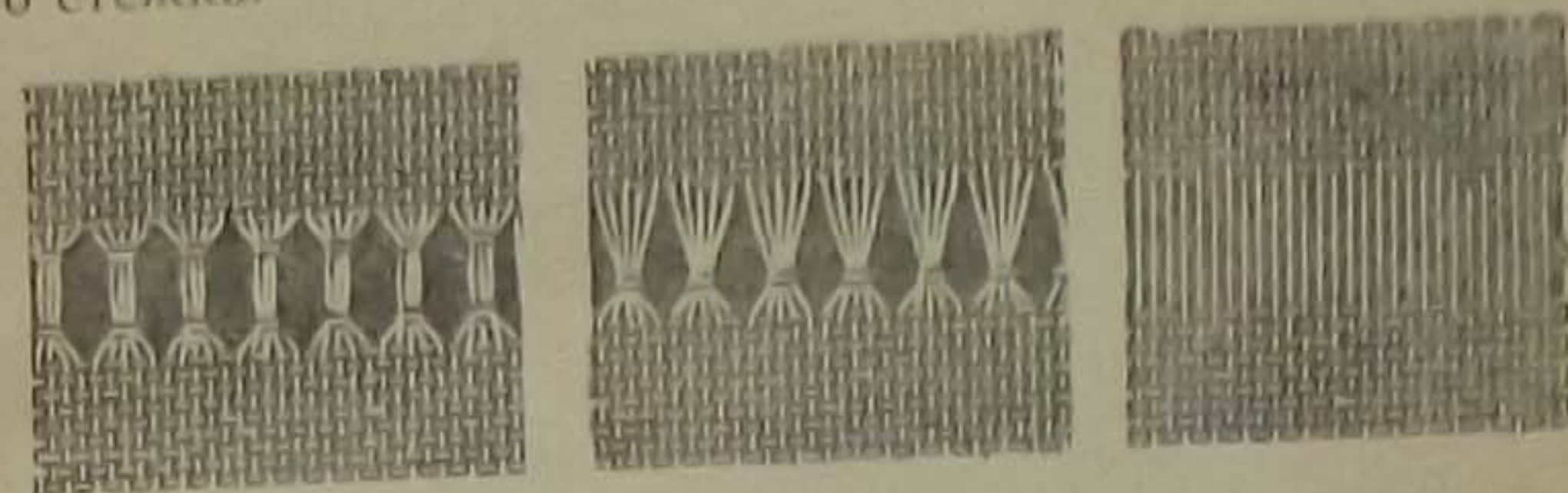


Рис. 66. Последовательное выполнение мережки.

Мережки. Мережка — ажурная вышивка на продёрнутых нитках ткани. Мережки могут быть узкими и широкими в зависимости от количества продёрнутых ниток и от назначения узора. Мережка выполняется так (рис. 66): закрепляем конец нитки на краю продёрнутой дорожки, набираем на острие иголки три-четыре нитки этой дорожки, прошиваем и делаем второй колок опять на том же месте, но не в дорожку, а в край ткани. Вынув иголку, натягиваем нитку, чтобы поддетые нами нитки дорожки сжать в снопик. Далее так же делаем второй снопик, третий и т. д. до конца продёрнутых нитей. Потом выполняется то же самое с противоположной стороны.

Узкая бельевая мережка (рис. 67) используется для вышивания краёв скатертей, салфеток, полотенец и другого белья. Для такой мережки продёргивают три — пять нитей, подгибают края, заделывают углы и шьют мережку со стороны замётанного рубца (с изнаночной стороны).

Широкая бельевая мережка (рис. 68) применяется в постельном белье (пододеяльниках, накидках и т. п.). Сначала делается обыч-

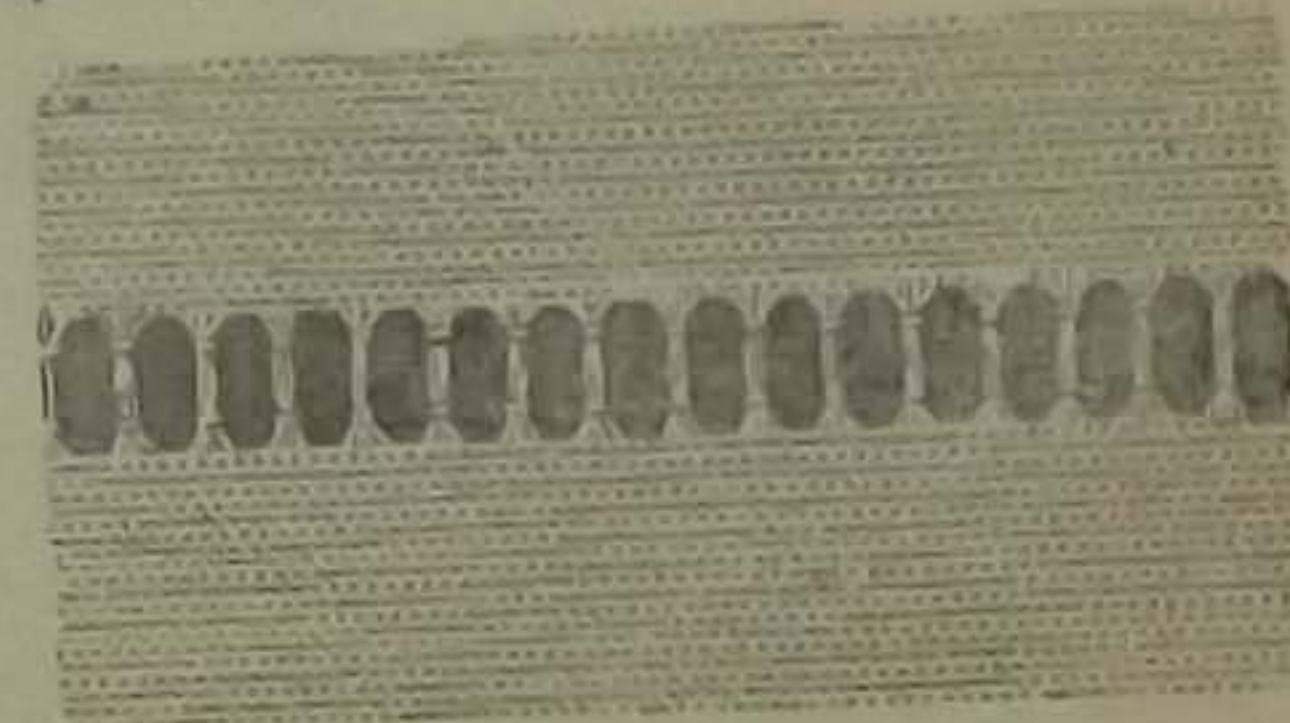


Рис. 67. Простая (узкая) бельевая мережка.



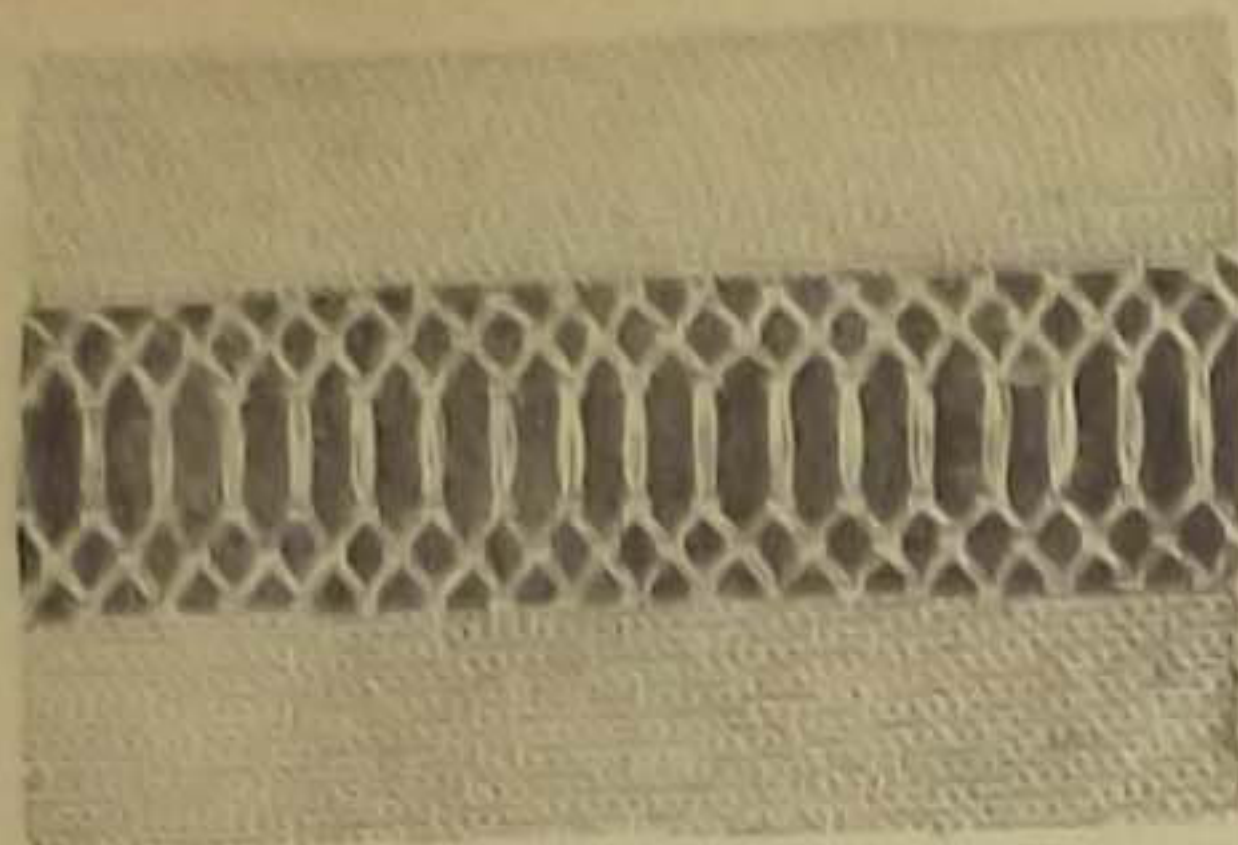


Рис. 68. Широкая бельевая мережка.

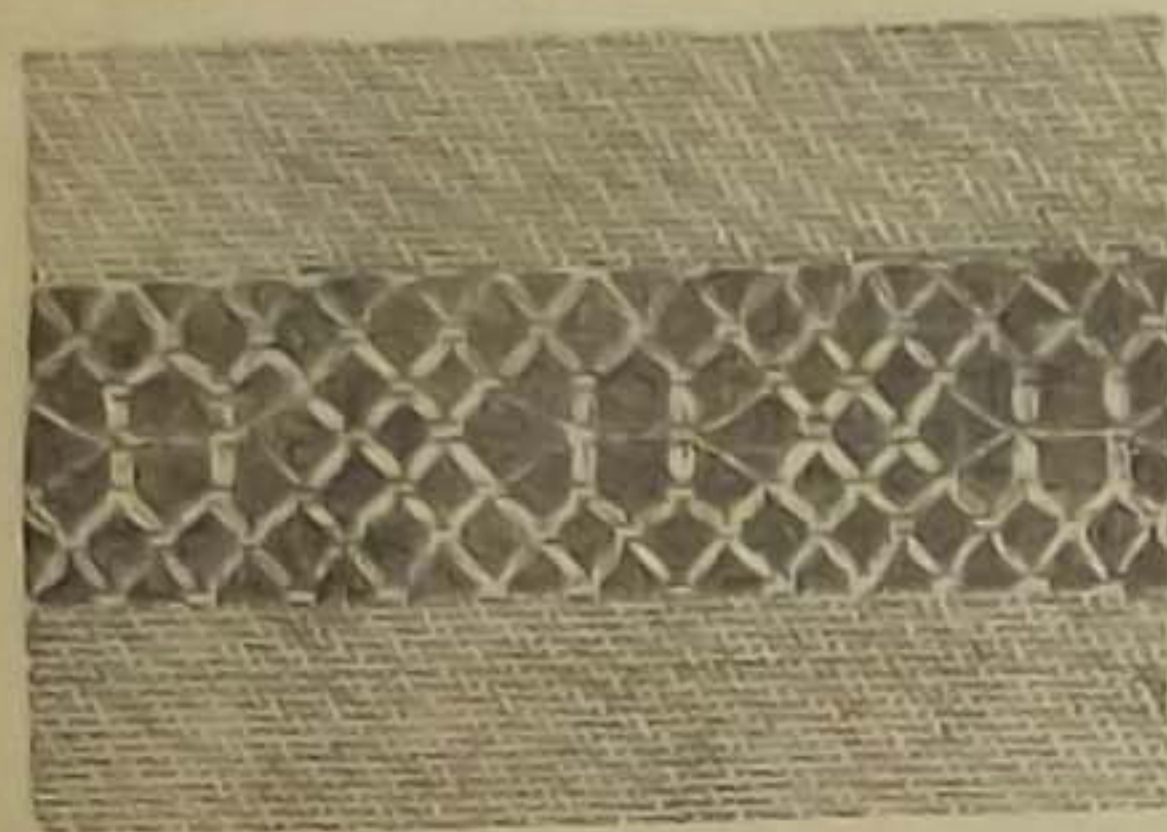


Рис. 69. Широкая бельевая мережка с узором.

дя — это обшивка валиков плотными стежками (рис. 72, а). По узору, намеченному мелкими стежками шва «вперед иголку», плотно укладываются длинные стежки валика. Если каждый стежок заканчивать накидом нитки на иголку, прежде чем вынимать её из ткани, то получим петельный валик (рис. 72, б). Если петельным швом закончить край изделия зуб-

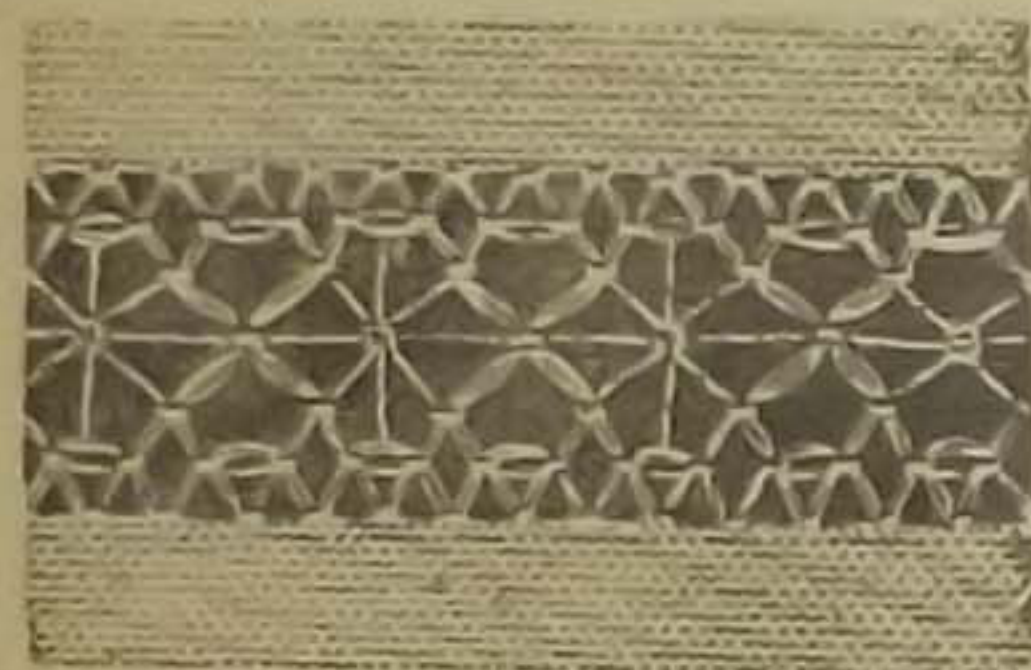


Рис. 70. Широкая бельевая мережка с узелками.

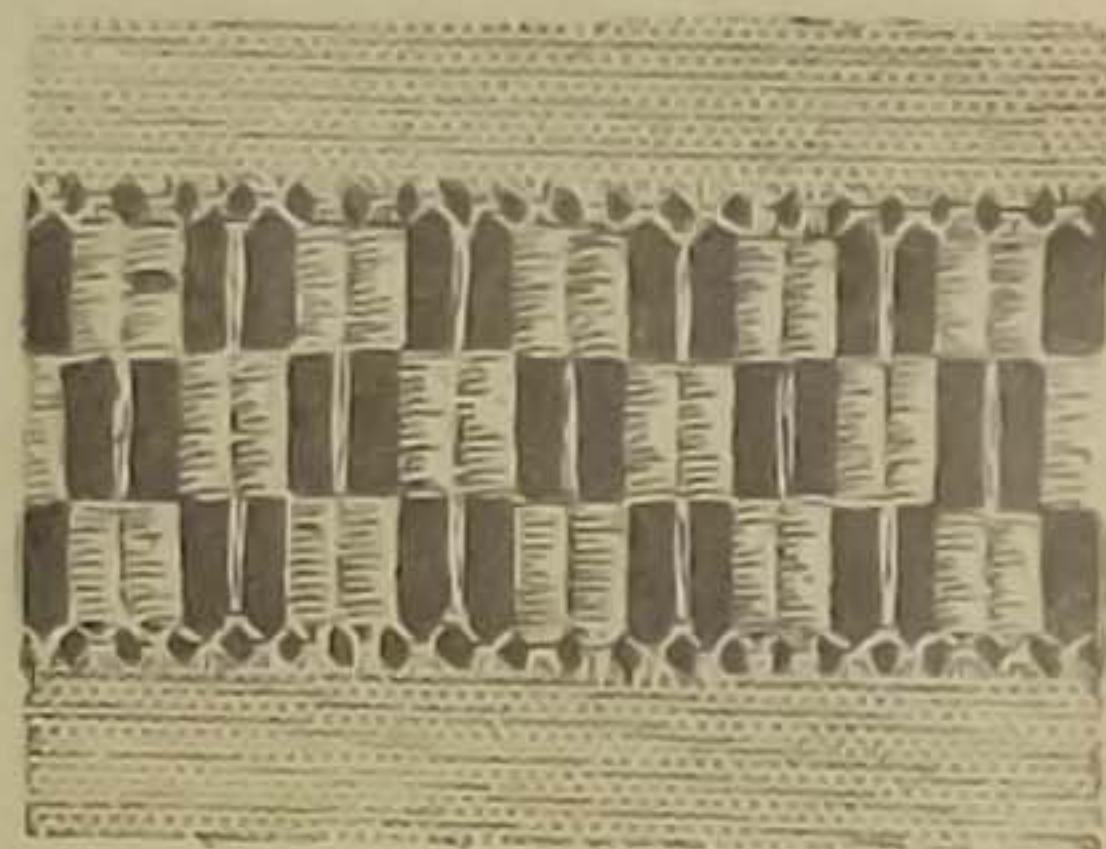


Рис. 71. Бельевая мережка с узором штопальным швом.

ная мережка шириной в 2—3 см, затем широкую мережку оформляют разнообразными узорами (рис. 69).

Широкие мережки можно украсить узелками и штопальным швом (рис. 70 и 71).

Гладь. Гладь отличается от других видов вышивки тем, что стежки, заполняя узор, полностью покрывают ткань. Гладь имеет множество различных видов. Чаще всего встречается бельевая гладь, одноцветная белая, (Но может быть и многоцветная.) Бывает гладь простая, выпуклая, прорезная (ажурная). Один из наиболее сложных видов глади — это теневая. Она и многокрасочна и сложна. Её называют также художественной. Самый простой вид гла-

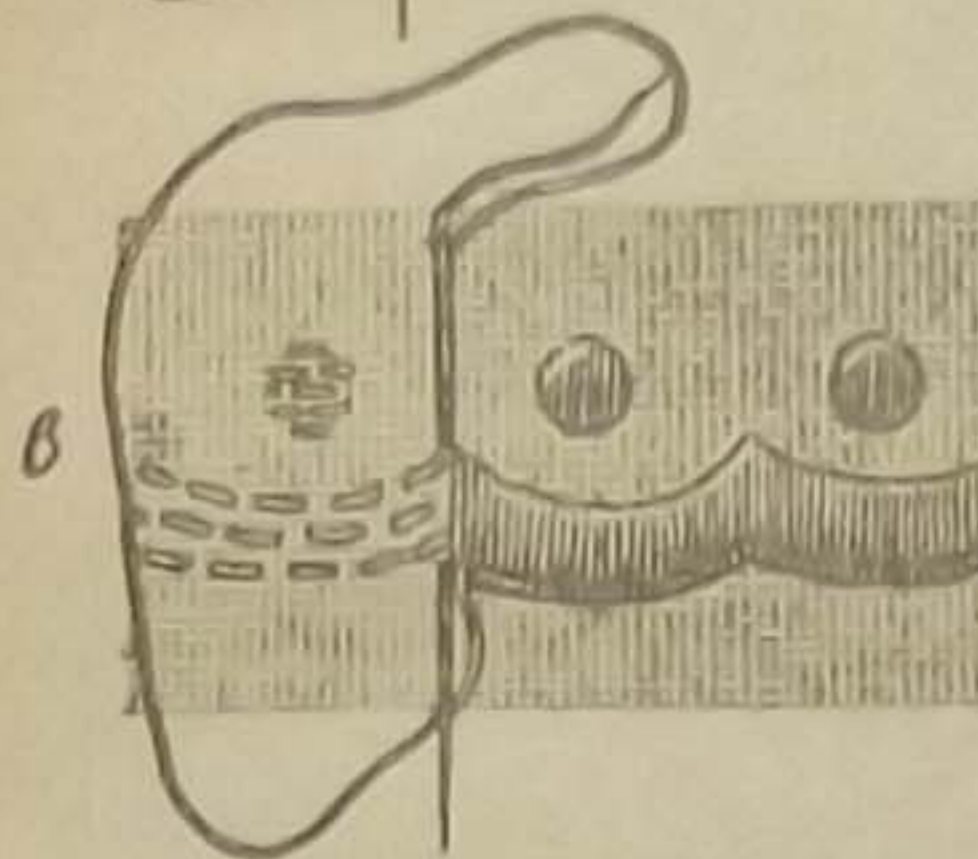
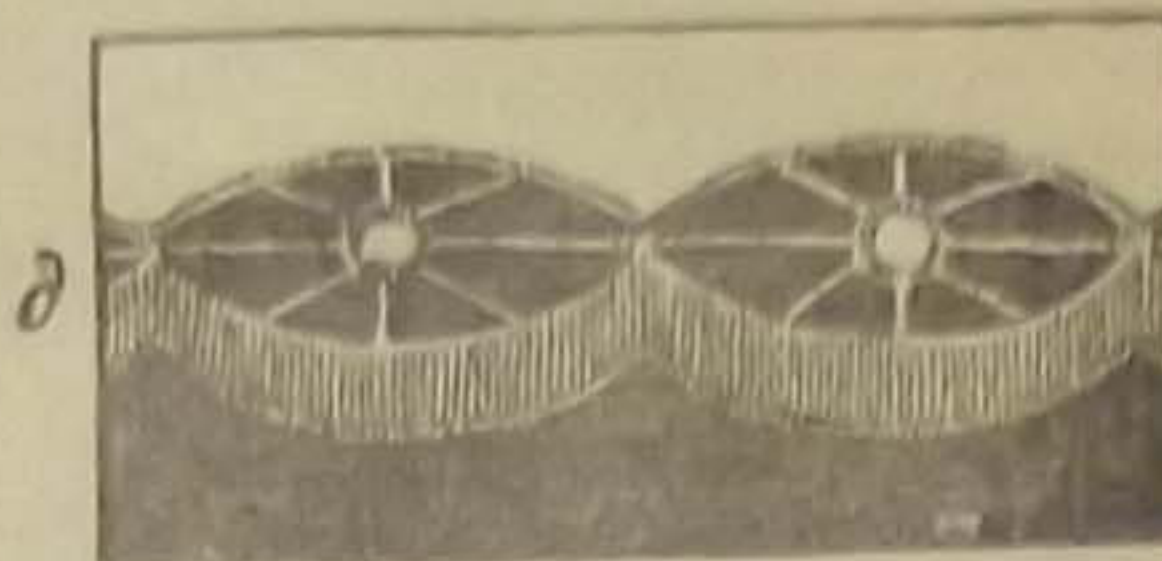
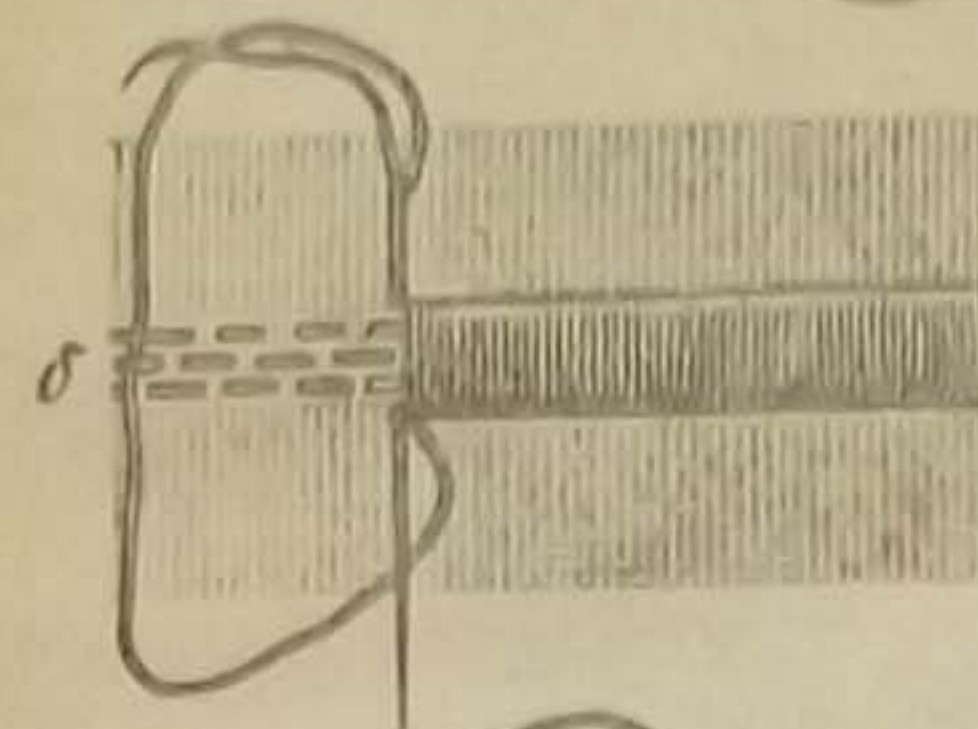
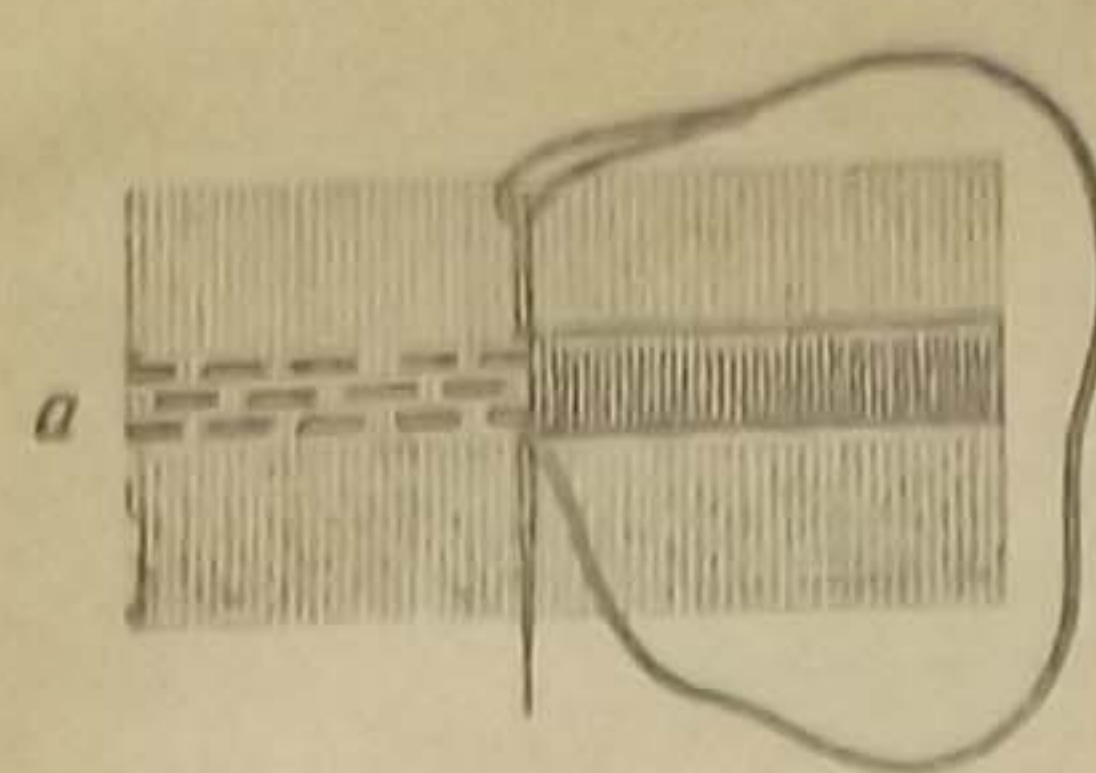


Рис. 72. Глади: а — простой гладевой валик, б — гладевой валик с петельным швом, в — валик с фестонами и кружочками, г — ажурная гладь (ришелье), д — прорезная гладь, е — одноцветная бельевая гладь, ж — теневая, или художественная, гладь.



цами, то это будут гладевые фестоны (рис. 72, в). Фестоны часто сопровождаются кружками, в которых гладевой настил сверх горизонтального делается ещё вертикальный — для большей выпуклости.

Прорезная гладь (рис. 72, д) получается тем же способом. Внутри фестонов, кружков или других узоров ткань прорезывается. Получается просвечивающая гладь.

Ажурная гладь (рис. 72, е) получается на основе прорезной, когда взамен большого количества вырезанной ткани добавляются столбики, паутинки и мостики.

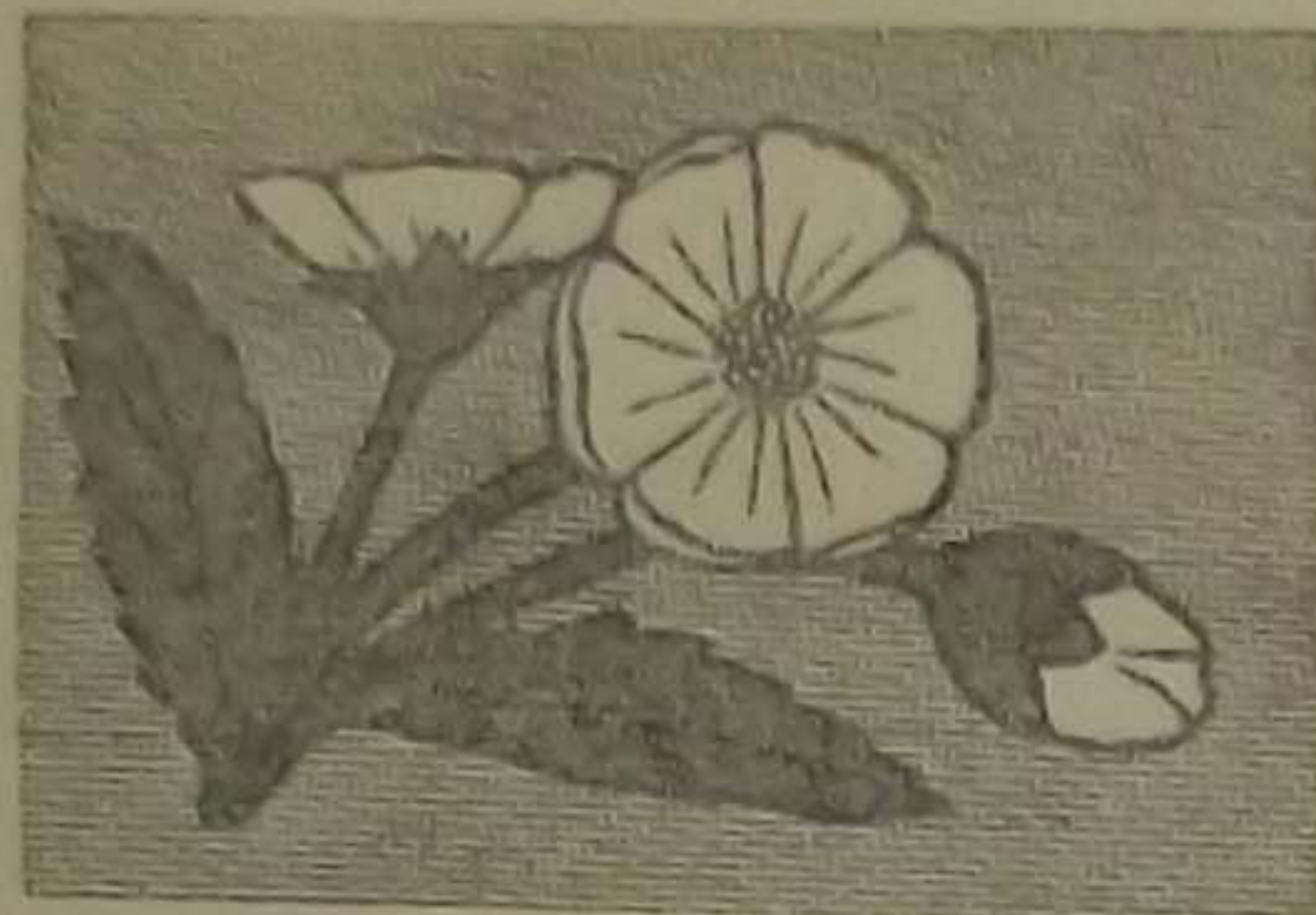


Рис. 73. Аппликация.

Бельевая одноцветная гладь (рис. 72, е) обычно применяется на тонкой ткани. Сначала заготавливается настил швом «вперёд иголку» в одном направлении, затем делают крупными стежками лепестки в другом направлении, наконец плотный гладевой настил укладывают в третьем направлении.

Художественная гладь (рис. 72, ж), или теневая, выполняется нитками самых различных цветов и оттенков. Один цвет переходит в другой, лепестки одного цвета легко перекрывают лепестки другого. Лучше всего сначала нарисовать узор цветными карандашами, а потом уже делать теневые пятна нитками на ткани.

**А п п л и к а ц и я.** Аппликация (рис. 73) применяется в белье и на верхних изделиях. Аппликацией называется изображение орнамента на ткани путём наложения на неё кусочков другой однотонной или разноцветной ткани. Предварительно заготавливаются кусочки цветной (отделочной) ткани. Эти детали примётывают к основной ткани с учётом направления её долевой нити. Шить начинают с середины рисунка и постепенно подвигаются к краю, чтобы не получилось перекосов. Основной шов по краю — это «кордонне». Этот шов шьётся через край, стежки кладутся плотно и часто, захватывают ткань как можно меньше. Используются и другие швы.

## ВЯЗАНИЕ

### ВЯЗАНИЕ КРЮЧКОМ

Вязать можно из шерстяной пряжи, из шёлка, из хлопчатобумажных ниток. Вязальные крючки бывают стальные, костяные, деревянные, пластмассовые. Различаются крючки по размерам: чем крупнее бородка, тем более крупные петли. От размера бородки зависит и подбор ниток. Для крупной бородки необходима более толстая пряжа.

**Первоначальная воздушная петля.** В правую руку берём крючок (рис. 74, а), в левой держим конец пряжи так, чтобы нитка перевешивалась через средний сустав указательного пальца, заходила под средний и выходила из ладони между средним и безымянным пальцем (рис. 74, б) к клубку.

Подводим крючок бородкой вниз под нитку, поворачиваем по стрелке, получаем петлю (рис. 74, в). Далее, не вынимая крючка

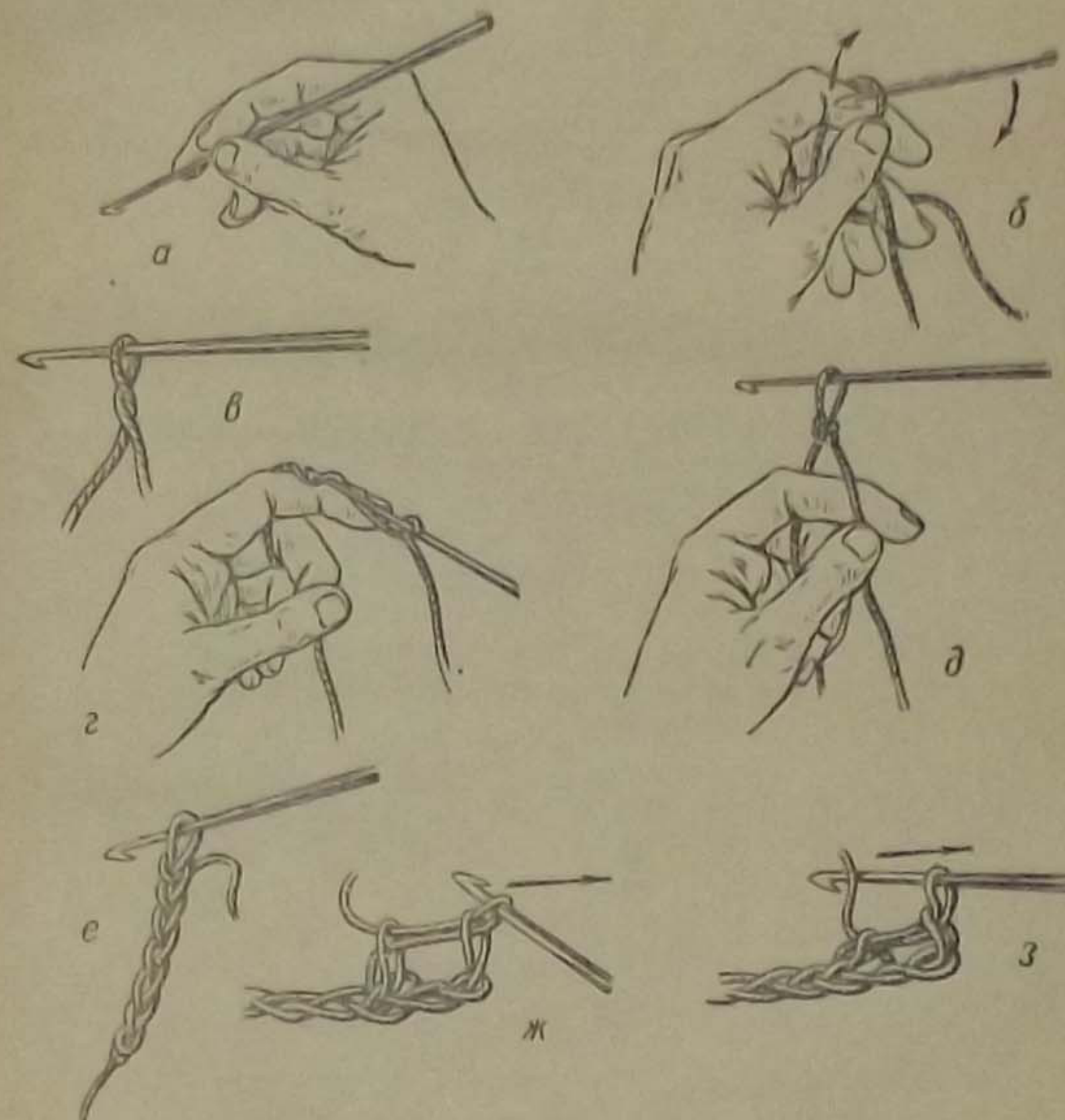


Рис. 74. Первоначальная петля, шнурочек, столбик.



из этой петли, подводим бородку под нитку (рис. 74, *г*) и, зацепив нитку, вытягиваем её в петлю. Петля с крючка затягивается на новой, только что вытянутой, петле (рис. 74, *д*). Это и есть первоначальная воздушная петля.

### РАЗЛИЧНЫЕ УЗОРЫ ВЯЗКИ КРЮЧКОМ

**Шнурочек.** Сделав первоначальную воздушную петлю, не снимая её с крючка, продолжаем вывязывание новых таких же петель, захватывая бородкой нитки на пальце. В результате получаем целую цепочку (рис. 74, *е*), основу всех видов вязки крючком.

**Столбик.** Чтобы перейти ко второму ряду, мы поворачиваем шнурочек так, что последняя петля становится первой, и на ней строим (провязываем) петлю заворота, т. е. такую петлю, которая служит началом второго ряда (рис. 74, *ж*). Крючок проникает в предпоследнюю петлю шнурка, бородкой подхватывает

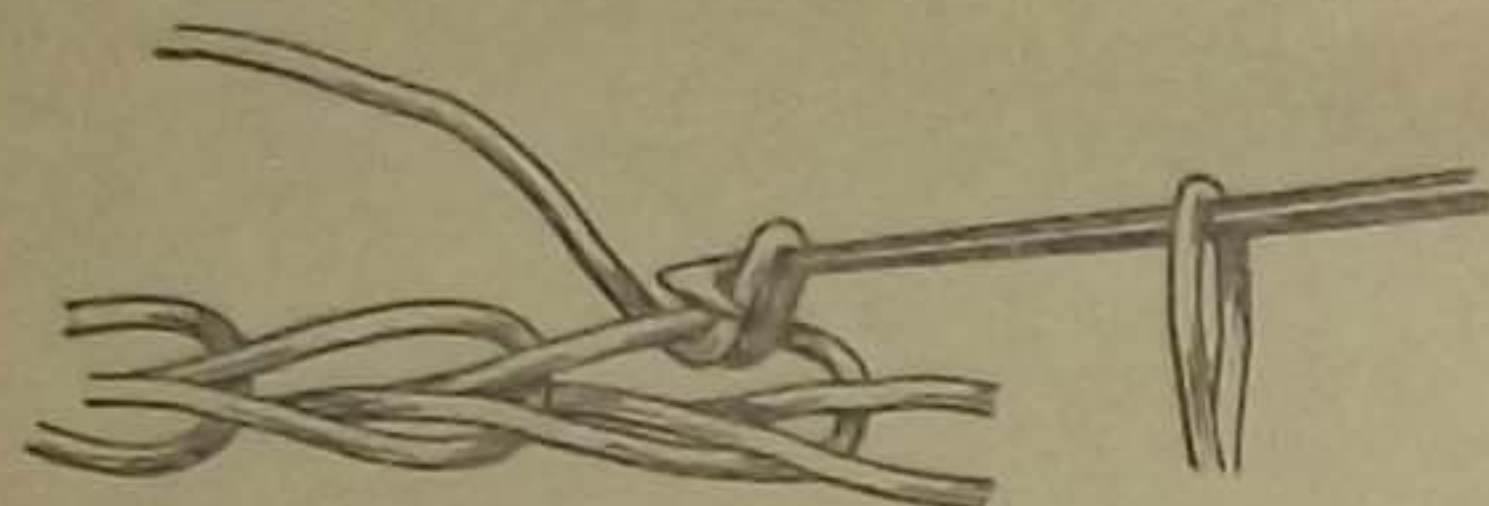


Рис. 75. «Резинка». Провязывание петли.

нитку, вытягивает её в виде петли. На крючке уже две петли. Далее крючок захватывает снова нитку и протаскивает её уже сквозь две петли; получается столбик (рис. 74, *з*). Не снимая с крючка первого столбика, для получения второго столбика захватываем следующую петлю шнурка и на ней провязываем второй столбик.

**Резинка.** При провязывании столбиков крючок подходит под обе стороны петли шнурка. Для резинки основа — тот же шнурочек. Но со второго ряда начинается уже различие: крючок провязывает не оба, а только одну ближайшую сторону каждой петли (рис. 75). Так как мы каждый раз, переходя к новому ряду, поворачиваем работу, то стороны петель будут чередоваться, вязка получается выступами, как бы гармоникой. Это придаёт всему полотну упругость и красоту.

**Вязание с накидом.** Особенности вязания с накидом происходят оттого, что на каждой петле шнурка строится столбик второго ряда с накидом. Накид — это дополнительное набрасывание на крючок петли перед тем, как ввести его во вторую петлю (когда первая ещё на крючке). Пропекая крючок во вторую петлю, мы провязываем её не с первой петлей, а сначала

с накидом. На крючке опять получаются две петли: первая и новая. Провязываем их и получаем удлиненный столбик, состоящий из трёх провязанных петель. Столбики могут быть и не с одним накидом, а с двумя и больше.

**Ажур.** Ажурная вязка имеет несколько различных вариантов. Если при вязке без накида (снопик, резинка) мы вкалывали крючок в каждую петлю шнурочка, то для ажурной вязки его следует вкалывать через одну петлю (вторую, четвертую, шестую и т. д.). А для того чтобы такой рисунок не стягивал, не сужал сразу вдвое всё полотно, мы после каждого столбика делаем одну воздушную петлю. Получается попеременно то

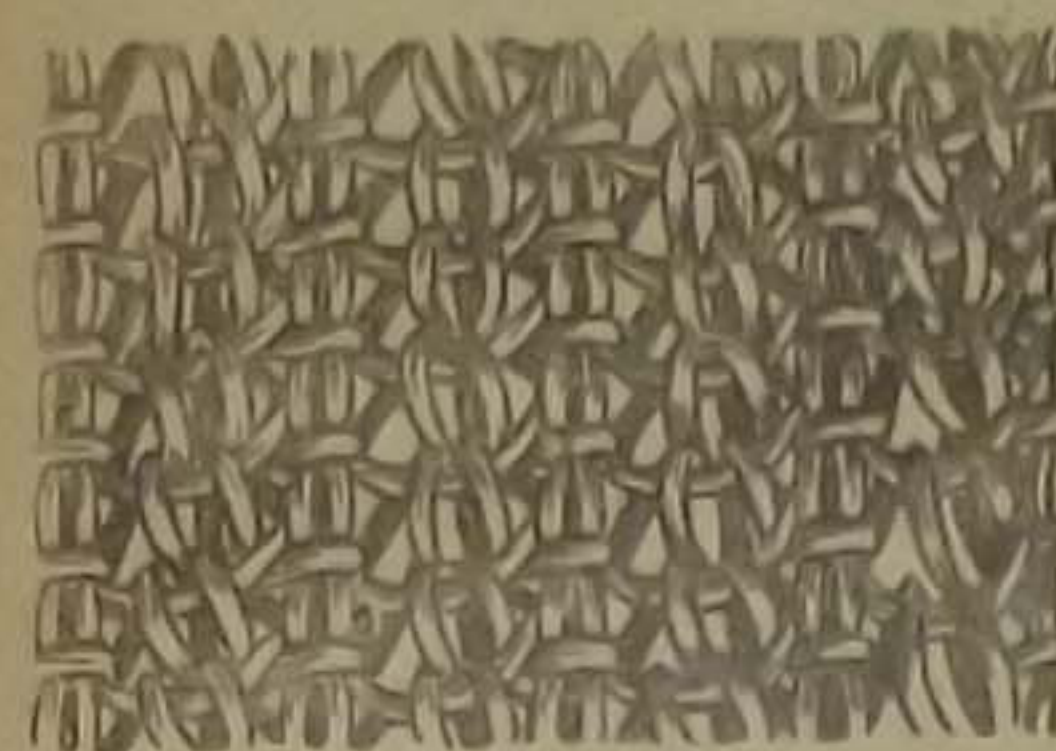


Рис. 76. Путанка.

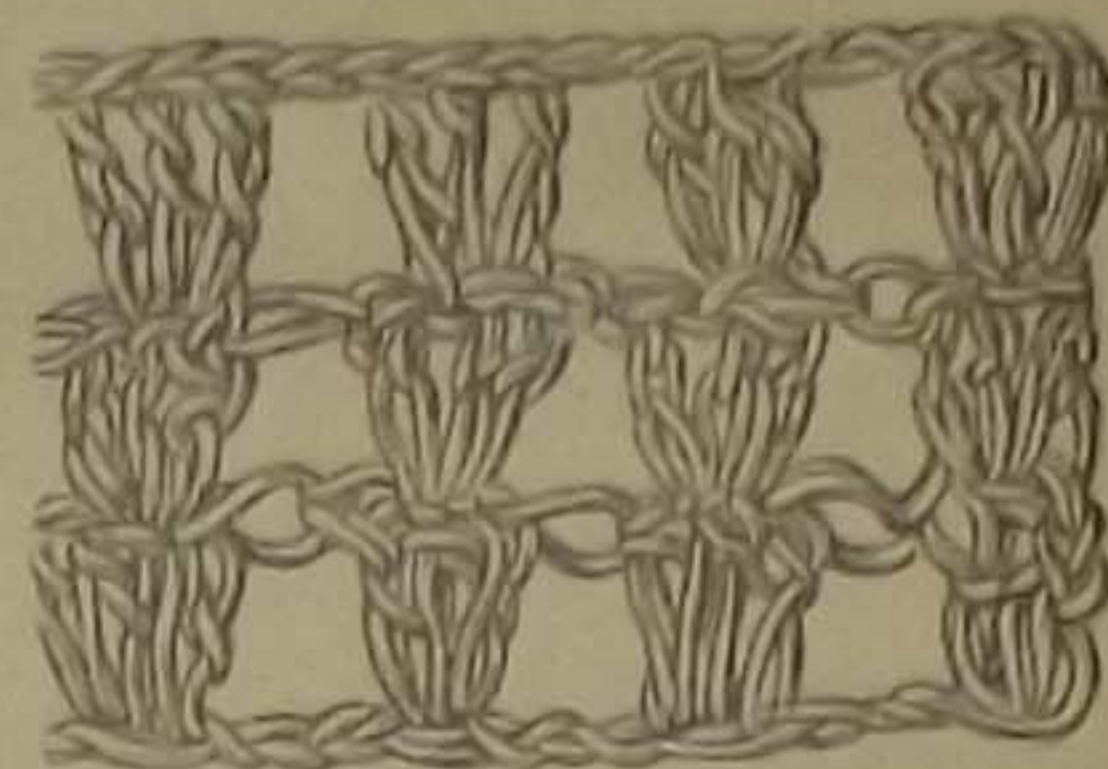


Рис. 77. Кустики.

столбик, то мостик. При этом крючок подходит не под одну, а под две стороны петли. Применяя различные варианты чередования сплошной вязки и ажурных просветов, получают самые разнообразные узоры.

**Путанка.** Путанкой называется вязка без накида, в которой линии рядов и петли в рядах переплетаются. После обычной и первоначальной воздушной петли вывязываем нужной длины шнурочек. Затем переходим ко второму ряду: вторую петлю ряда поддеваем крючком, но не за обе её стороны, а за одну ближнюю, провязываем и оставляем петлю на крючке. Далее захватываем на крючок нитку, провязываем и начинаем следующую петлю. Теперь поддеваем дальнюю от себя сторону петли и продолжаем вязку, всё время чередуя дальнюю и ближнюю стороны петли. Каждая петля должна быть провязана. Последняя в ряду петля как исключение поддевается под обе стороны. Переходя к следующему ряду, следим, чтобы на первой петле не оказалась такая же вязка, как на предыдущем ряду, т. е. чтобы над предыдущим наклоном находился наклон назад, и наоборот. Нужно соблюдать очередность не только вдоль рядов, но и по рядам. Узор получается очень плотный (рис. 76).

**Кустик.** Эта вязка с накидом. Отличается она тем, что на каждой третьей петле образуется три столбика (рис. 77). Делаем первоначальную косичку (шнурочек). Переходим ко второму ряду. Имея на крючке одну петлю, накидываем нитку, проде-



ваем крючок под одну нитку третьей петли косички. Захватываем нитку, получая на крючок третью петлю. Поддеваем ещё нитку и провязываем две крайних петли. На крючке остаётся две петли. Снова поддеваем нитку и ещё раз провязываем. На крючке остаётся одна петля. Так получен один столбик. Накинув нитку, таким же порядком делаем второй столбик на той же петле косички, затем третий. Накинув снова нитку, переходим к следующему кустику: продеваем крючок в шестую петлю косички и на

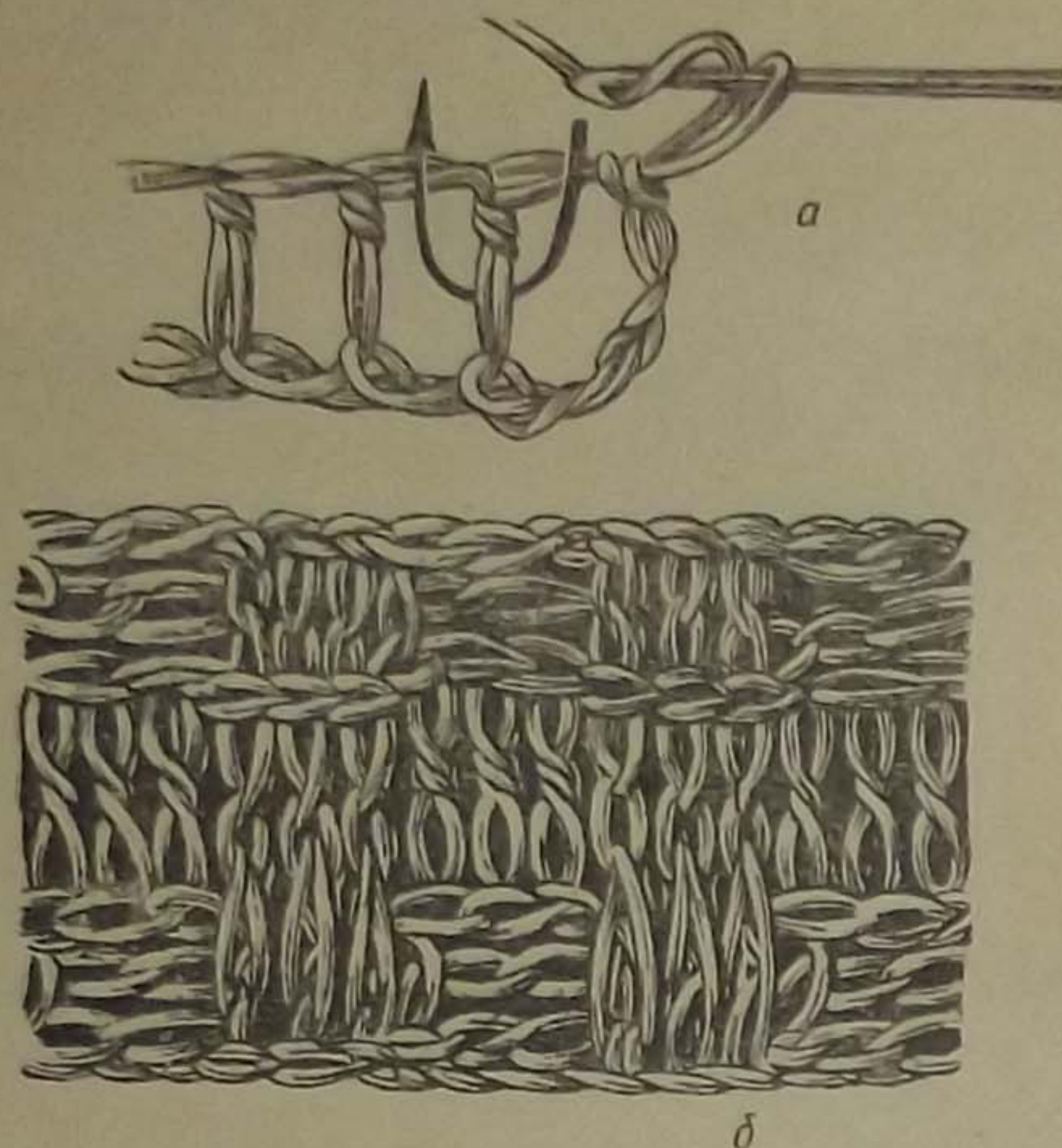


Рис. 78. Шахматка.

ней делаем тоже три столбика. Следующие три столбика получаем на девятой петле, и так далее до конца шнурочка.

**Шахматка.** Первый ряд — первоначальный шнурок; второй ряд — усиленные столбики. Третий ряд начинается шахматкой, т. е. чередованием столбиков: три столбика с подхватом предыдущего столбика на лицевую сторону, а три столбика — на изнаночную. В следующем ряду наоборот: сначала три столбика с изнаночной стороны, а три следующих — с лицевой. Можно чередовать по 4, по 5 и т. п. столбиков, тем самым клетки шахматки могут быть крупнее или мельче. Надо только соблюдать основное правило: чередовать лицевые и изнаночные столбики (рис. 78), т. е. выпуклые и вогнутые.

**Треугольник.** Во втором ряду мы делаем пять столбиков выпуклых и один вогнутый, и так весь ряд до конца. В следующем, третьем, ряду над пятью выпуклыми столбиками мы строим три выпуклых, а над одним вогнутым — три вогнутых. В следующем ряду над тремя выпуклыми столбиками строим один выпуклый, а над тремя вогнутыми — пять вогнутых. Следующие три ряда могут повторить три предыдущих так, чтобы выпуклый треугольник приходился над выпуклым, а можно чередовать в шахматном порядке (рис. 79). Край узора начинаем и заканчиваем простыми столбиками. Можно увеличить размеры треугольников, для чего чередовать не три ряда, а четыре; тогда в основании треугольника будет не пять, а семь выпуклых столбиков.

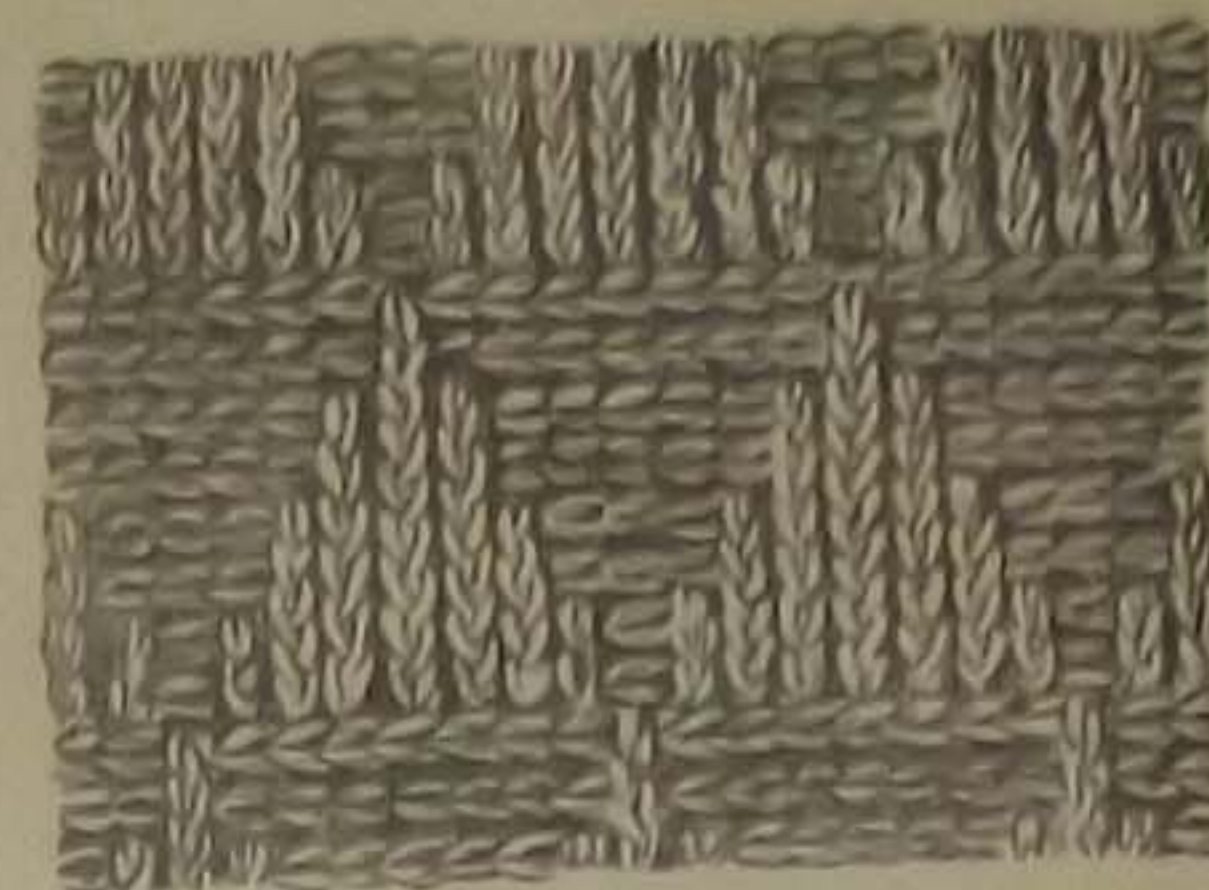


Рис. 79. Треугольник.

**Ромбики.** Вяжем так же, как и треугольники, только над каждым законченным выпуклым треугольником строим перевернутый новый треугольник, а над каждым вогнутым — перевернутый вогнутый. Это получается так: доведя выпуклость от пяти столбиков до одного, делаем ещё один выпуклый столбик, а над ним уже строим три, над тремя — пять, далее — снова три, и доводим до одного (рис. 80).

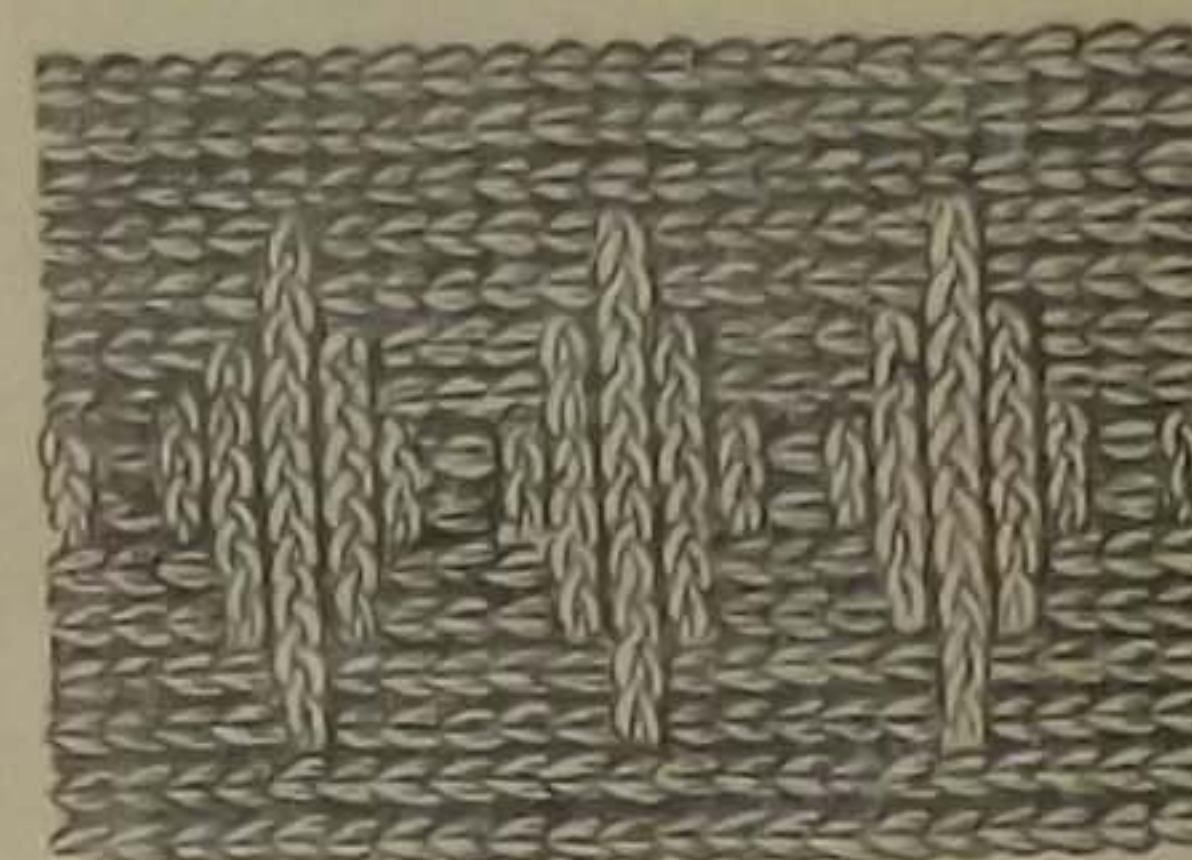


Рис. 80. Ромбики.

### Шарф и берет (рис. 81)

Вяжем шнурок в 20 см. На нём основываем всё полотно шарфика для вязки его «резинкой». Надо достигнуть того, чтобы полотно не сужалось и не расширялось. Для этого надо не только соблюдать равное количество петель в ряду, но и одинаковую плотность вязки, т. е. не стягивать и не ослаблять петли. Закончив намеченную длину шарфика, украшаем края кисточками.

Берет вяжем из ниток того же цвета, что и шарф. Снимаем мерку окружности головы (например, 54 см). Начинаем вязать с донышка. Сделав три первоначальных петли, вкалываем крю-



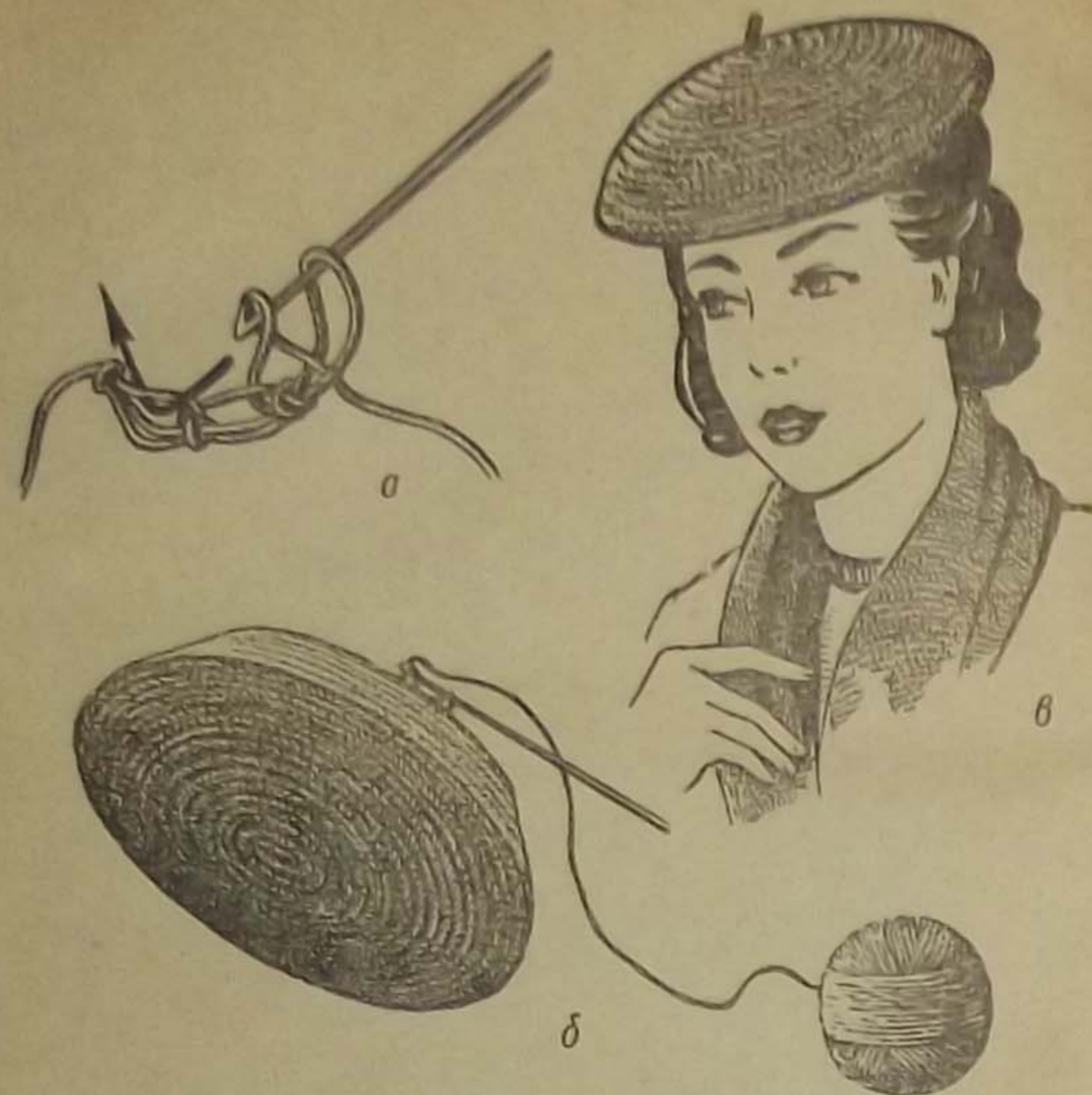


Рис. 81. Шарф и берет.

чок в начало первой петли (указано стрелкой под буквой *a* на рис. 81) и дальше вяжем кругом. Чтобы кружок был ровным и не стягивался, сначала на каждой старой петле образуем три новых петли, затем — по две в течение нескольких кругов. Затем лишь время от времени вкалываем крючок в одну и ту же петлю.

Вязать надо столбиками без накида. Крючок надо вкалывать не под весь шнурочек, а за одну нитку петли, дальнюю. При этом получается красивая вязка кольцами.

Донышко вяжем диаметром 25—26 см и после этого прекращаем увеличение и один ряд вяжем без прибавления и убавления петель, т. е. провязываем каждую петлю. Следующий ряд начинаем убавлять: после каждых 9 провязанных петель одну пропускаем. Так, постепенно убавляя круг за кругом, доводим окружность до размера снятой мерки (в нашем примере — 54 см).

Можно применить другой порядок вязания: вяжем донышко до желаемого диаметра, затем делаем шнурок длиной 54 см, замыкаем его в круг и вывязываем край берета до размеров диа-

метра донышка. С изнаночной стороны сшиваем донышко и поля (борт).

Отглаживаем берет через влажную тряпочку.

### Сумка-мешочек

Красивая многоцветная сумка (рис. 82, *a*) может быть связана из толстого шёлка, ириса, бумаги, из тонкой тесьмы.

Начинаем вязать с донышка. Связав три первоначальные петли, вкалываем крючок в начало первой петли (рис. 82, *б*) и дальше вяжем кругом (рис. 82, *a*).

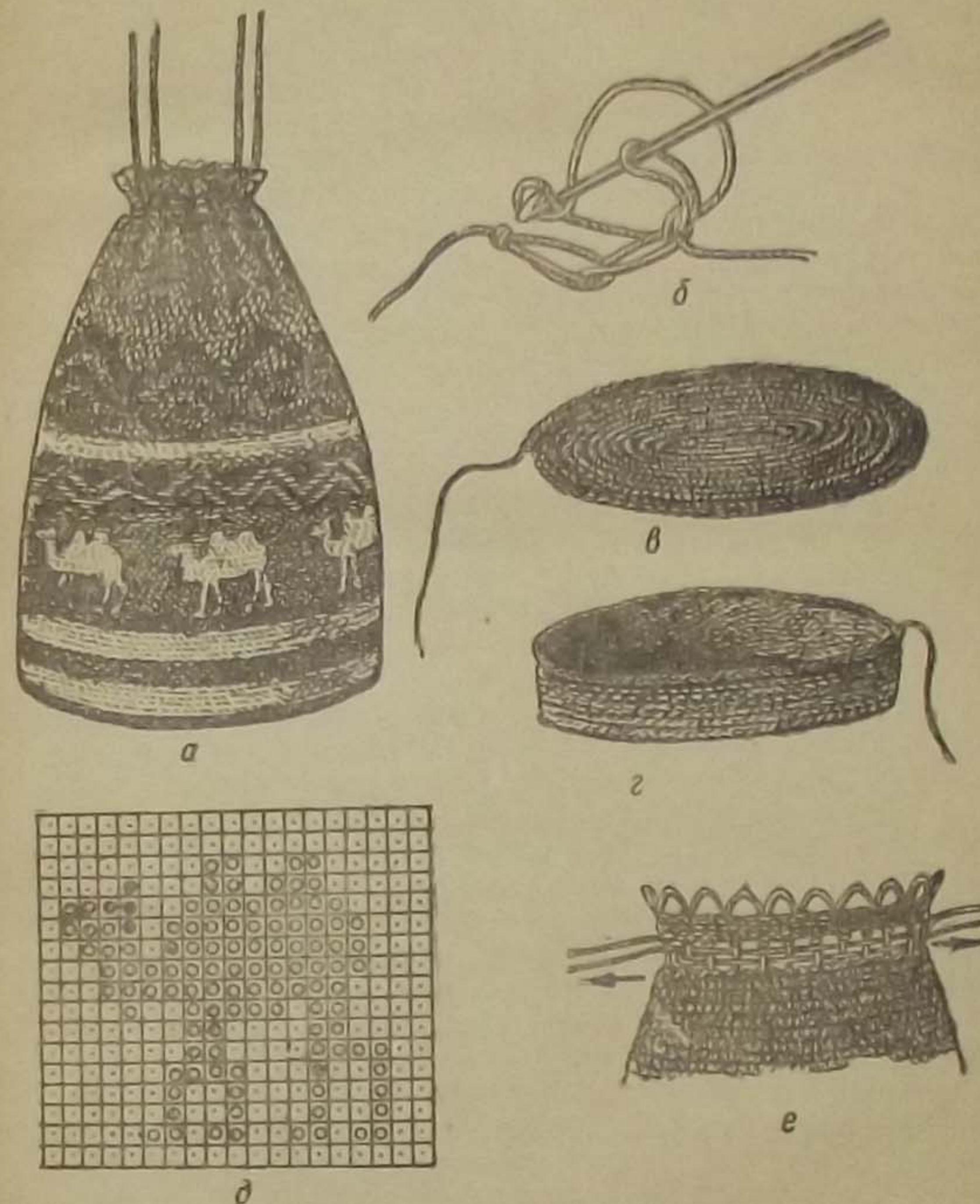


Рис. 82. Сумочка-мешочек и последовательное его провязывание.



Затем переходим к вязке цилиндром (рис. 82, з), т. е. по кругу без прибавления петель. При этом, чтобы сумочка была нарядная, через два-три ряда меняем клубки, т. е. оставляем нитку одного цвета и берём нитку другого цвета, затем через два-три ряда снова оставляем новую нитку, а берём прежнюю.

Связав примерно одну треть намеченной высоты сумочки, оставляем работу, чтобы заняться орнаментом. Орнамент надо подготовить. Берём рисунок, делим его на мелкие клетки, чтобы они равнялись примерно размерам одной петли нашего вязания (рис. 82, д). При наличии такого рисунка нам становится видно, какого цвета нитку следует взять, чтобы вязать очередную клетку. Если орнамент содержит три цвета, заготовим клубки соответствующих трёх цветов и будем держать их наготове.

Вяжем стенки сумки столбиками по кругу. Но каждый раз, доходя по клетке до нового цвета, оставляем позади нитку прежнего цвета и вяжем от нового клубка. Оставленные нитки можно держать с тыльной стороны, а можно обвязывать так, чтобы они были внутри столбиков. Закончив орнамент, вяжем опять «своим» цветом, пока не дойдём в соответствии с клеточками рисунка до новой смены клубка. Один и тот же орнамент может быть повторен три-четыре раза.

Вывязав всю высоту орнамента, оставляем клубки излишних расцветок (обрываем нитки) и вяжем только одним основным цветом. На последнем круге сделаем одно кольцо ажурной вязки с накидом. Это кольцо просветов будет служить для вдевания шнура. Далее делаем ещё два-три ряда без накида и завершаем фестончиками какого-нибудь яркого цвета. Два шнура скручиваем из цветных ниток, которые использованы при вязке сумки, и вдеваем их в просветы ажурного круга (рис. 82, е).

## ВЯЗАНИЕ НА СПИЦАХ

Спицы для вязания могут быть различные по длине, толщине и форме. Самые распространённые — пять прямых спиц диаметром в 2 мм или две спицы с шпильками на концах — толще и длиннее диаметром 2—3 мм. Вязание может быть полотном или цилиндром. Первое производится на двух спицах, второе — на пяти. Спицы бывают металлические, костяные, деревянные, пластмассовые.

Вязание на спицах начинается с основных петель первого ряда. Основные петли набираются так: складываем конец нитки вдвое и берём две спицы (чтобы одну потом выдернуть и ослабить петли). Этот сложенный конец нитки навешиваем петлей на спицы. Спицы держим в правой руке, а нитку набрасываем на большой и указательный пальцы левой руки (рис. 83, а); продеваем спицы в петлю между пальцами и спускаем на них нитку (рис. 83, б), затягиваем на спицах петлю (рис. 83, в); так набираем желаемое количество основных петель и выдёргиваем одну

из спиц (рис. 83, г). Эта основа является первым рядом любого вязания спицами.

Если вязание прямое, то по окончании одного ряда перевёртываем работу и вяжем снова справа налево, начиная петли на ту спицу, которая находится в правой руке. Петли перешли на вторую спицу, и мы перекладываем эту спицу в левую руку, работу перевёртываем, чтобы нитка была справа. В правую берём освободившуюся спицу и начинаем следующий, третий ряд.

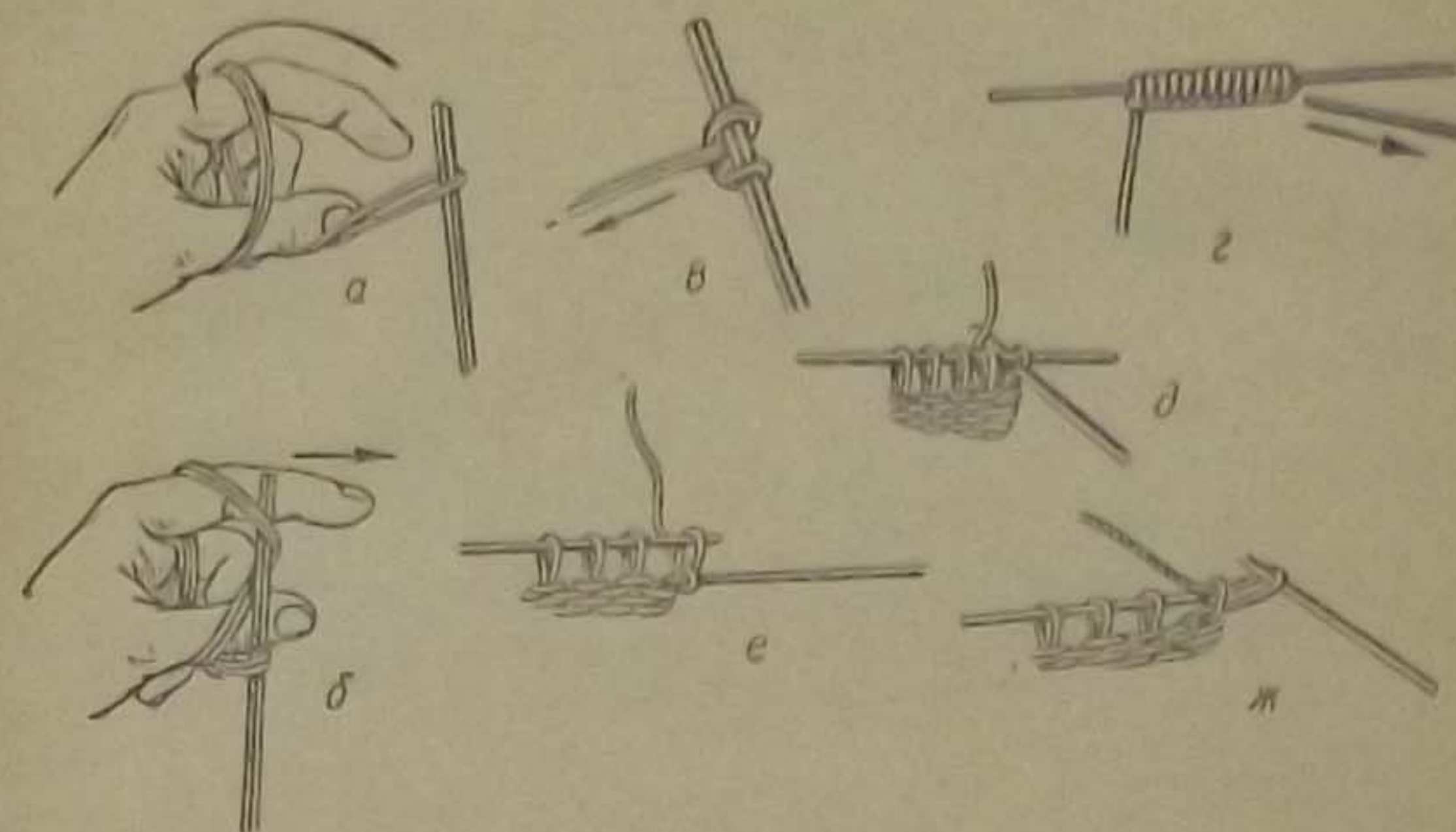


Рис. 83. Набор основы на спицы.

Если вязание цилиндрическое, то первый круг определяет количество петель в каждом ряду; все петли распределим поровну на четыре спицы, последняя петля подойдёт вплотную к первой, и тут начнётся вязание по кругу пятой спицей, которую будем держать в правой руке. Как только пятая спица наполнится петлями, так первая освободится от последней петли и перейдёт в правую руку. Вязание продолжается непрерывно.

Процесс вывязывания: вводим конец правой спицы в первую петлю (рис. 83, д), захватываем нитку на пальце левой руки и вытягиваем её на себя (рис. 83, е), а указательным пальцем правой руки подталкиваем конец левой спицы, чтобы первая петля соскочила с неё (рис. 83, ж), и так далее. Вязание на спицах может быть различных узоров: вязка платочная, чулочная, резинка, шахматка, жгут, ажур, кустик, крест и так далее. Самая простая вязка — платочная. Это — прямое полотно, последовательно провязываемое петля за петлей указанным выше способом на двух спицах. Дойдя до конца полотна, поворачиваем его, поэтому получается один ряд лицевой вязки, второй — изнаночной, третий — опять лицевой и т. д. Если же вяжем на пяти спицах по кругу, то получается чулочная вязка, т. е. одна сторона



вся лицевая, другая вся изнаночная. Резинкой называется такая вязка, при которой лицевые и изнаночные петли чередуются в правильном порядке (например, две лицевые и две изнаночные и т. д.).

### РАЗЛИЧНЫЕ УЗОРЫ ВЯЗКИ НА СПИЦАХ

**Крест.** Этот узор получается при вязании поочередно лицевых и изнаночных петель, как это хорошо видно на рисунке 84, а. Чередование происходит и вертикально и горизонтально по одному. На том же рисунке дана схема чередования: черточка озна-

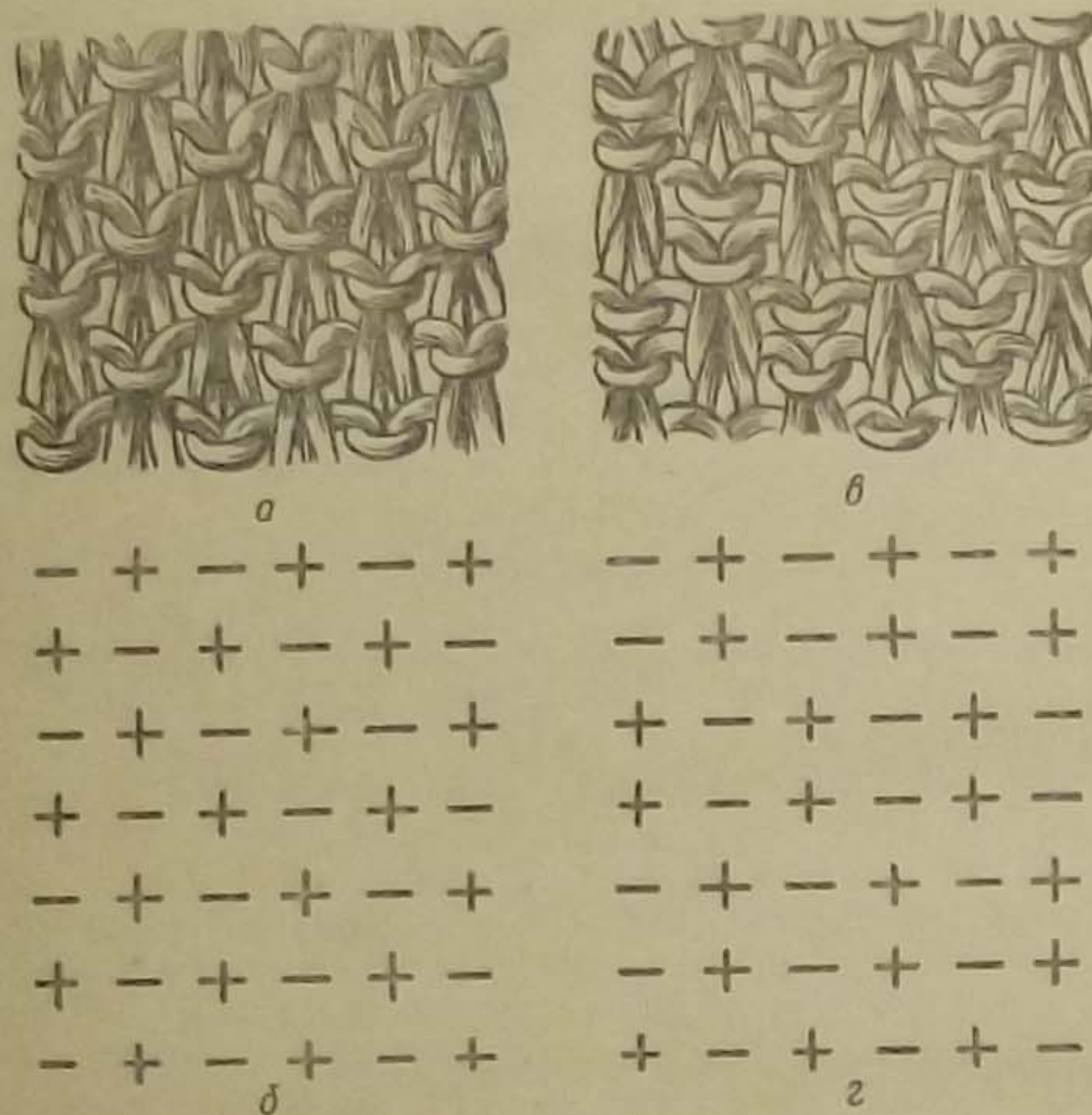


Рис. 84. Узор вязки на спицах «Крест».

чает изнаночную петлю, плюс — лицевую (рис. 84, б). При вязке такого креста следует соблюдать, чтобы все печётные ряды совпадали между собой по рисунку, а в соседних рядах каждая изнаночная петля приходилась над лицевой, каждая лицевая — над изнаночной.

**Крест двойной.** На рисунке 84, в изображён внешний вид узора двойного креста, а под буквой г мы видим схему расположения лицевых и изнаночных петель. Внутри каждого ряда

чередование петель такое же, как и у простого креста, а в вертикальном чередовании происходит попарно: два одинаковых ряда следуют за двумя одинаковыми противоположными. При вывязывании этого узора внимание всё время должно быть сосредоточено на том, что мы вяжем по два одинаковых ряда, потом — два противоположных и т. д. Обратная сторона узора такая же, как и лицевая.

**Колоски (пике).** На рисунке 85, а мы видим изображение узора пике, а на рисунке 85, б — схему построения этого узора. Рисунок похож на поле с правильно расположенными колосками. А на схеме видно, что вязание производится так: после одной лицевой петли делаем пять петель изнаночных, далее — снова одну лицевую и снова пять изнаночных. И так до конца ряда. Второй ряд точно повторяет первый, т. е. над каждой лицевой вывязываем лицевую петлю, а над каждой изнаночной — изнаночную. Таких рядов получается шесть штук. Следующие шесть рядов мы смешаем на три петли, т. е. их «колоски» размещаются в середине между «колосками» предыдущих шести рядов.

**Жгут.** На рисунке 86, а представлено изнаночное полотно, посредине которого сверху вниз проложена как бы дорожка из лицевых петель. Эта дорожка идёт не прямо, а закручивается в форме жгута. На рисунке под буквой б мы видим схему, на которой изогнутыми линиями слева охватываются четыре крестика снизу, а справа 4 крестика сверху. Таких изогнутых линий на схеме четыре, что как раз соответствует четырём изгибам жгута на рисунке 86, а. Эти крючки означают перекидку петель. При вязке это перемещение левых петель вправо, а правых влево и даёт впечатление закручивания жгутом. Поворотным является каждый четвёртый ряд, когда после первых шести петель изнанки

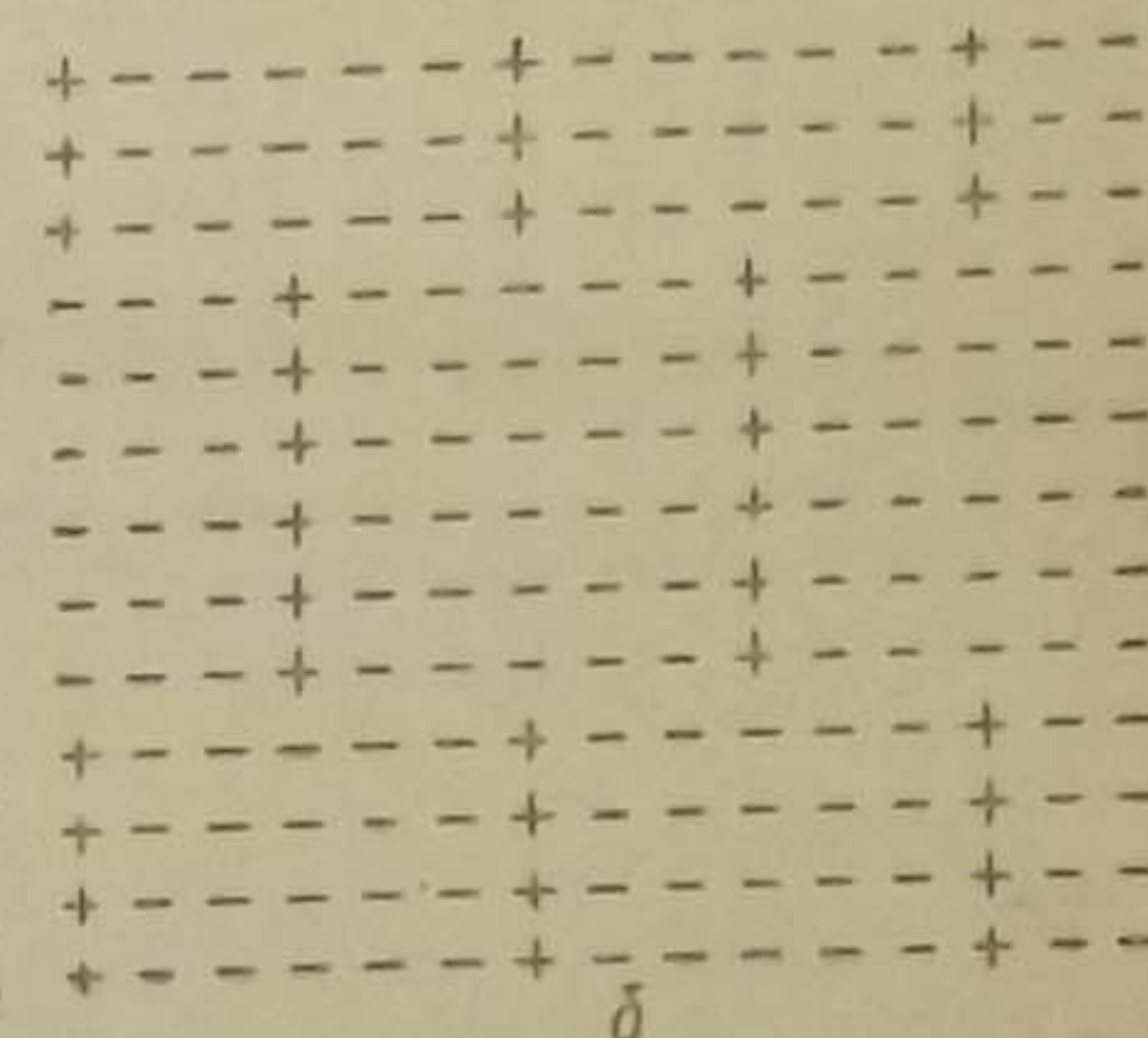
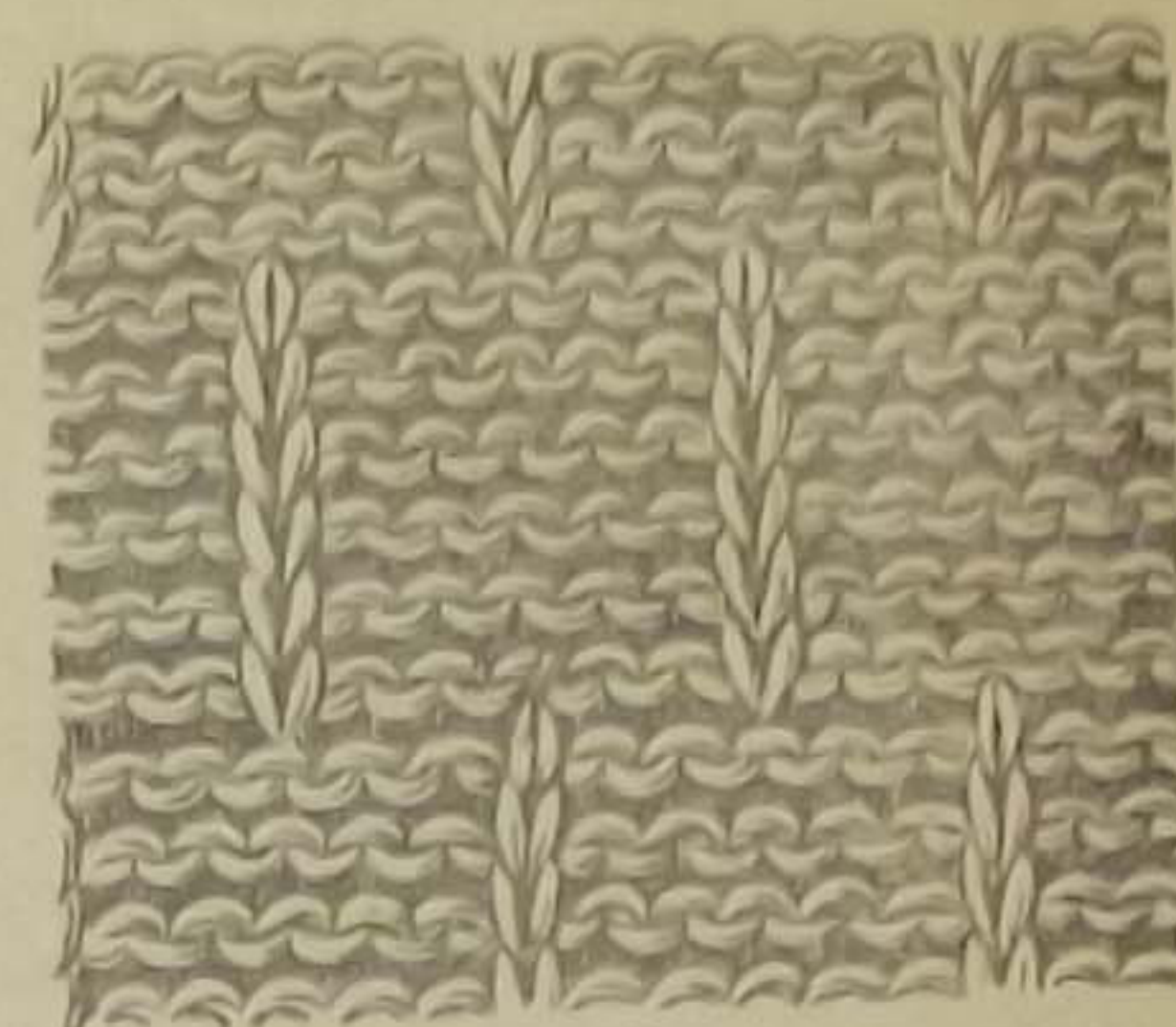
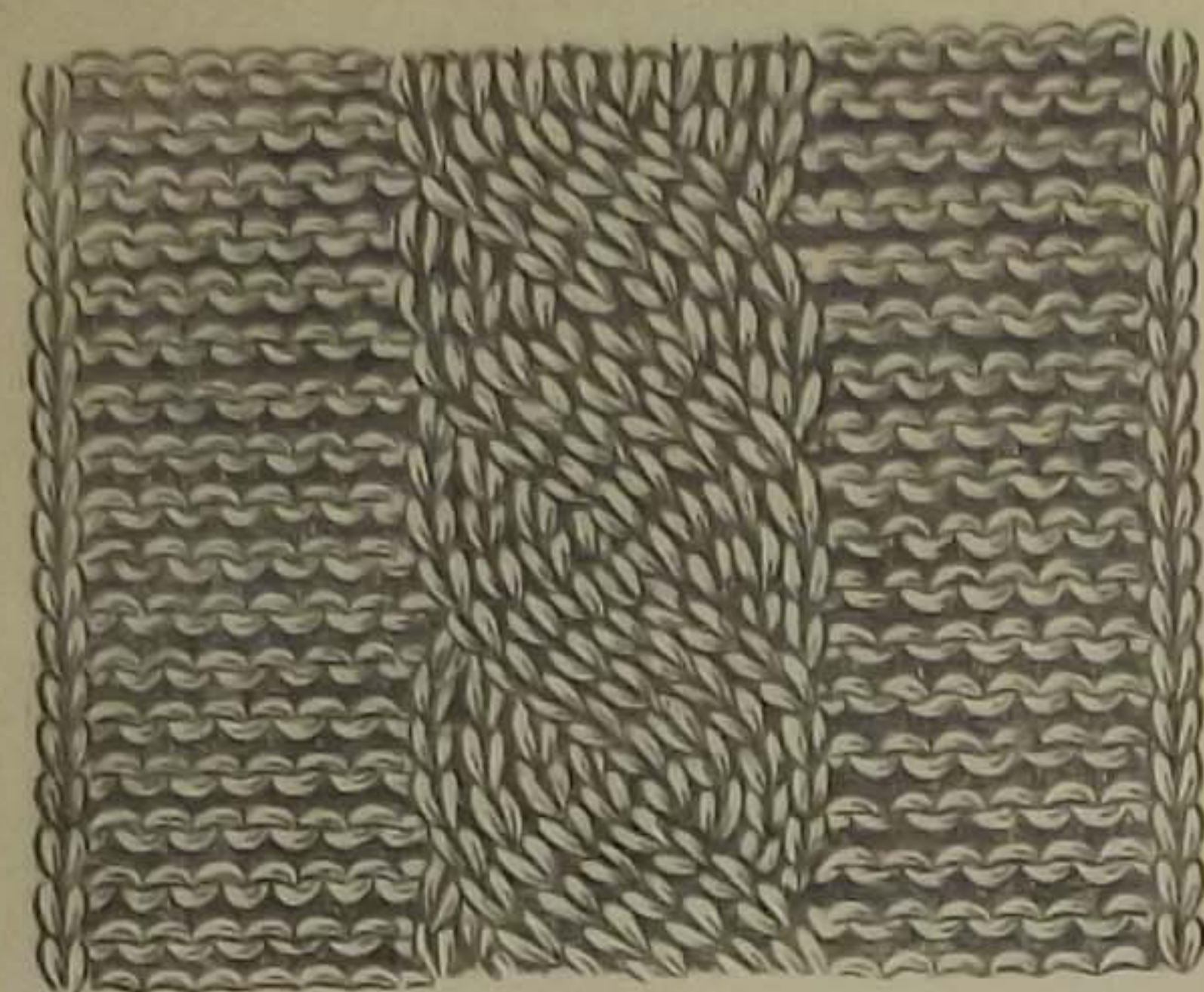


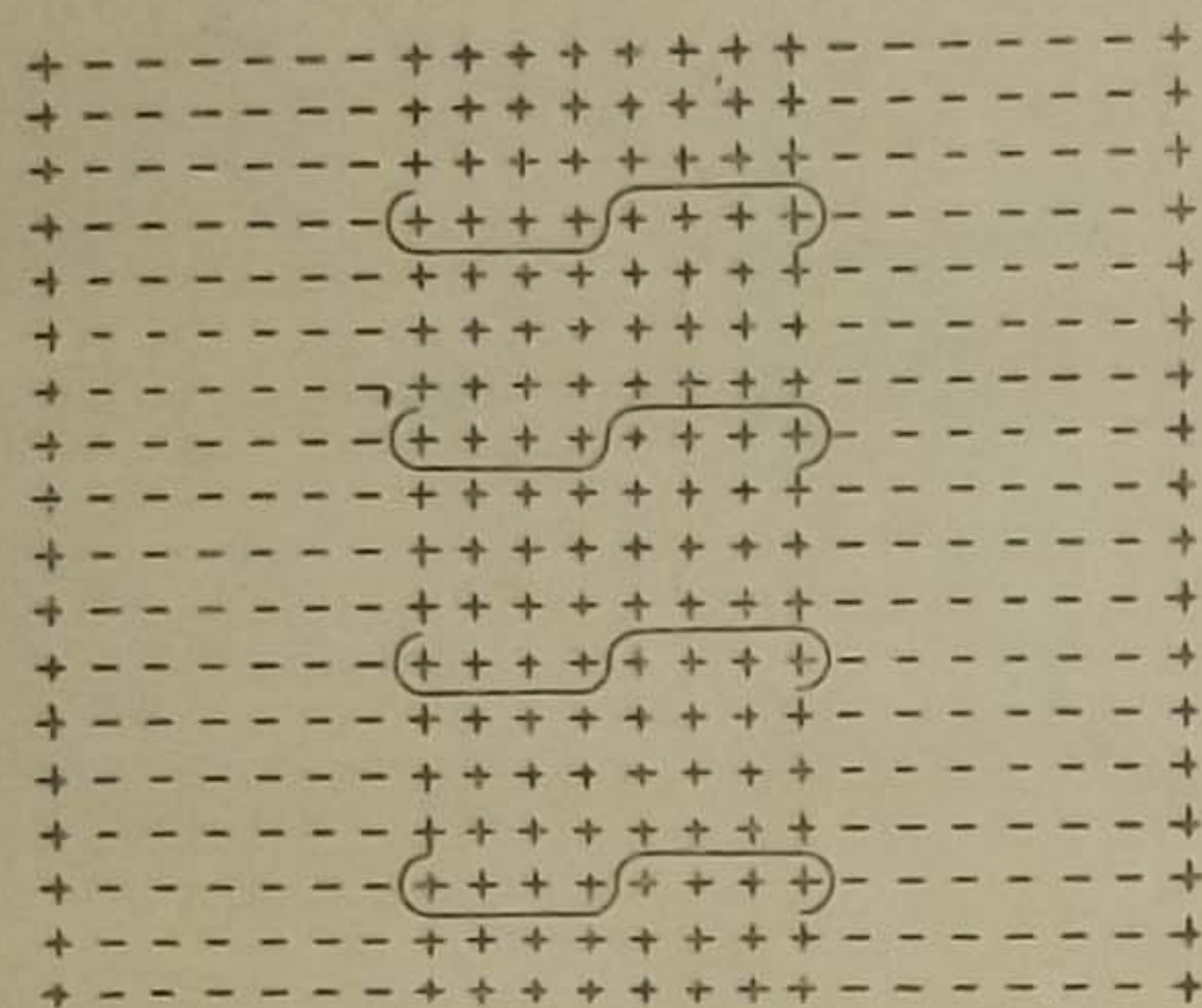
Рис. 85. Узор «Колоски».



четыре лицевых сбрасываем со спицы, а вместо них наизываем четыре следующих лицевых же и лишь после них наизываем четыре предыдущих (сброшенных). Затем заканчиваем ряд



а



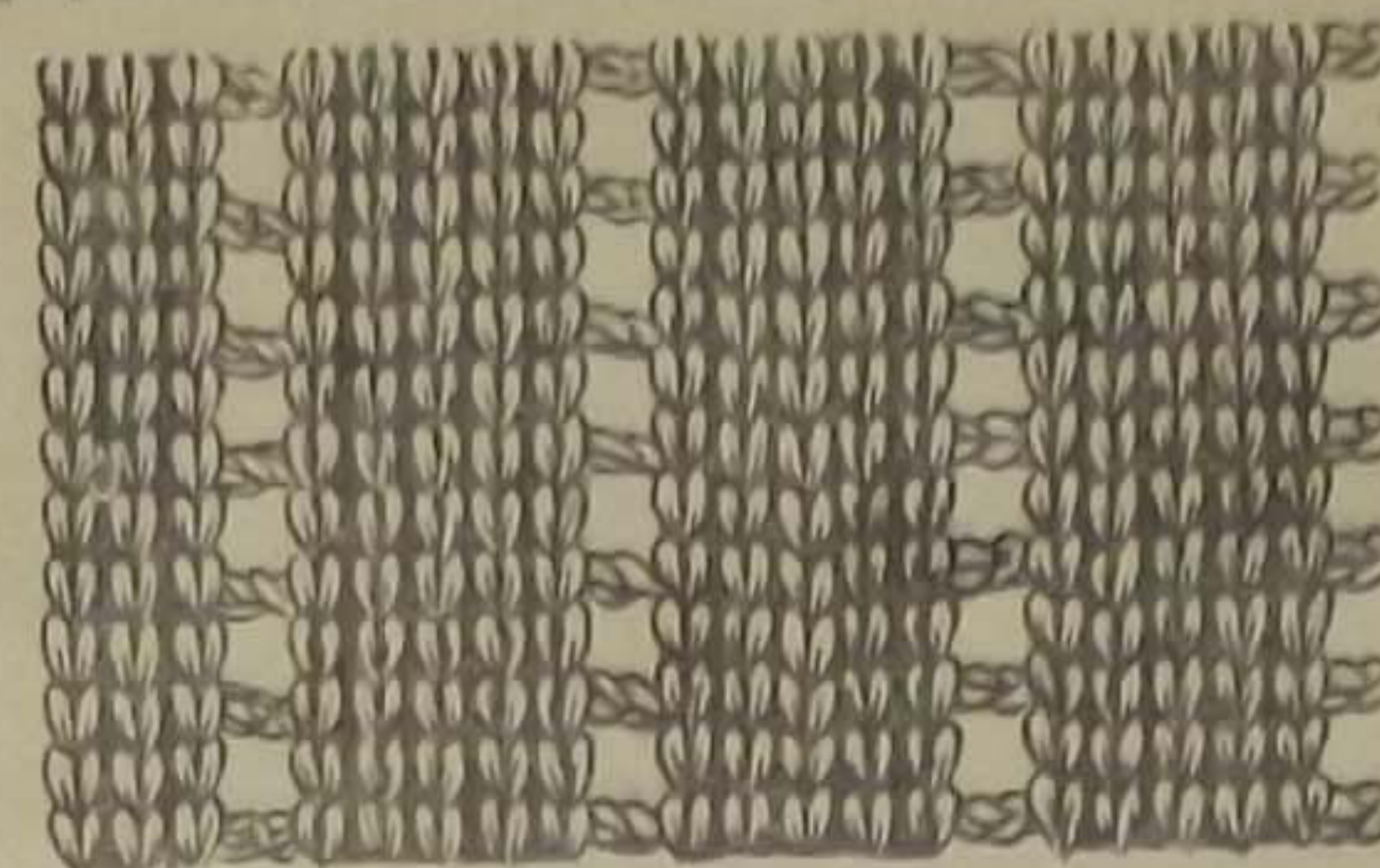
б

Рис. 86. Узор «Жгут».

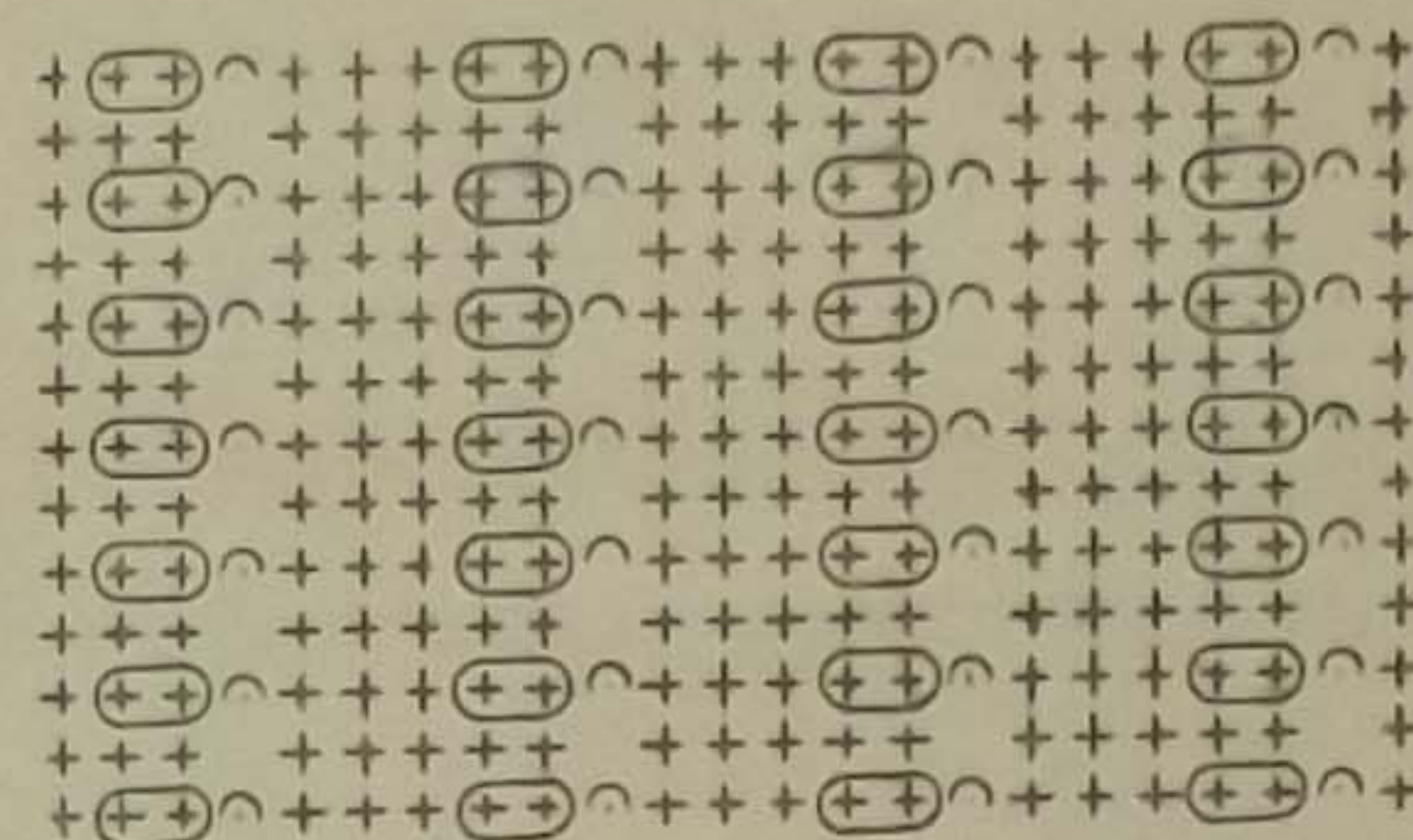
шестью изнаночными. Последующие три ряда вяжем обычно: 6 петель изнаночных, 8 петель лицевых, 6 петель изнаночных. На восьмом ряду снова делаем перехлест восьми лицевых петель. И так до конца полотна.

Можно усложнить жгут, сделав два перехлеста, один навстречу другому, каждый по 8 лицевых петель. Можно варьировать количество лицевых петель, подвергаемых перехлестыванию.

Ажур. Ажурная вязка имеет множество различных вариантов. Все они основаны на чередовании различной формы просветов и сплошного поля. Просветы образуются из отверстий различной формы и размера. Самый простой ажур изображен на



а



б

Рис. 87. Узор «ажур».

рисунке 87, а. Здесь на фоне лицевой вязки равномерно чередуются вертикальные столбики: между четырьмя рядами обычной лицевой вязки помещается один ряд ажюра (отверстий) с уплотненным левым краем. На схеме (б) указано, как этот узор получается. Изнаночных петель не видно, все лицевые. Овал, охватывающий по два крестика, означает провязывание сразу двух петель в одну. Дужка вместо крестика — это простой накид без провязывания. Накидывается нитка обязательно с лицевой стороны. Начинаем вязать по схеме: три петли лицевых; накид и две петли, провязанные вместе; пустое место — это накид, и так далее. В следующем ряду порядок обратный: сначала пустое место, потом две провязанные петли, за ними три лицевые петли.



## Варежки

Пряжи на варежки требуется в пределах 100 г в зависимости от её толщины. Берём пять спиц № 2—2,5. Если будем украшать варежки орнаментом, то подготовим узор и цветные нитки.

Набираем основу на 56 петель, делим её на четыре спицы, т. е. 14 на каждую. Вяжем резинку высотой 8 см. Далее переходим к чулочной вязке. Через каждые три ряда прибавляем по одной петле, чтобы варежка становилась шире. (рис. 88).

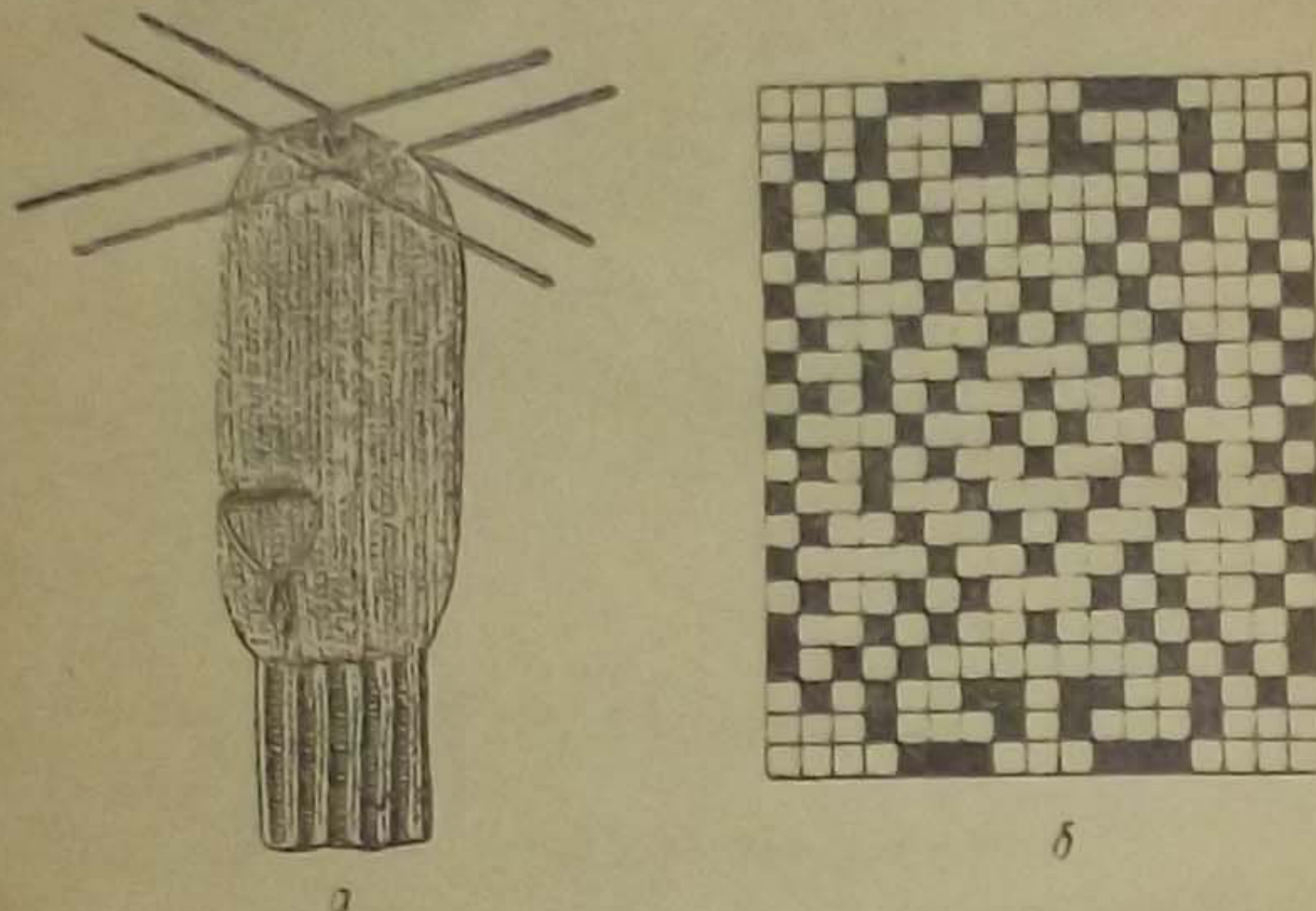


Рис. 88. Вывязывание варежки на спицах и схема орнамента из двух цветов.

Один из способов прибавления: между двумя петлями поддеваем спицей нитку и нашиваем её в качестве новой петли на правую спицу, а потом продолжаем вязать обычным способом. Прибавление продолжается до большого пальца.

Для большого пальца снимаем со спицы 10—12 петель на нитку. Дойдя по кругу к месту большого пальца, надо вывязать то же количество (10—12) основных петель. Далее продолжаем вязать ровным цилиндром. Несколько раз примеряем изделие на руку. При этом постепенно производим спуск петель через каждые три-четыре ряда по одной петле. Делается спуск так: на одну новую петлю провязываются сразу две петли предыдущего ряда.

Когда варежка закроет руку до ногтя мизинца, начинается крутой спуск: по две петли на двух спицах с каждой стороны варежки (со стороны мизинца и со стороны указательного пальца). Последнюю петлю закрепляем внутри варежки. Большой

палец вяжем на трёх спицах: набираем на них 24 петли над отверстием и вяжем в высоту до ногтя, где начинается спуск, а последнюю петлю закрепляем внутри пальца. Вторая варежка вяжется аналогично.

**Орнамент.** При вязании применяются различные узоры (орнаменты) (рис. 88, б). Они выполняются различного цвета нитками. Берём два цвета: основу и орнамент. Подбираем узор, который должен быть связан в процессе вязания вещи. Ниткой орнамента заменяется нитка основы в соответствующем месте. А нитка, которая временно не провязывается, оставляется натянутой на изнанке. При этом надо следить, чтобы нитка ложилась свободно и не затягивала ряд. Обрывать нитку нельзя, иначе варежка распустится. Когда узор закончится, то концы закрепляются на изнаночной стороне.

## Носки

Набираем основу на четыре спицы по средней окружности. Средняя окружность — такая величина, которая получается из сложения цифр объёма ноги и подъёма, делённая на два. Количество набираемых петель зависит от толщины пряжи: чем толще нитка, тем меньше требуется петель, и наоборот.

Набираем 56 первоначальных петель и разбиваем их на четыре равные части по 14 петель на каждую спицу. Вяжем резинку

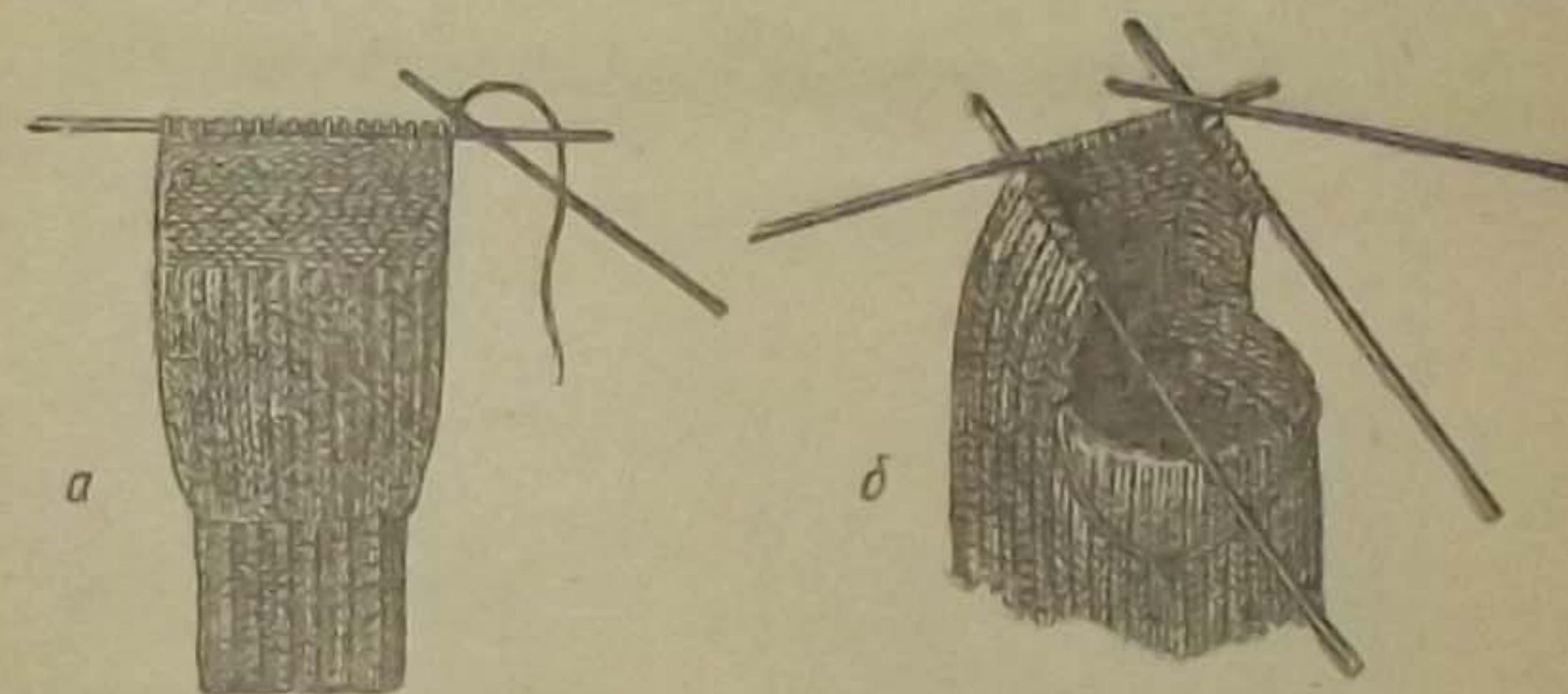


Рис. 89. Вывязывание пятки носка.

в 6—8 см. Далее переходим на простую чулочную вязку. Вяжем 5 см, до пятки. Вывязывание пятки производится так: делим все петли круга пополам; 28 петель вяжем прямым полотном на двух спицах. Это уже начало пятки (рис. 89, а). Полотно в 6—7 см снимаем на спицы по 7 петель, а на основной спице оставляем 14 петель. Среднюю продолжаем вязать, а с боковых



снимаем по одной петле, провязываем (рис. 89, б). Через 14 рядов крайние спицы освобождаются от своих петель. Полотно средней спицы подтягивает края и образует углубление. Это и есть пятка. Далее мы снова надеваем все петли на четыре спицы и вяжем полным кругом. Начинаем постепенно спускать через два-три ряда по одной петле на каждой спице. Когда связанная часть носка покроет мизинец, начинаем вязать мыс, т. е. спускаем петли на всех четырёх спицах в каждом ряду. Провязав последние две петли, нитку проводим на изнанку и там закрепляем.

### Перчатки

Перчатку (рис. 90) начинаем вязать с резинки высотой 8 см. Затем выполняем узор, так называемый перчаточный. Это — чередование изнаночных рядов с рядами смешанных петель (лицевых и изнаночных) (рис. 91). Вяжем кругом до большого пальца и отделяем для него на нитку 10—12 петель. Продолжаем вязать до мизинца. Здесь ещё отделяем петли на мизинец, потому что он ниже остальных трёх пальцев. Берём с ладони 7 петель и с тыльной стороны тоже 7 петель. Кроме того, учитываем прокладку между пальцами в количестве 4 новых петель. Вяжем мизинец лицевой вязки до ногтя, затем спускаем палец и закрепляем нитку. Далее вяжем три-четыре ряда вокруг трёх пальцев с включением четырёх прокладных петель мизинца. Петли последнего ряда распределяем на три пальца и вывязываем лицевой вяз-

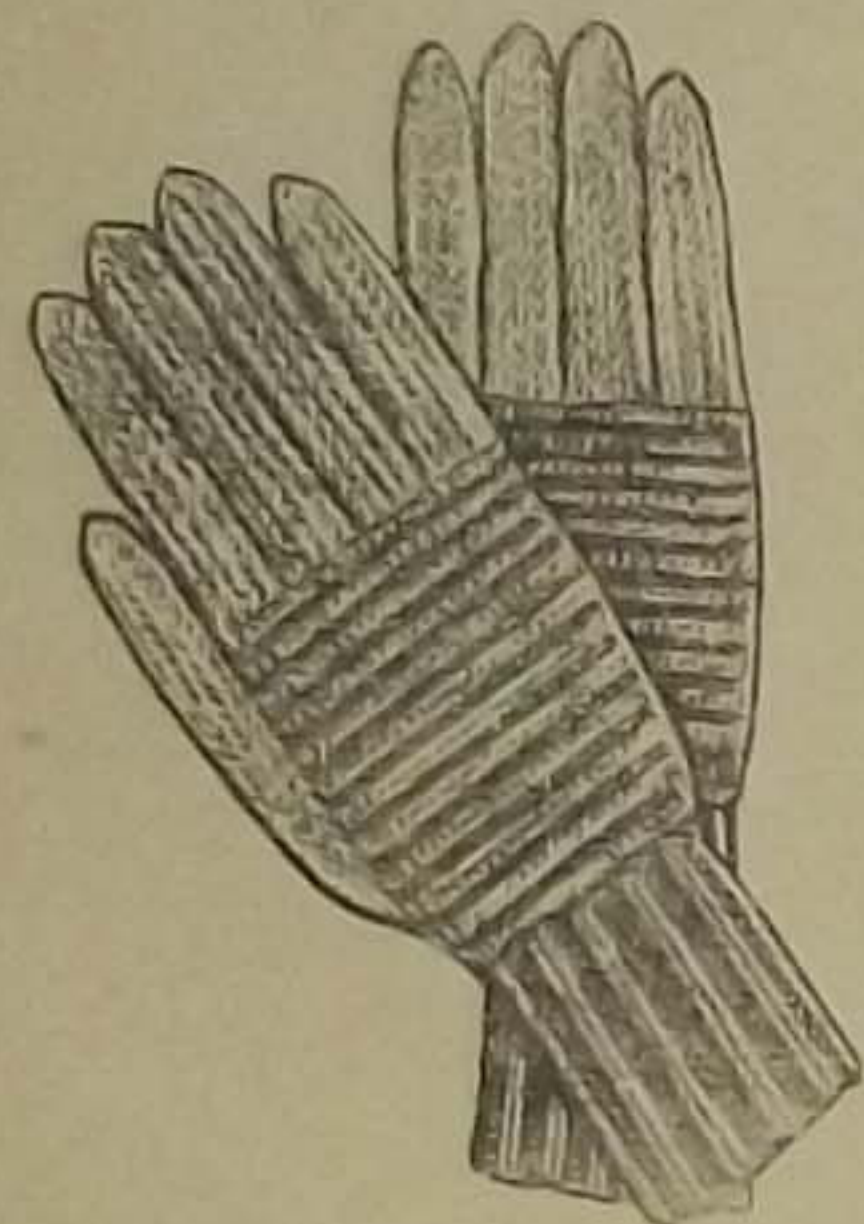
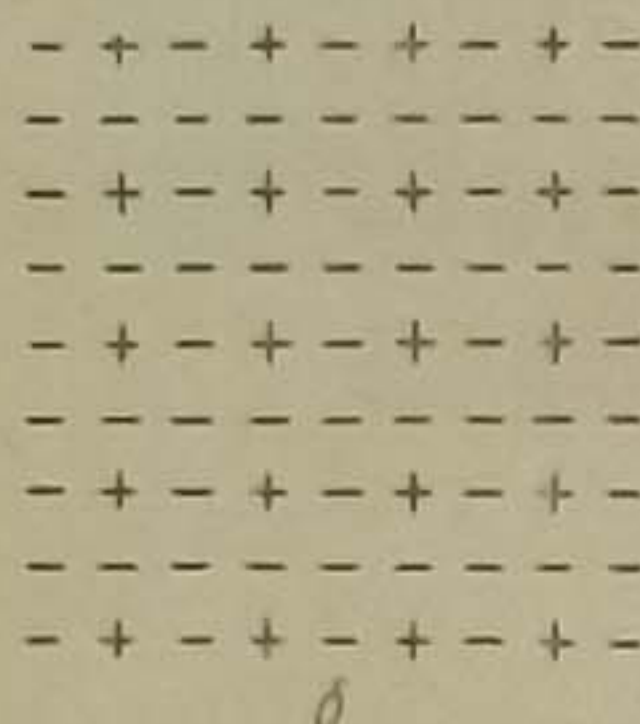


Рис. 90. Перчатки.



а



б

Рис. 91. «Перчаточный» узор: а — общий вид; б — схема: плюс — лицевая вязка, минус — изнаночная вязка.

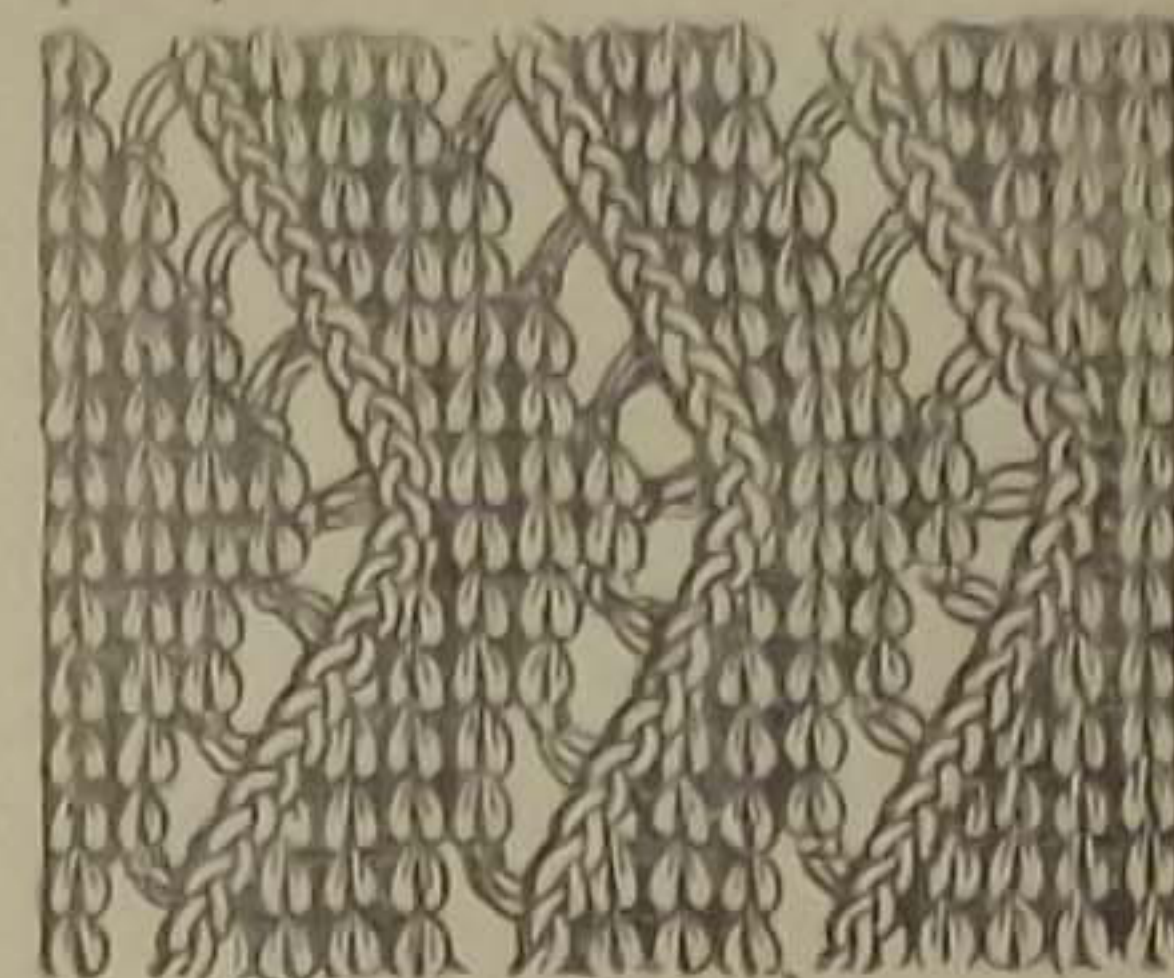
кой каждый палец, как мизинец. Для среднего и безымянного отделяем одинаковое количество петель, а для указательного — на четыре больше, потому что у него с одного бока нет прокладки. Большой палец вяжется, как и у варежки.

### Кофточка со смещённым ажуром

Размер 48.

Для вязания кофточки (рис. 92) подбираем наиболее подходящий узор вязки, например «смещённый ажур» (рис. 93, а). Снимаем мерки и делаем выкройки.

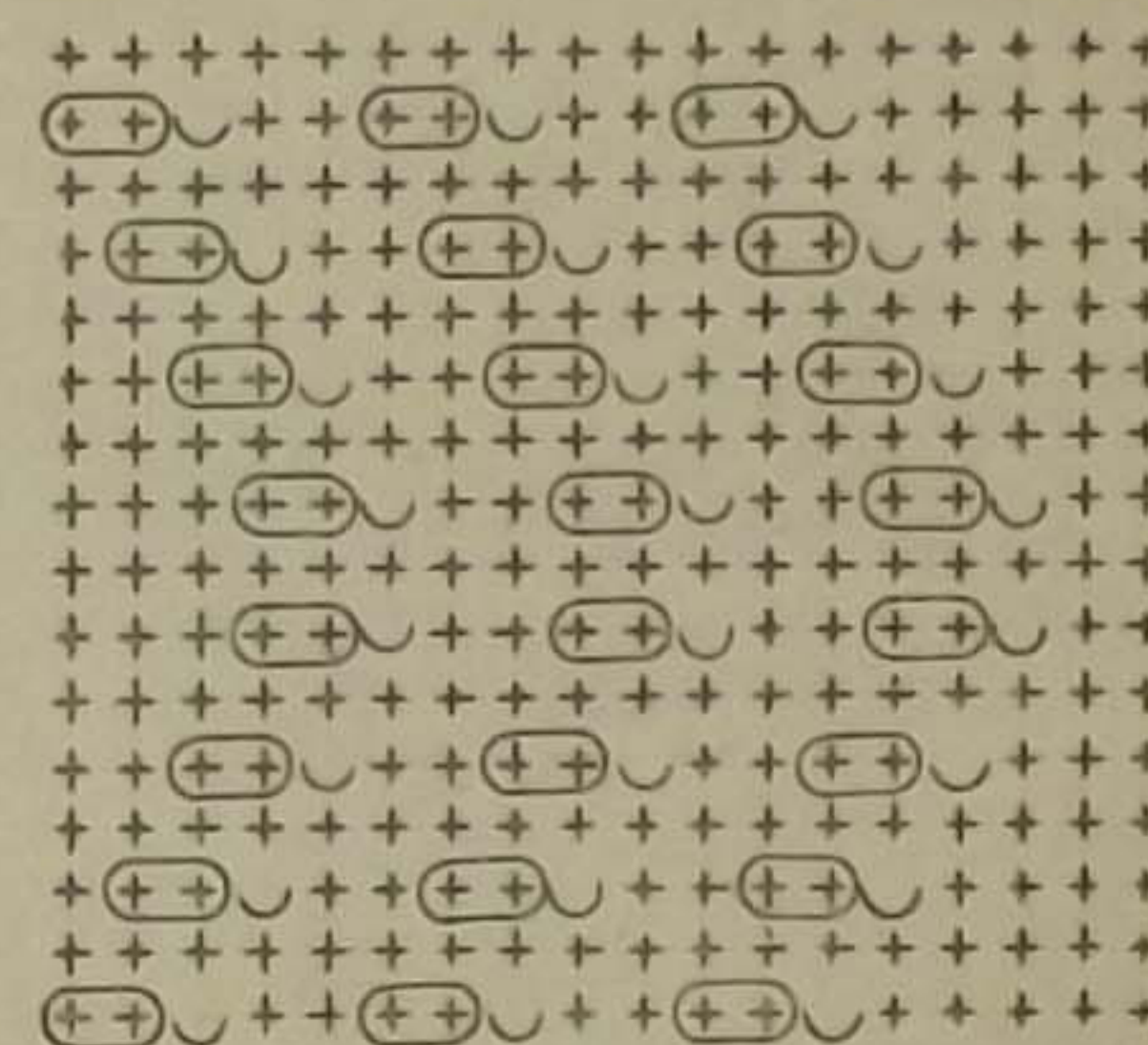
Рассмотрим образец вязки «смещённого ажюра». Первый ряд: через каждые четыре полные петли делаем накид и затем провязываем две петли в одну. Второй ряд: изнаночный. Он без всякого рисунка. Третий ряд: делаем смещение отверстий вправо. Провязали лицевые петли до отверстия, над ним тоже провязываем петлю и лишь после него делаем накид и даём вместе две петли на лицо. В обратную сторону весь (четвёртый) ряд про-



а



Рис. 92. Общий вид джемпера со смещённым ажуром.



б

Рис. 93. Узор «смещённый ажур»: а — общий вид; б — схема: плюс — лицевая вязка, минус — изнаночная вязка, скобка — накид.



вязываем изнанкой. Выйдя на лицевую сторону, опять провязываем следующий ряд, у которого опять провязываем все петли до отверстий и над ними также накладываем нитку и захватываем вместе две петли вслед за отверстием. Так доходим до шестого ряда, после которого начинается смещение отверстий вправо. Выходим на лицевую сторону, провязываем от края лицевые петли, перед самым отверстием провязываем две петли вместе, а над ними делаем накид. Так получается накид над накидом. Далее вяжем обратный ряд; перед следующим отверстием захватываем две петли вместе; после них над каждым отверстием делаем накид, и так до конца.

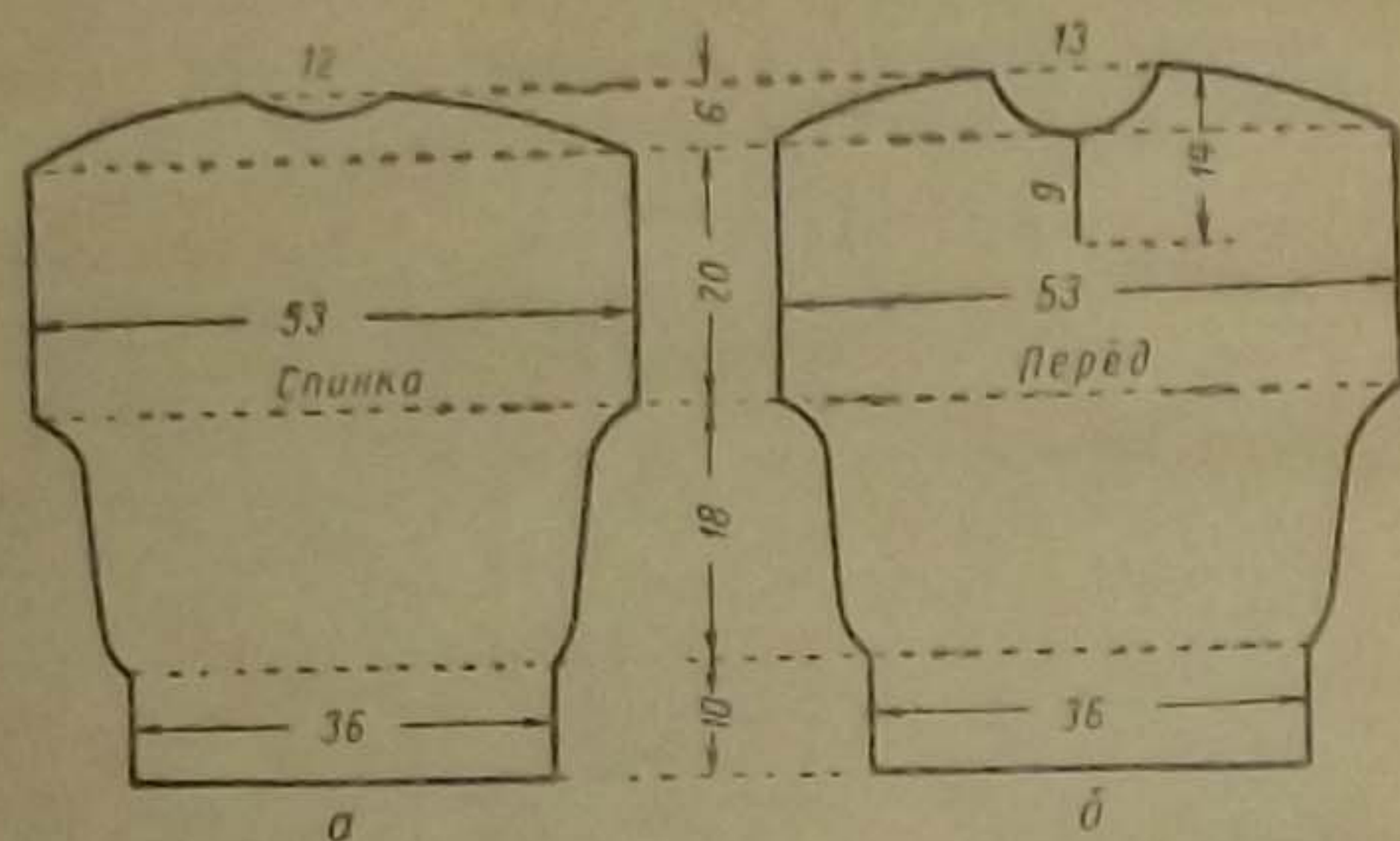


Рис. 94. Выкройки джемпера: а — спинка, б — перед.

Начинаем вязать со спинки. Набираем основу первого ряда, например 100—120 петель, — в зависимости от толщины пряжи. Вяжем, чередуя по две лицевые, две изнаночные петли — резинку высотой 10 см. После резинки вяжем узором «смещенный ажур» — полотном.

Время от времени прикладываем выкройку (рис. 94) и увеличиваем количество петель с каждого бока поровну. Когда довяжем до проймы, то ширину прибавим сразу на 5—6 петель с обеих сторон, чтобы получился цельновязанный рукав. Так надо вязать 20 см (высота рукава), а затем будем спускать плечо до горловины, где должно остаться не больше 30 петель на росток.

Вяжем перед. Набираем то же количество петель, что и для спинки. Вяжем резинку высотой тоже 10 см. Далее вяжем той же вязкой «смещенным ажуром». Полотно расширяем так же равномерно с каждого бока до проймы. Затем у проймы прибавляем с каждой стороны по 6 петель. На полочке в самой середине, после того как начали вязать рукава, проследим по выкройке начало застёжки. Провязываем эту застёжку в 6 см вы-

сотой до горловины. От начала застёжки перед разделяется на две половинки; вяжем левую и правую стороны по отдельности с разных клубков. Закончив рукав, включая горловину, резко спускаем петли одну за другой.

Приступаем к вывязыванию планочек для застёжки по 7 см длиной и 4 см шириной с чередованием лицевых и изнаночных петель. Вяжем тесёмки для завязывания бантом. Набираем 10 петель на спицы и вяжем «верёвочкой» длиной 90 см.

Соединение деталей. Законченные детали кофточки накладываем на выкройки и разглаживаем их по изнанке через влажную тряпку. Начинаем сшивать бока полочки и спинки, затем — плечевые швы. Рукава заканчиваем резинкой шириной в 3 см. Планки застёжки прикладываем к сторонам с лица, пришиваем швом «через край», отгибаем на изнанку и там подшиваем потайным швом. Полоску банта серединой прикладываем к середине ростка на спине и пришиваем вдоль края горловины к застёжкам. Концы оставляем свободными для завязывания.



Различные сведения по вопросам домоводства можно получить в следующей литературе, изданной в последние годы:

Домоводство. М., Сельхозгиз, 1957. 480 стр. 500 000 экз. 14 р.

300 полезных советов, Л., 1957. 250 стр. 300 000 экз. 6 р.

Химия в быту, М., 1958. 300 стр. 500 000 экз. 8 р.

Книга полезных советов. Минск, 1958. 851 стр. 100 000 экз. 22 р.

Домашнее хозяйство. Пермь, 1958 г. 432 стр. 70 000 экз. 8 р. 55 к.

Полезные советы в домашнем хозяйстве. Воронеж, 1958. 88 стр. 30 000 экз. 1 р. 40 к.

В помощь молодой хозяйке. Саратов, 1958. 416 стр. 75 000 экз. 11 р. 55 к.

Советы молодой хозяйке. Краснодар, 1958. 432 стр. 50 000 экз. 8 р. 90 к.

Полезные советы. М., «Московский рабочий», 1958. 279 стр. 200 000 экз. 12 р.

## СОДЕРЖАНИЕ

Личная гигиена и режим дня старших школьников . . . . .	3
Личная гигиена . . . . .	3
Режим дня старших школьников . . . . .	15
Уход за ребёнком в семье . . . . .	25
Режим дня . . . . .	25
Гигиена ребёнка . . . . .	30
Детская одежда . . . . .	34
Питание детей . . . . .	38
Сон детей . . . . .	46
Закаливание ребёнка . . . . .	50
Соблюдение мер безопасности . . . . .	55
Как предохранить детей от заразных болезней . . . . .	58
Первая помощь при несчастных случаях . . . . .	60
Раны . . . . .	60
Ушибы . . . . .	62
Растяжения . . . . .	62
Вывих . . . . .	62
Переломы костей . . . . .	63
Электротравма . . . . .	64
Ожоги . . . . .	65
Отморожение . . . . .	66
Солнечный и тепловой удар . . . . .	67
Утопление . . . . .	67
Искусственное дыхание . . . . .	67
Отравление . . . . .	68
Укусы змей и животных . . . . .	69
Уход за больными в домашней обстановке . . . . .	70
Уборка помещения, мебели, постели, смена белья . . . . .	70
Обеспечение чистоты тела больного . . . . .	71
Предупредительные меры против образования пролежней . . . . .	72
Питание и диета больного . . . . .	72
Наблюдения за температурой тела больного . . . . .	73
Наблюдение за пульсом . . . . .	75



Наблюдение за дыханием . . . . .	75
Выделения больного . . . . .	75
Лечебные процедуры . . . . .	76
Уход за больным гриппом и борьба с гриппом . . . . .	77
<b>Мебелювка и убранство жилища . . . . .</b>	<b>79</b>
Современное жилище . . . . .	79
Правильный подбор мебели . . . . .	80
Расстановка мебели . . . . .	83
О секционной и комбинированной мебели . . . . .	86
О сочетаниях различной по стилю мебели . . . . .	88
Предметы декоративно-прикладного искусства в комнате . . . . .	89
Как лучше использовать альков . . . . .	90
Как обставить одну комнату . . . . .	91
Однокомнатная квартира . . . . .	93
Двухкомнатная квартира . . . . .	94
Сочетание цвета в убранстве жилища . . . . .	97
Освещение комнаты . . . . .	98
<b>Ремонт и содержание жилища . . . . .</b>	<b>100</b>
Штукатурные работы . . . . .	100
Малерные работы . . . . .	105
Стекольные работы . . . . .	114
Отопление жилых помещений . . . . .	114
Водопровод и канализация . . . . .	118
Электрооборудование квартиры . . . . .	121
Борьба с сыростью в доме . . . . .	123
Уборка помещения, дезинфекция и дезинсекция . . . . .	126
<b>Комнатное цветоводство . . . . .</b>	<b>129</b>
Размножение растений . . . . .	130
Уход за комнатными растениями . . . . .	135
Краткий перечень комнатных растений . . . . .	140
<b>Выращивание овощей и картофеля . . . . .</b>	<b>147</b>
Парник . . . . .	148
Участок открытого грунта . . . . .	149
<b>Разведение сада . . . . .</b>	<b>159</b>
Посадка сада . . . . .	159
Уход за садом . . . . .	164
<b>Питание в семье . . . . .</b>	<b>173</b>
Основные пищевые вещества и их значение для организма . . . . .	173
Режим питания . . . . .	176
Гигиенические правила приготовления пищи . . . . .	179
Приготовление пищи . . . . .	181
Холодные закуски . . . . .	182
Супы . . . . .	190
Блюда из мяса . . . . .	197
Блюда из рыбы . . . . .	205

Овощные блюда . . . . .	209
Блюда из круп . . . . .	216
Блюда из макаронных изделий . . . . .	218
Яичные блюда . . . . .	219
Творожные блюда . . . . .	220
Сладкие блюда . . . . .	221
Изделия из теста . . . . .	223
Заготовка некоторых продуктов впрок . . . . .	227
Приготовление варенья . . . . .	229
Практические советы по хранению продуктов . . . . .	232
Кухонное хозяйство . . . . .	235
<b>Культура одежды . . . . .</b>	<b>256</b>
Выбор покроя одежды . . . . .	257
Выбор ткани . . . . .	259
Умение носить одежду и ухаживать за ней . . . . .	260
Уход за обувью . . . . .	264
Стирка белья . . . . .	265
Электрические стиральные машины . . . . .	272
<b>Кройка и шитье . . . . .</b>	<b>275</b>
Ручные швы . . . . .	275
Машинные швы . . . . .	277
Петли . . . . .	278
Заправка машины . . . . .	280
Чертежи, выкройки, раскрой . . . . .	282
Женская одежда . . . . .	285
Одежда для дошкольников . . . . .	308
Мужская одежда . . . . .	315
Ремонт одежды . . . . .	322
Терминология швейного дела . . . . .	324
Вышивание . . . . .	326
Вязание . . . . .	333
Вязание крючком . . . . .	333
Вязание на спицах . . . . .	340



Цена 6 р. 65 к.

