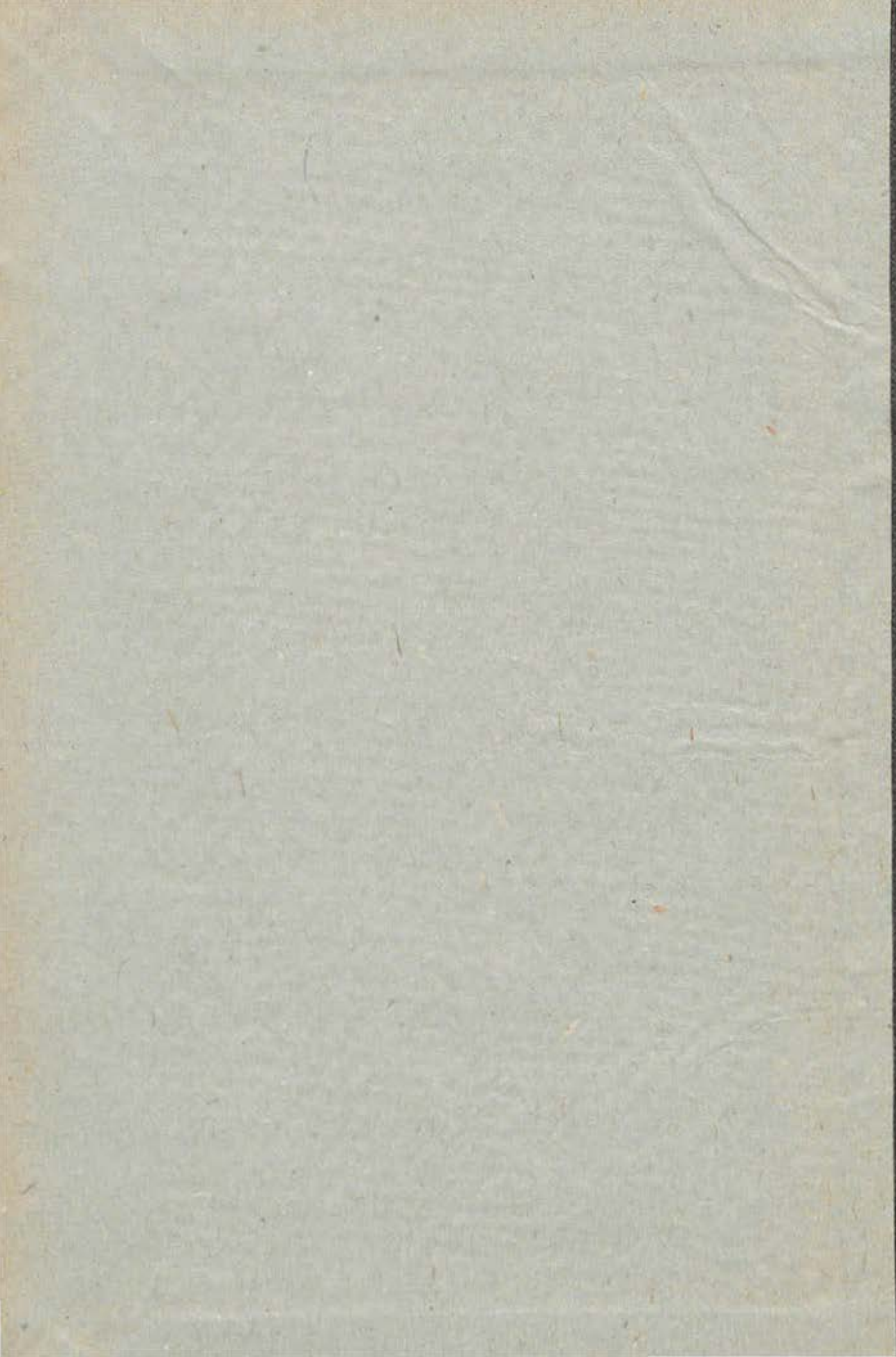
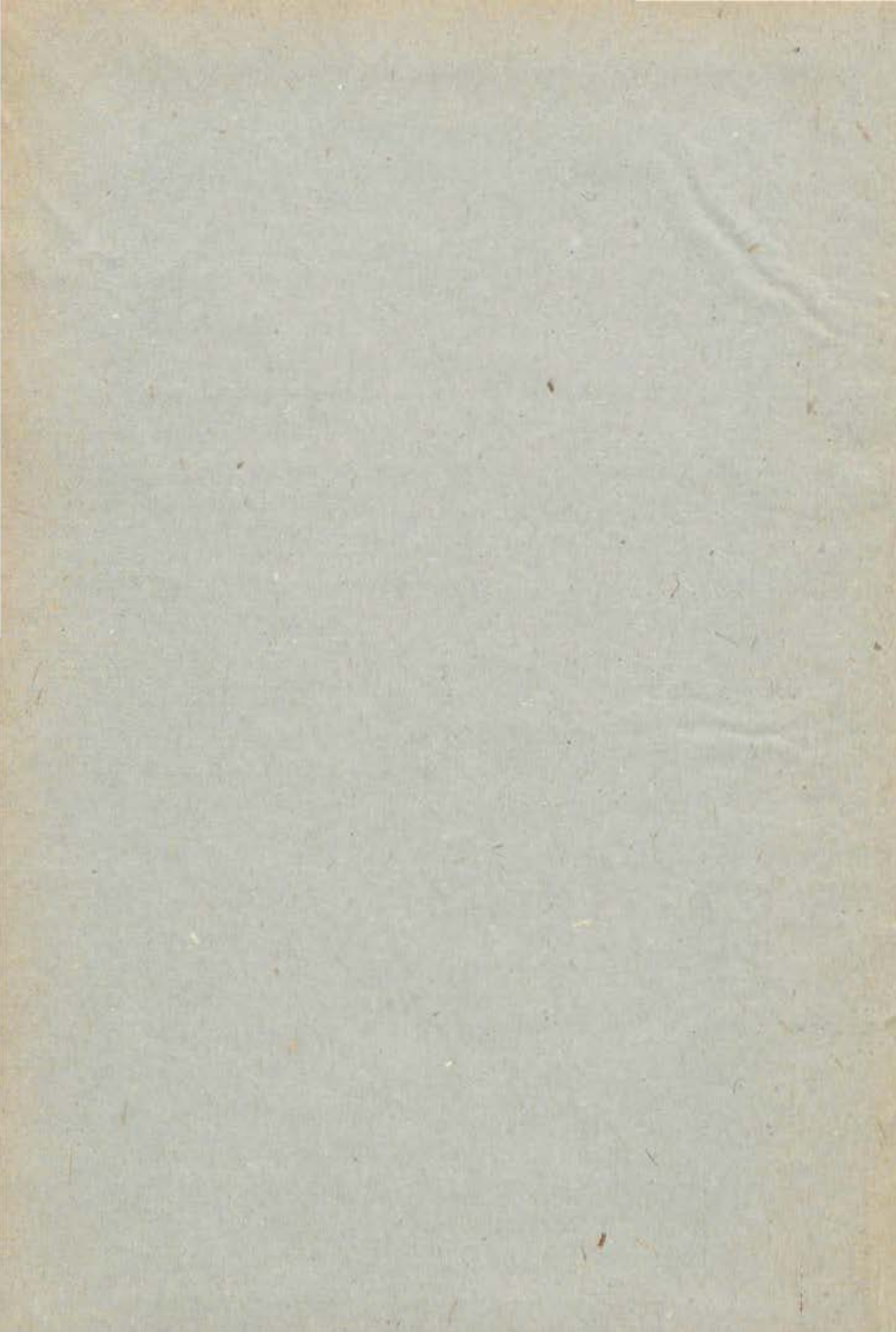


За здоровый
культ. быт

Сборн.

Р $\frac{108}{573}$





1 р. 15 к.

За здоровый культурный быт

СБОРНИК СТАТЕЙ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО**

1931

обр. ошар.
Книга имеет:

Печатных ястов	Выпуск	В переплетн. един. соедин. №№ вып.	Таблиц	Карт	Иллюстр.	Служебн. №	Наклад и исписка
1871 <i>11</i>						<i>120</i>	<i>32</i> <i>1365</i>

Handwritten text, possibly a signature or date.

RECEIVED

NOTES

11

За здоровый культурный быт

СБОРНИК СТАТЕЙ

У. ДУБНЯК
Е. ЕРШОВА
Д-р ПОПОВ
Н. ГЕРТО
Д-р МАРШАК
С. МУЛЬЯШ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО
МОСКВА — ЛЕНИНГРАД



1931

Отзыв об этой книге сообщите в редакцию журна-
ла «Учебно-педагогическая книга» по адресу:
Москва. Кузнецкий Мост, 16, Учгиз.

ПЕРВАЯ
ТИПОГРАФИЯ ОГИЗ РСФСР
«ОБРАЗЦОВАЯ»
МОСКВА, БАЛОВАЯ, 28.

Уполном. главлита В-1935, В-31.
Учгиз № 282. Заказ № 173.
Тираж 5 000 экз. 11 п. л.



2011136533

ПРЕДИСЛОВИЕ.

Данный сборник предназначен быть пособием для культурно-бытовых кружков, для актива культурно-бытовых секций и комиссий.

Для всего дела реконструкции нашего хозяйства на новых, социалистических началах огромное значение приобретает повышение не только политического и технического, но и культурно-бытового уровня населения. Не только общая, политическая и техническая грамотность нужна колхознику, сознательно строящему новые производственные и бытовые формы,— нужна грамотность *санитарно-гигиеническая* в ежедневном быту, в организации труда и отдыха. Советская власть стремится к наивозможно полному обслуживанию населения медицинской помощью, к санитарному надзору над ним со стороны медработников. Но их у нас еще так мало, что без санитарно-гигиенической грамотности самого населения они многого не сделают для охраны его здоровья и работоспособности.

Работают в этом направлении и сами органы здравоохранения и советы, и кооперация, и добровольные общества, жилтоварищества и колхозный актив, и школы, и пионеры. Создаются санкомиссии и санкружки, кружки первой помощи, Осоавиахима и пр. Работают культурно-бытовые кружки. Вся эта работа должна вестись *согласованно*, вводя в общее русло все более глубокой и прочной коллективизации и хозяйство и быт. Ведь необобществленный быт

вызывает огромную растрату сил домохозяйки: кухня, дети, стирка, уборка, починка отрывают ее и от производственной и от общественной работы, где она нужна не менее мужчины. Общие кухни-столовые, общие бани-прачечные, общие детучреждения, пошивочные и починочные мастерские, уборочные бригады стоят в порядке дня для каждого колхоза, каждого фабрично-заводского поселка.

Но и в обобществленном бытовом секторе надо работу производить *умело*, с соблюдением всех необходимых санитарно-гигиенических правил, со всей возможной экономией времени, сил, материалов, труда, с целесообразным разделением этого труда, ставя каждого работника на то место, где он будет полезнее других или где он может большему научиться. Книжка эта должна помочь приобрести нужные знания и навыки, помочь создавать широкие кадры столь нужных нам культурно-бытовых работников, санитарно-гигиенически грамотных.

Но книжка эта не может считаться только с бытом до конца обобществленным. Ведь такой имеется лишь в коммунах, которых у нас еще мало. В большинстве колхозов, например, пока делают только первые подступы к коллективизации быта. Создаются ясли и детплощадки, примитивные общественные кухни-столовые. Вот таким колхозам в первую очередь должна помочь наша книжка для возможно безболезненного перехода от индивидуального к обобществленному быту, для возможно правильной и здоровой организации последнего. Она учит правильному уходу за телом, за жилищем, за одеждой, дает основы правильного питания, приготовления, хранения и заготовки пищи. Она учит правильному уходу за матерью и младенцем, правильному воспитанию ребят в целях получения сильной здоровой смены.

Ведь серьезных специалистов по всем этим отраслям обслуживания быта мы еще не скоро будем иметь. А тем работникам культурно-бытовых комиссий, главным об-

разом колхозницам, которые получили лишь краткосрочную специальную подготовку, книжка поможет освежить и углубить их знания. Да и в коммунах с обобществленным бытом она будет не лишняя — и там бытовые учреждения не всюду стоят на высоте. Работники культурно-бытовых комиссий и члены кружков, серьезно прорабатывая эту книжку, применяя в своем местном быту ее советы, видоизменяя работу согласно местным природным, бытовым, хозяйственно-организационным условиям, окажут большую услугу делу оздоровления и коллективизации быта.

Осуществление всех поставленных в настоящем сборнике задач по переустройству быта немыслимо без привлечения внимания всех трудящихся города и деревни к этому делу.

Социалистическое соревнование и ударничество в быту — вот тот рычаг, при помощи которого можно победить старый быт, выкорчевать старые привычки и традиции.

До сих пор социалистическое соревнование шло главным образом по линии производственной, затрагивая только отчасти и изредка вопросы культуры и быта.

Надо всегда помнить слова Ильича о том, что для того, чтобы перейти к социализму, нам „нужен целый переворот, нужна целая полоса культурного развития всей народной массы“. Социалистическое соревнование поможет нам произвести этот переворот.

Теперь не должно быть ни одного договора о социалистическом соревновании без вопросов переустройства быта.

Нужно начать соревнование по организации детских учреждений, по организации общественного питания, по строительству бань, прачечных, пошивочных мастерских.

Вопросы действительного раскрепощения женщины должны занять основное место во всей работе по социалистическому соревнованию.

И внутри колхозов, внутри отдельных поселков и жилищно-товариществ, между общежитиями, между отдельными семьями должно расти соревнование по благоустройству жилищ, дворов, улиц и площадей. Дети-пионеры, школьники, комсомольцы должны быть застрельщиками этого дела. Соревнование между культурно-бытовыми комиссиями сельсоветов, колхозов и жилищкооперативов должно возглавлять всю эту работу.

Итак — все культурные силы на переустройство быта!

Все — к участию в социалистическом соревновании!

Авторы.

ЗА ЗДОРОВОЕ ЖИЛИЩЕ.

I. Свет и воздух в доме.

1. Измерьте световую поверхность в лучшей и в худшей избе или квартире вашего поселка и сравните, где эти соотношения больше или меньше. Сделайте диаграмму.

2. Обратите внимание, насколько (при одинаковом соотношении этих величин) светлее или темнее при чисто вымытых или загрязненных окнах, а также какое влияние оказывает на количество света в доме светлая или темная окраска его стен и мебели.

3. Измерьте кубатуру школьной мастерской, а также какой-нибудь общей спальни или столовой и высчитайте, какое количество воздуха приходится на каждого человека. Высчитайте, сколько часов в день люди проводят в каждом из этих помещений, и сообразите, в каком из них требуется больше воздуха. Сделайте то же по отношению к какому-нибудь жилому помещению и сравните между собой данные.

4. Обратите внимание, где люди чувствуют себя лучше, бодрее, работоспособнее — в жаркой, душной комнате с испорченным воздухом или в прохладном, регулярно проветриваемом помещении.

Цель задания — научить, как создавать наивозможно лучшие условия жизни в жилище даже при самой бедной обстановке.

Солнце — источник света и тепла. Без солнца не могут жить ни животные, ни растения. Чистый воздух, богатый кислородом, — одно из основных условий правильного дыхания и кровообращения животных, а тем самым и здоровья. Огромные количества нужного нам кислорода содержит окружающая нас воздушная оболочка земли, — наше дело лишь уметь правильно использовать для себя это богатство. Света же и тепла солнце в нашем климате в течение полу-

года дает нам недостаточно. Человек на протяжении веков научился увеличивать для себя их количество путем искусственного освещения и отопления, путем сохранения тепла тела при помощи одежды.

В погоне за увеличением количества тепла человек часто лишает себя достаточного количества воздуха и света, как это мы видим в особенности в наших крестьянских избах. По правилам гигиены на взрослого человека полагается не меньше 30 куб. м воздуха, а на ребенка моложе 14 лет—20 куб. м. Световая же поверхность (площадь стекла в окнах) должна составлять $\frac{1}{10}$ — $\frac{1}{5}$ площади пола, смотря по тому, достаточно ли света падает в окна со двора и светлые ли или темные стены внутри.

Но так ли это в большинстве крестьянских жилищ? Нет, конечно. В средней нашей 3-оконной избе со срубом 6 м длины, 5 м ширины и $2\frac{1}{2}$ м высоты—весь объем, следовательно, составляет 75 куб. м. Из этого надо вычесть объем печи—15—20 куб. м. Таким образом на 55—60 куб. м воздуха приходится семья в 5—6 человек, а то и больше. Здесь на каждого приходится вместо 30 куб. м воздуха всего 10 или 12 м. Темные бревенчатые стены скрадывают и тот недостаточный свет, который дают такой избе ее небольшие, часто подслеповатые или засиженные мухами окна.

Нормы света и воздуха для человеческого жилья выработаны путем изучения причин болезней и смертности людей в жилищах с различной плотностью населения. Оказывается, что в домах, где на 1 комнату приходится лишь 1 чел., там на 1000 чел. ежегодно умирает 11; где на 1 комнату приходится 3 чел. и более—в год на 1000 умирает 34. Вот поэтому при постройке новых домов и поселков надо строго соблюдать нормы воздуха и света.

Разумеется, нельзя сразу выстроить для всего нашего населения хорошие новые жилища, так как на это надо слишком много средств.

Поэтому прежде всего надо озаботиться об улучшении старых жилищ, надо наладить культурный быт в них.

Больше света. Во-первых, окна в жилищах должны быть всегда чистые. Мыть их следовало бы хотя бы по декадам. Для мытья хорошо брать разведённый водой мел; когда он высохнет, вытереть мягкой чистой тряпкой или скомканной газетной бумагой.

Чтобы не затемнять света и не разводить лишней пыли, лучше не вешать на окна никаких занавесок. Чтобы любопытные не заглядывали в окна, можно нижние стекла заклеить полупрозрачной (транспарантной) узорчатой бумагой (можно ее, складывая во много раз, вырезать красивыми узорами, затем пропитать каким-нибудь растительным маслом). Можно вместо этого нижнюю часть окна завесить прямой полоской тоненькой марли или тюля. Можно, наконец, закрываться от любопытных взоров комнатными растениями, которые к тому же придают уют и увеличивают количество кислорода в комнате. Лучше всего, чтобы окна выходили не прямо на улицу. Для этого надо устраивать перед домами маленькие палисадники с цветами и кустарниками — тогда и заглядывать в окна не станут и не будет пыли и грязи с улицы. Не следует, однако, перед самым домом сажать большие и густые деревья, затемняющие свет и часто являющиеся причиной сырости в доме.

Все это относится главным образом к осенне-зимним месяцам. Летом же, в особенности когда окна выходят на юг, и тем более в южном климате, часто приходится защищаться от избытка света и жары и занавесками, и густой завесой комнатных растений, и даже закрытыми ставнями. Лучшими занавесками являются шторы из тоненьких деревянных или камышевых прутьев, переплетенных бечевками и окрашенных в зеленый цвет. Они пропускают достаточное количество света, но предохраняют от палящих лучей солнца, благодаря чему в комнатах прохладно (рис. 1).

Очень важно для увеличения количества света в помещении, чтобы стены, потолки и печь были выбелены, чтобы мебель была окрашена в светлую, даже белую краску. Для побелки стен и потолка кладут 4 пригоршни свежее обожженной извести в деревянную посуду или в ведро и наливают

водой, размешивая эту смесь веселкой до густоты жидкой сметаны. Известь лучше гасить горячей водой, тогда краска будет попрочнее. Еще лучше прибавить на ведро воды 400 г. столярного клея. Для прочности надо перед побелкой стены и потолок смочить водой. Белят простой мочальной кистью, которую можно сделать самим из старой рогожи. Чтобы побеленные стены не пачкались, можно в воду прибавить 2 бутылки снятого молока или же развести известь не водой, а сывороткой от творога.

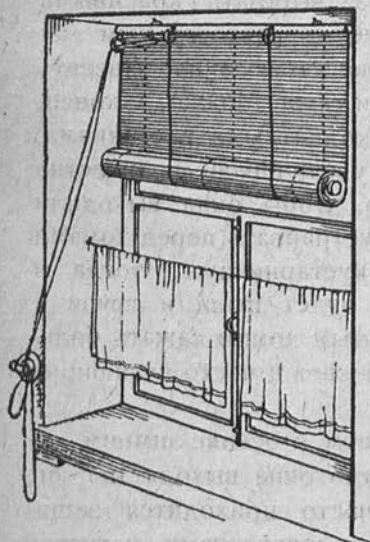


Рис. 1. Камышевая штора.

Частая побелка важна не только для чистоты и света, она уничтожает и большинство вредных микробов. Так как мухи боятся голубоватого цвета, то хорошо прибавить в известь синьки. **Электрическая лампочка.** Восенние и зимние вечера естественный солнечный свет приходится заменять искусственным светом свечи, масла, сала, керосина, газа или электричества. Лучшим видом освещения, конечно, является электричество. Не только фабрично-заводские поселки, но и все колхозы обязательно должны стремиться к тому, чтобы провести электричество. Насколько меньше

тогда станет пожаров, насколько чище воздух в жилищах, насколько меньше будет возни с уборкой! Но и с электричеством нужно умелое и осторожное обращение. Нельзя позволять ребятишкам играть с выключателями и штепселями, нельзя до них дотрогиваться сырыми руками — от этого бывали несчастные случаи. Слишком яркий и неправильно расположенный свет также вреден. Еще вреднее тусклый и мигающий свет, указывающий на неправильность работы динамомашины. При чтении и работе всякий свет должен падать с левой стороны не высоко над работой или книгой. Лучшими для ра-

боты являются *настольные* электрические лампы. Вы легко сами сообразите, как простую лампочку-грушу снабдить подставкой и абажуром (рис. 2). При общей *висячей* лампе лучше, чтобы она была перекинута через блок, тогда ее можно поднимать и опускать так, чтобы было удобнее для зрения работающих. Над лампочкой-грушей должен быть прикреплен горизонтальный плоский абажур: к нему хорошо прикрепить второй, матерчатый или бумажный абажур, вертикальный шириной в 4—5 см, лучше всего зеленого цвета, который приятен для глаз. Можно сделать и весь абажур из материи или бумаги, покрывающей проволочный остов (рис. 3). При недостатке света его можно усилить *рефлектором* из твердой бумаги или жести, собирающим свет лампочки и направляющим его в нужную сторону.

Керосиновая лампа. Где еще нет электричества, там нужно приобрести хорошую висющую или стоячую керосиновую лампу, достаточно светосильную для данного помещения, и правильно за нею следить. Покупать надо устойчивую лампу, на невысокой широкой тяжелой ножке, с металлическим резервуаром; стеклянный резервуар легко может разбиться и быть причиной пожара (тушить горящий керосин надо не водой, а набрасывая на него что-нибудь тяжелое, например одежду). Круглая горелка дает более сильный свет, чем плоская. Фитиль должен быть плотным и упругим и легко поддаваться вывертыванию. По мере его сгорания можно снизу пришить к нему тряпочку такой же толщины и плотности, как сам фитиль. Новый фитиль перед употреблением хорошо смочить уксусом, затем высушить. Такой фитиль дает более ровное пламя, без копоти. С фитиля надо ежедневно осторожно стирать нагар кусочком

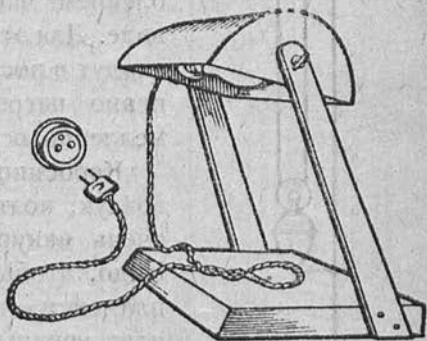


Рис. 2. Самодельная настольная лампа с подвижным рефлектором.

бумаги, чтобы он не попадал в горелку, затем подровнять фитиль ножницами. Керосин надо наливать в резервуар не совсем доверху, а также не надо ему давать сгорать до самого дна. Хорошо в него прибавить чайную ложку соли, от этого лампа будет ярче гореть.

Заправляя лампу, необходимо чистить и стекло сухой мягкой тряпочкой или специальной ламповой щеточкой — ежиком. Стекло надо вставлять в лампу прямо и плотно.

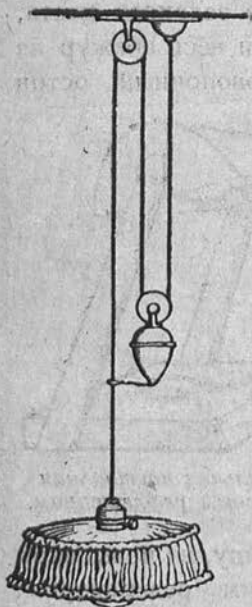


Рис. 3. Потолочная лампа с блоком и абажуром.

Покупая ламповые стекла (также как и стаканы и пр. стеклянную посуду), можно их для большей прочности перед употреблением часа 1½ кипятить в соленой воде. Для этого стекла, обернув в соломку, кладут в посуду с холодной водой, постепенно нагревая ее до кипения. Потом медленно остудить.

Керосиновые лампы сильно портят воздух, поэтому-то их и надо содержать очень аккуратно и в большой чистоте. Надо, чтобы они всегда горели полным пламенем — при прикручивании от них идет вредный газ. При тушении лампы, однако, необходимо прикрутить фитиль и затем задуть пламя, прикрывая край стекла рукой. Но вслед за тем надо сейчас же прикрыть стекло сверху коробкой или стаканчиком, чтобы газ от керосина не расплывался по комнате.

Больше воздуха. При недостаточной кубатуре жилища все же можно добиться чистого воздуха в доме: нужно частое и достаточное проветривание. Чем меньше кубатура, тем чаще и основательнее надо проветривать. Во всяком случае это надо делать не меньше 3 раз в день: после сна, после обеда и перед сном, открывая дверь, окна, форточку, печную трубу или отдушину до тех пор, пока не очистится воздух. В каждом помещении необходимо проделать по крайней мере в одном окне *форточку*. Еще лучше сделать

фрамугу, т. е. откидную верхнюю часть окна из цельного стекла (рис. 4). Это надо иметь в виду при новых постройках. Самое лучшее сделать и зимнюю раму на петлях, тогда можно еще основательнее проветривать и зимой, и вместе с тем не возиться с хлопотной вставкой окон осенью.

Простуды от проветривания даже зимой бояться нечего. Малых ребят, зябких стариков и больных во время проветривания можно прикрыть чем-нибудь, перевести их в соседнее помещение или же вывести на прогулку. Здоровым людям и детям приучать себя к холоду и закалять только полезно — это предохраняет от простуды. В особенности полезно в помещении, где люди спят, оставлять на ночь открытой форточку (рис. 5) или вытяжку, самоварную трубу. Всякий знает, как плохо спать в жарком, душном помещении, как люди ворочаются, мечутся во сне, видят дикие сны и утром, провалявшись в постели хоть 10 часов, встают с тяжелой головой и в дурном настроении. Особенно полное проветривание помещения дают сквозняки, когда одновременно открыты, например, окно и дверь в противоположных концах помещения. И сквозняков в смысле простуды здоровым людям нечего бояться (сквозняк опасен человеку, сильно вспотевшему).

В тесном помещении много места, а значит, и воздуха отнимают лишние вещи и наша громоздкая русская печь. Где только возможно, следует русскую печь в жилых помещениях заменять удобной голландской или унтермарковской.

Из вещей следует держать в жилом помещении лишь самое необходимое, остальное же выносить в сарай, чулан, сени или на чердак. Очень вредно держать в помещении животных, им не место с людьми. Кроме того, что они,

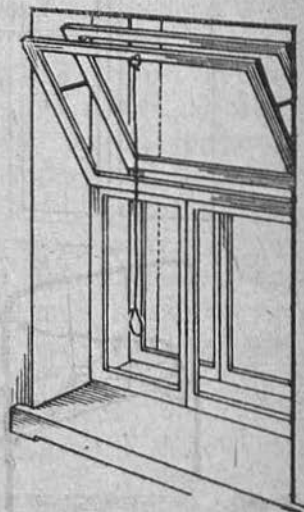


Рис. 4. Фрамуга.

живя в доме, портят воздух, они передают всевозможную заразу людям, например чесотку, глистов, паршу и т. д. Конечно, животных следует лечить от этих мучительных болезней.

Сильно портят воздух в доме грязное белье, мокрая, грязная одежда, прелые онучи, грязные тела, в особенности потные ноги и обувь с них, детские пеленки и горшки, по-

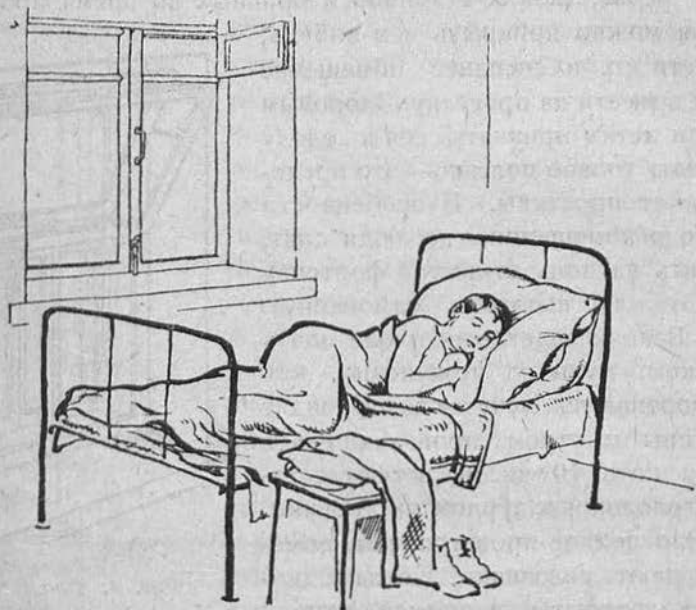


Рис. 5. Сон при открытой фортычке.

мойные ведра и т. д. Все грязные вещи надо держать вне жилого помещения (например в сенях) плотно закрытыми. А лучше всего все вещи и самого себя содержать в такой чистоте, чтобы они не издавали запаха.

В особенности вреден в доме сильно накуранный воздух. Страдают от него особенно сильно люди, больные легочными и сердечными болезнями, малые дети, старики, кормящие и беременные женщины. У некоторых от него делаются обмороки, рвота, судороги. Ведь при курении выделяется не только вредная углекислота, но еще и сильный яд—никотин,

медленно отравляющий и самого курящего и всех окружающих. Поэтому — долой курение! А кому нехватает силы воли порвать с этой вредной привычкой, пусть уходит курить на улицу, в сени или хотя бы перед форточкой или самоварной отдушиной. Курение же следует раз навсегда твердо запретить во всех общественных учреждениях.

Портит воздух в жилом помещении и соседство плохо устроенных и неаккуратно содержимых *отхожих мест*, запах *навоза* и самих *животных* со двора и, наконец, вонь с улицы.

Отхожее место должно быть при каждом доме. Можно его устроить во дворе в виде выгребной ямы, почаще засыпая экскременты (густые отбросы) землей, золой, торфяной пылью, известью, заливая их сулемой, карболкой, купоросом, марганцем. Теплее будет отхожее место в сенях; его надо делать с вытяжной трубой, проведенной в печную трубу. Во всех поселениях следует устроить и общественные уборные. В больших благоустроенных совхозах и колхозах, где проведены водопровод и канализация, возможны промывные *ватерклозеты* городского типа.

В единоличных крестьянских дворах, где скот стоит в крытых дворах, около изб, очень трудно сохранить чистый воздух в избе. В колхозах с обобществленным скотом нужно, чтобы скотный двор находился подальше от людских жилищ или был отгорожен от них полосой древесных насаждений.

Портит воздух в доме и плохой воздух *на улице*. Пыль, грязь, навоз от проходящих стад, разлагающиеся трупы животных и пр. содержат бесчисленное множество вредных микробов, разносителей заразных болезней. Если хочешь жить в здоровом жилище, позаботься о благоустройстве всего поселка, следя за тем, чтобы в нем хорошо работали санитарная и культурно-бытовая комиссии.

2. Тепло и сухость в доме.

1. Обследуйте дома вашего поселка, из какого материала и как они построены, как они утепляются на зиму. Удовлетворительно ли они отапливаются? Узнайте, насколько сухо и тепло зимою в каж-

дом из обследуемых домов, и установите зависимость этого от качества постройки и отопления.

2. Сделайте сравнительную диаграмму качества простых и улучшенных русских печей, а также голландских печей в поселке и рядом с ней диаграмму количества топлива, употребляемого каждым из 3 видов печей.

Материал и способы постройки. Большие дома общественного значения, общежития и дома-коммуны чаще всего строят из обожженного красного или белого (силикатного)

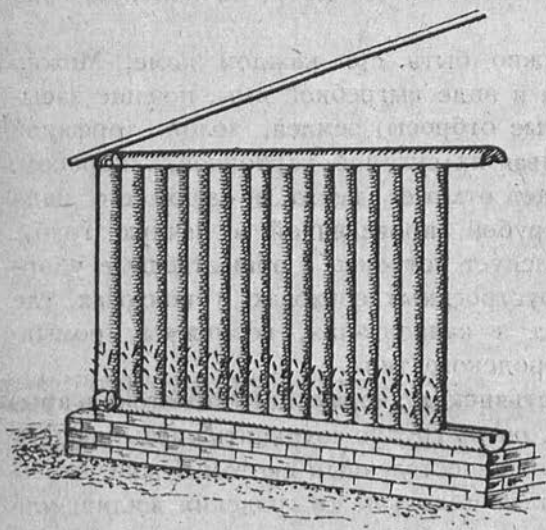


Рис. 6. Дешевая горбылевая стена (штукатуруется снаружи и изнутри).

кирпича, из железобетона, из пустотелых бетонных кирпичей. Такой материал всегда оправдает себя своей прочностью и огнеустойчивостью, несмотря на свою сравнительную дороговизну. Все же надо всячески прибегать к местным материалам, к местным способам огнестойкого строительства, тем самым всемерно удешевляя стройку (рис. 6). Надо надеяться, что не так уж далеко то время,

когда удобные, прочные дома-коммуны не только в городе, но и в деревне станут общим явлением, когда сами деревни будут заменены благоустроенными агрогородами.

Теплым и сухим будет дом, выстроенный из хорошего, подходящего по климату материала, к тому же выстроенный на подходящем месте и правильным способом.

Очень важно для теплоты и сухости дома *место* его постройки, защищенное от резких северо-восточных ветров, находящееся подальше от речных разливов, повыше над грунтовыми водами, недалеко от хорошей питьевой воды.

Необходим хороший фундамент под каждой стройкой, сделанный из кирпича, бетона, бута или др. камня сырца. Если не весь фундамент, то хотя бы угловые столбцы должны быть каменными. Черный накат под полом надо засыпать чистым сухим песком, а не землей, торфом или стружками. Эти последние могут разлагаться и развести в доме сырость и зловоние. Чердак же хорошо засыпать легким изоляционным материалом, как опилки и торфяной порошок вперемежку с чистым песком.

Дома, выстроенные из любого материала, надо усиленно высушивать топкой печей при открытых окнах и дверях, устраивая сквозники.

Борьба с холодом и сыростью. Но как бы правильно ни был построен дом, при неумелом и небрежном уходе за ним все же в нем могут развестись холод и сырость. В штукатуренных домах ежегодно осенью надо смотреть, целы ли везде штукатурка, замазывая изъяны жирной глиной с песком. В бревенчатых домах надо смотреть, не осели ли где бревна, не надо ли где стесать лишнее, обновить конопатку, промазать щели глиной и песком. Осмотру и починке подлежат и чердаки, крыши, печные трубы. К завалянкам для утепления подгребают землю и песок. Обкладывать их навозом не следует — это портит воздух в доме.

Завести сырость ничего не стоит даже в самом благоустроенном доме, если его не проветривать, нерегулярно или недостаточно топить, если заниматься в жилом помещении приготовлением пищи, стиркой и сушкой белья, кустарными промыслами, требующими много воды, или хотя бы столярным ремеслом с сушкой в избе сырых досок. Все это по возможности из избы надо вынести в особое помещение. В колхозах, например, вполне возможно эти работы перенести в специальные помещения — общественные прачечные и мастерские.

Как же бороться с сыростью, если она завелась? Солнцем и сквозниками, топкой при открытых окнах и дверях. С мокрых стен надо соскабливать или смывать почерневший слой штукатурки, зацветший слой дерева; надо сдирать мокрые

отставшие обои, отодвигать от стен всю мебель; нельзя ничего вешать на стены. Мокрые стены при условии частого проветривания можно высушить, ставя около них на холодные кирпичи зажженные примуса, керосинки и керосиновые лампы, сосуды с раскаленными углями или раскаленными кирпичами. Ставят и сковороды с известью, которая вбирает в себя сырость. **Мокрый гриб** на деревянных стенках после выскабливания можно еще осторожно прижигать лучиной, смазывать медным купоросом, сулемой или карболкой, чтобы он не распространялся дальше. Понемножку можно вытягивать сырость из стен (из обоев), припиливая к ним сухую газетную бумагу и меняя ее по мере отсырения.

Топка. Одним из основных условий для тепла и сухости в доме является хорошая печь и правильная ее топка. Русская печь, как мы уже знаем, плоха тем, что отнимает много места и воздуха. К тому же печи с прямым дымоходом берут очень много дров, выпуская тепло зря в трубу. Следовало бы всюду, где еще есть необходимость в русских печах, делать *улучшенные* русские печи с двумя дымоходами — *извилистым* для топки, сохраняющим долго тепло, и *прямым* для стряпни на плите (в шестке)¹.

Голландская печка много лучше тем, что она меньше требует дров и занимает мало места (рис. 7). Если при ней иметь еще маленькую плиту с духовкой, то она вполне заменит громоздкую русскую печь. Русская печь в избе является совсем излишней в коммунах, где хлебопечение, да и вся стряпня общая. При больших домах-коммунах выгоднее завести *центральное отопление* на весь дом, чем ставить общие голландки на каждые 3—4 комнаты. **Железные печурки** хоть и хороши тем, что быстро нагреваются, но столь же быстро и остывают. К тому же железо при нагревании выделяет вредный газ.

¹ Как их лучше устроить, можно узнать из книжек Скачкова — „Хорошая крестьянская печка“ (Гиз, 25 коп.), Жирнова — „Как сложить улучшенную печь“ („Мысль“, 20 коп.) или из книги Графской и Заглаукинской — „Благоустройство крестьянского двора“ (Акад. ком. восп., 80 коп.)

Пока у нас еще имеются избы с русскими, часто плохими печами, надо уметь их хотя бы наиболее экономно топить. *Дровяное* топливо становится даже в центральной полосе все более дорогим и редким. На юге дров еще меньше. Надо научиться использовать для отопления другие, менее ценные виды топлива. Есть у нас громадные запасы *торфа* — надо, чтобы колхозы артельно его резали и сушили на зиму. Густой мелкий *кустарник* часто мешает приступать к обработке пустопорожних земель. Но его ветки, прутья, связанные туго в пучки толщиной с полено, дают отличное топливо. Также связываются в тугие пучки *стебли* подсолнуха, конопли

и крупных сорных трав, а также солома; употребляют на топливо лузгу подсолнуха, гречихи, *кизяк* (высушенный навоз с соломой); наконец бурый и *каменный уголь* и *нефть*. Из дров, пока еще употребительнейшего у нас топлива, лучшими считаются береза и ольха, слабее сосна и ель, хуже всех осиновые дрова. Кругляки дают меньше тепла, чем поленья, сырые дрова хуже сухих, гнилые дрова совсем плохи. Все приобретенное топливо надо еще заблаговременно высушить под навесом или открытым сараем, или хотя бы просто во дворе, сложенное в аккуратные штабеля, покрытые брезентом или толем (просмоленная бумага для крыш).

Нужные для топки дрова кладутся в печь клеткой и все сразу. При одновременном сжигании различных сортов дров надо более плотные (дуб, береза) колоть более мелко, чем

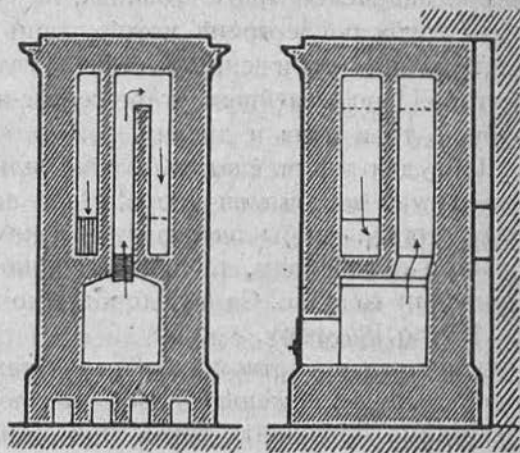


Рис. 7. Голландская печь в разрезе.

другие, так как они медленнее сгорают. Перед топкой обязательно надо выгребать золу, в особенности при торфяном топливе. Если печь долго не топлена и труба дымит, надо ее сперва прогреть, сжигая в ней перед топкой бумагу, солому или мелкие лучины. Смотря по тяге надо приоткрыть трубу больше или меньше: сильная тяга не выгодна в смысле напрасной траты топлива, а слабая дает дым. Закрыть трубу после топки можно лишь тогда, когда уже не будет головешек и синего огня в углях; это предохранит от угара. При малейшем угаре сейчас же надо опять открыть трубу, а то и окна и двери¹.

Дров для топки кладут больше или меньше, смотря по температуре воздуха на дворе. Надо научиться так регулировать топку, чтобы температура в комнате не подвергалась большим колебаниям, т. е. чтобы никогда не было слишком жарко или холодно. Самая здоровая комнатная температура — 14—16° по Реомюру.

Основным средством сохранения тепла служат исправные печи и трубы. Осенью перед началом постоянной топки необходимо прочищать трубы при помощи метлы с грузом (чугунным шаром или круглым камнем) на длинной веревке. Мелкие печные щели можно замазывать замазкой из древесной смолы и глины, взятых в одинаковом количестве, с небольшой примесью соли. Смесь растолочь и просеять, потом замесить ее с водой в тесто. Надо осмотреть печи и изнутри около дверец, нет ли отбитых и выбитых дровами кирпичей, которые необходимо вновь вмазать при помощи глины с песком.

Вставка окон. Большое значение для утепления дома имеет правильная вставка окон. Делать это надо в сухую ясную погоду, чтобы сырость не проникла между окнами, чтобы легче было вымыть и вытереть окна. Перед вставкой второй рамы надо хорошо закрепить стекла первой рамы

¹ Сильно угоревшего выносят на воздух, дают ему понюхать нашатырного спирта или уксусной эссенции, делают компрессы на голову из горячей воды с уксусом, расстегивают платье, дают пить горячий, крепкий кофе или чай.

замазкой и законопатить, замазать, заклеить все щели. Между окнами можно класть вещества, впитывающие влагу: хорошо просушенный песок, уголь или обожженный толченый кирпич, мелкие стружки или опилки. Все это покрывается слоем чистой ваты или сухого лесного или торфяного мха. Ставят и стаканчик с небольшим количеством серной кислоты или крепкой водки, тоже впитывающих лишнюю влагу.

Вторую раму ставят на скатанный лентой слой замазки, проконопачивают куделью щели наверху и по бокам окна и сверху замазывают их замазкой или же полоской чистой бумаги с клейстером из муки.

Чтобы с окон не текло на пол, надо по подоконнику протянуть веревку, концы которой спускаются в 2 бутылки, поставленные на пол по бокам подоконника; в них по веревке стекает влага.

Но сколько бы мы ни улучшали внутренность и внешность дома, в особенности имеющейся крестьянской избы, трудно из нее сделать вполне здоровое жилище.

Как бы ни держался в чистоте хлев для скотины, но если он остается под одной крышей с жилой избой — все равно будут проникать запах навоза, залетать мухи, а с ними и всякая зараза.

Как бы аккуратна ни была хозяйка — запах приготовляемой в жилом помещении пищи будет также отравлять воздух.

Стирка белья в доме и мытье детей и взрослых разведут неизбежно сырость, а с нею и всякие болезни.

Все это может быть изменено коренным образом только в рабочем или колхозном поселке, где скот содержится в общем скотном дворе, где есть общая для всех столовая, прачечная, баня.

Да и выгоднее строить крупные, хорошо оборудованные дома вместо трехоконных клетушек. В большой постройке жилая площадь обойдется значительно дешевле отдельных домов и ее можно гораздо удобнее и целесообразнее оборудовать.

3. Удобство жилища.

1. Посмотрите самые тесные домишки поселка с еще необобществленным бытом и обсудите вместе с их жильцами и между собой, как при всей тесноте можно было бы выкроить в них отдельные уголки для ребят-школьников и дошкольников, кухонный уголок для хозяйки и отдельные места для сна каждому члену семьи. Подумайте, что надо было бы сделать, чтобы утеплить холодную горницу и сени и тем самым лучше использовать их площадь и зимой. Как вы бы в таком случае распределили жилую площадь дома? Составьте соответствующий план и вывесьте его в клубе, в избе-читальне или сельсовете.

2. Пойдите в ближайший совхоз или рабочий поселок, посмотрите, как там размещены и обставлены работники, чему там можно было бы научиться для применения в колхозе и что, по-вашему, следовало бы устроить иначе, лучше.

Помимо достаточного света, тепла и воздуха в доме, чрезвычайно важно для всех живущих в нем и распределение его помещений и вся его обстановка. Неудобно, когда помещение, как это часто бывает в неустроенных общежитиях, представляет собой один общий большой сарай, где все беспорядочно толкуются без определенного места, без четкого распределения времени и без нужных приспособлений для работы, занятий, еды и сна. В таком неорганизованном общежитии все мешают друг другу, без толку устают, а дела не делают. Гораздо удобнее, когда каждое помещение, каждый уголок в доме имеют свое назначение. Так например, в колхозном поселке или в доме-коммуне должны быть: столовая, кухня, пекарня, клуб или красный уголок, библиотека-читальня, детский дом, ясли или детский очаг и ряд спален для взрослых, в которых жильцы размещаются по-одному, вдвоем или группами по возрасту, полу, по нраву, по дружбе, по общим интересам. В такие спальни естественно превратятся и старые семейные избы, освобожденные от детворы, от стирки и тряпья.

Конечно, благоустроенные колхозные поселки, отвечающие всем нуждам колхозников, мы еще не так скоро сможем строить, так как в период организации колхоза в первую очередь строят помещения *производственного типа*, как то:

улучшенный скотный двор, кирпичный завод, мельницу, мастерские и тому подобное.

Наравне с производственными постройками необходимо возводить и *культурно-бытовые* учреждения: столовую, баню, детские ясли. Постройка нового жилья отодвигается во вторую очередь.

Но и в старом жилье можно организовать жизнь по-другому, более культурно, чем у нас привыкли жить.

По возможности надо каждый жилой дом содержать чище, разгрузить его от лишних вещей и разделить на несколько помещений, отделяя кухню, спальню и общую комнату для еды, для работы и отдыха.

В самых маленьких избах желательно отделить хотя бы спальню.

Спальня. Для спальни должен быть отделен самый чистый и самый светлый уголок дома. Обычно в крестьянских избах спальня помещается в самом темном углу, без окна, причем на нарах и кроватях набирается столько вековой копоти и грязи, что всякие паразиты и микробы живут припеваючи.

Надо помнить, что свет и солнечные лучи убивают всякие заразные микробы, изгоняют сырость и плесень, в то же время яркий свет заставляет обитателей помещения следить за чистотой.

Надо помнить, что спальня без окна, без проветривания совершенно невыносима.

При выделении в семейном доме особой спальни могли бы раньше ложиться и позже вставать малые, старые и слабые, могли бы отдыхать днем усталые и больные, в то время как здоровые рядом за перегородкой заняты своим делом. В спальне обязательно надо иметь отдельное спальное место для каждого. Совместное спанье — прямое средство передачи всяких скрытых болезней от одного к другому. Да и не так спокоен сон на общей постели. А достаточный спокойный, крепкий сон всему живущему столь же нужен, как еда, свет и воздух. Особенно вредно спать детям в общей со взрослыми постели. От взрослых к ним легко переходит всякая зараза. Помимо этого, ребенок таким образом ни-

когда хорошо не высыпается. В результате он растет хилым и нервным. Взрослому человеку нужно 6—8 часов крепкого сна, подростку 9—10, школьнику I ступени 10—12 часов, дошкольнику и того больше. Чем моложе человек, тем больше ему нужно спать. Новорожденный ведь спит почти круглые сутки. Регулировать сон детей различных возрастов легче всего в домах-общежитиях для ясельников, дошкольников, школьников и подростков.

Как же устроить каждому отдельную постель? Если нет денег на кровати или для них нет места в комнате, то можно стелить постель на ночь и на широкие лавки или сундуки с платьем, с бельем. Можно сделать складные кровати (рис. 8) или деревянные козлы с досками, которые на день можно вы-

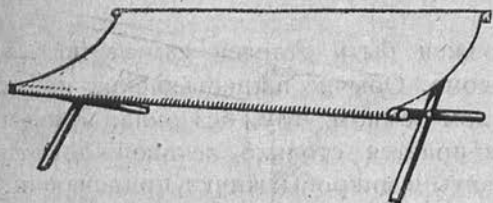


Рис. 8. Складная кровать.

нести в сени или чулан. Туда же выносятся и постель: тюфяк, подушка, одеяло, простыня.

Постель каждого на день складывается в отдельный чистый мешок, который вешается на гвоздь в стене. Можно приспособить для спанья и широкие полки, как в железнодорожных вагонах: постоянные или складные.

Чтобы даже в маленьких спальнях хватало воздуха на всех спящих, необходимо на ночь даже в холода оставлять приоткрытой форточку, заставляя или прикрывая ее чем-нибудь на расстоянии полметра, чтобы из нее не дуло прямо на спящих.

Не нужно занавешивать постели, даже для грудных детей, пологам. Лучше уж занавесить на ночь окно. Мух и комаров, чтобы не мешали, можно на ночь выгонять сквозняками, хлопущками, дымом от можжевельника. Еще лучше на лето в защиту от мух вставлять в окна рамки, затянутые редкой марлей или проволочной сеткой.

Над спальными местами можно прибить небольшие самодельные полочки для мелких, снимаемых с себя вещей, а

рядом вешалку для снимаемого платья и крючки для личных полотенец (утиральников, рушников). Хорошо бы вместо громоздких сундуков иметь вделанный в стену шкаф с вешалками и полками для запасной одежды и белья. Если поставить еще небольшой столик или тумбочку, то мебели в спальне будет более чем достаточно. Для ночных отправлений имеющих в семье маленьких детей и больных нужен еще закрытый горшочек. При спальнях и общежитиях необходимо иметь поблизости теплые уборные, регулярно дезинфицируемые и без дурного запаха.

В новых поселках спальни должны строиться с большими окнами, высокими потолками, чтобы нормы света и воздуха, необходимые для человека, были строго соблюдены. Для детей должны строиться специальные детские ясли, очаги и детдома, в которых они могут проводить и ночи под присмотром опытных руководительниц.

Жилая комната. В отдельной от кухни и спальни части жилища, — жилой комнате или столовой, — прежде всего должен стоять большой стол для еды и для занятий. Чтобы он занимал поменьше места в комнате, когда в сборе только часть жильцов, лучше иметь *раздвижной* или раскладной стол. Можно к обеденному столу своими силами приделать на петлях пятую ножку — подпорку и добавочную широкую доску-клапан (рис. 9). Стол хорошо покрыть клеенкой. Вокруг стола стоят скамейки или табуретки, но удобнее хотя бы простые самодельные стулья со спинками. Лучше всего складные стулья, спинки, ножки и сиденья которых складываются в одну плоскость. Когда надо освободить место в комнате, их просто складывают в кучу.

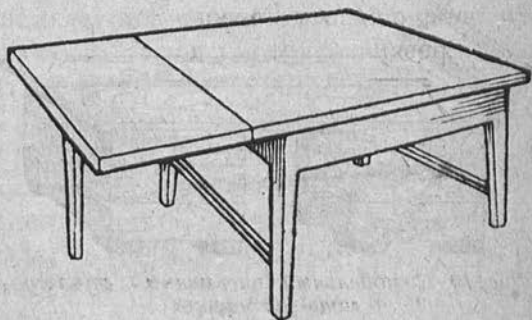


Рис. 9. Складной стол

Важно, чтобы для еды и для занятий эта мебель была приспособлена к росту каждого; для этого можно для малолетних или детей подбивать под ножки их стула или табуретки чурбачки, чтобы сиденье и стол были на соответствующей высоте. У детей очень легко на всю жизнь искривляется позвоночник, портятся глаза от неудобного сиденья не по росту. Еще лучше в той же жилой комнате устроить по отдельному уголку для детей школьного и дошкольного возрастов, приспособив для них мебель по их возрасту, хотя бы из простых ящиков, и следя, чтобы свет для их занятий падал с левой стороны. Более рационально все это может быть устроено в детучреждениях для ребят различного возраста.

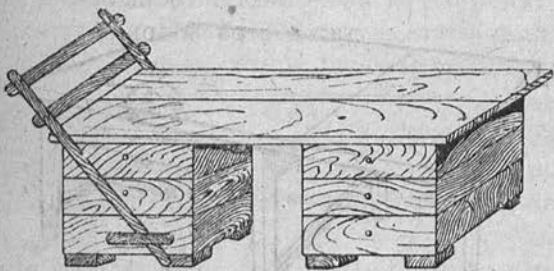


Рис. 10. Самодельный письменный стол-кровать (из ящиков).

Недалеко от обеденного стола должен находиться шкаф для чайной, столовой посуды и белья: чайных полотенец, салфеток или чистых тряпок. На худой конец можно шкаф заменить и полкой с занавеской. По стенам могут еще стоять лавки или сундуки, которые в случае недостатка места в спальне могут служить спальным местом для взрослых, лежащих спать позднее других. Но в жилой комнате следует спать только после тщательного проветривания.

На печке же или на полатах по возможности не следует спать никому. Пусть они служат местом хранения постели, одежды или сухих запасов, тщательно прикрываемых от пыли.

В общей жилой комнате должны быть и стойки (этажерки) или полочки для книг; их легко сделает сам каждый школьник. Из простых ящиков можно сделать самим и особый письменный стол с ящичками, и его, как видно из рисунка, на ночь превращать в кровать (рис. 10).

Если в доме есть швейная машина, ее тоже надо ставить около окна. Для сидячих работ — шитья, починки — рекомендуется сделать скамейку для ног.

Если не в сенях, то в жилой комнате около дверей надо прибить вешалку для верхнего платья (рис. 11).

Нужны и плевательницы (хотя бы старые черепки) в каждом помещении, чтобы отучить от вредной привычки плевать на пол.

При обобществленном быте семейная жилая комната заменяется общественной столовой, общей мастерской, клубом, детскими учреждениями и т. д. Устройство общественной столовой и кухни описывается в статье д-ра Маршака, устройство детских учреждений — в статьях д-ра Попова и Н. Герто.

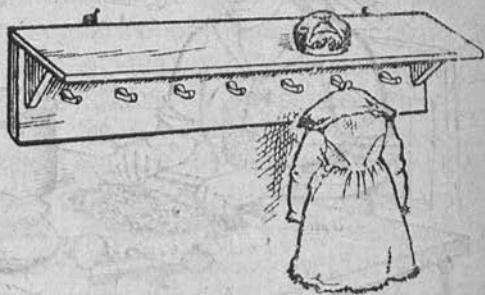


Рис. 11. Самодельная вешалка.

Кухня. Там, где еще нет общественной кухни и нет возможности совершенно отделить кухню от остальных помещений плотной дперегородкой, надо оборудовать хотя бы отдельный кухонный уголок у печки, ближе к выходу — для удобства носки дров и воды. В кухонном уголке у окна должен стоять стол со шкафчиком (для сухой провизии, для стряпни) и табуретка, рядом справа полки (закрытые занавеской от мух) для кухонной посуды, слева скамейка или табуретка для посуды с чистой водой, покрытой крышкой. Над ней висит ковш. Над столом на гвоздях и крючках висит различная мелкая посуда. Ближе к выходным дверям ставится закрытое ведро для помоев. Ближе к печке подвешивается рукомойник, под него ставится табуретка с широким окоренком, куда стекает вода при умывании. Рядом вешается полотенце для рук, которое должно меняться возможно чаще.

Все кухонное оборудование, в особенности посуду, как в единоличной, так и в общественной кухне, надо содержать

в большой чистоте, чтобы изготовлять доброкачественную пищу и не привлекать кухонных вредителей: мух, тараканов, муравьев, мышей и крыс. Вся посуда должна быть так развешена и расставлена, чтобы стряпуха, не сходя с места, могла доставать, что ей нужно для работы, чтобы она спокойно могла работать *сидя* (рис. 12). Совершенно нет нужды стоять во время работы. Это старые предрассудки. Это так выходит из-за неподходящего к росту стряпухи оборудования кухни: то стол высок, то табуретка низка, то корыто слишком высоко поставлено и т. д. Все это молодежи следует приспособить к силам, росту и удобству стряпух, облегчая им их трудную работу.



Рис. 12. Стряпня *сидя*.

Для *мытья* и *чистки* всякой посуды нужны холодная и горячая вода (кипяток), мочалка и камышевая щетка, мыло, сода, мыльный порошок или щелок, древесная зола, тол-

ченый кирпич, мелкий песок, едкая кислота из закваски, сыворотки, выжимок клюквы и т. п. Вместо покупного мыла можно брать самодельное глиняное мыло: 8 кило толченой сухой глины, 400 граммов поташу, растворенного в 3 бутылках кипятка; прибавить 200 граммов гашеной извести, вымесить как тесто, затем разделить на куски. В местах, где много жирных отбросов, костей и т. д., можно из них выварить простое мыло, беря на 2 весовые части вываренного жира одну часть едкого натрия (каустической соды). При животноводческих колхозах вполне оправдают себя небольшие мыловаренные заводы.

Алюминиевую посуду нельзя мыть с содой или щелоком, так как она от этого чернеет. *Новую* посуду из любого материала надо перед употреблением прокипятить, прибавив в воду уксуса и соли. *Медная* посуда — самая прочная, но за ней надо тщательно следить, чтобы во-время обновить ее полуду, а то от плохо вылуженной посуды бывают случаи тяжелых отравлений. Новые или заржавленные чугунные *сковороды* надо выжарить с крупной солью, поставив на угли или на плиту. Такую посуду как терки, сита, мясорубки надо особенно тщательно чистить камышевой щеточкой, чтобы нигде не застредали крупинки продуктов; потом обдать кипятком. Необходимо ее хотя бы прополоскать в чистой горячей воде, потом поставить сушить на шесток в печку или на солнце. (При хорошо оборудованных общественных кухнях есть особые посудосушилки.) Это лучше, чем вытирать ее не совсем чистым полотенцем да тряпками. Необходимо обдать кипятком хотя бы *ложки*, наиболее опасные в смысле заразы, так как они соприкасаются прямо с ртом человека. В особенности опасны в смысле заразы *деревянные* ложки, которые везде следовало бы заменить алюминиевыми. Для заразных больных обязательно следует держать отдельную посуду (кружку, тарелку, ложку, вилку), которую надо и мыть отдельно от остальной. Да и всем надо есть обязательно каждому из отдельной посуды, так как даже у внешне здорового человека уже могут быть зачатки заразной болезни.

Все эти правила относятся одинаково к стряпне и еде как в индивидуальной, так и в общественной кухне-столовой. (Об устройстве общественной кухни в колхозе смотри статью об общественном питании д-ра Маршака.)

4. Как очищать и украшать жилище.

1. Займитесь в течение недели уничтожением всех родов домашних насекомых и грызунов у себя в доме средствами, указанными в этой главе. Узнайте, какие средства уничтожения их применяются в других домах и поселках, отметьте, какие лучше всех действуют. Наладьте общественную борьбу с домашними вредителями там, где она еще не ведется.

2. Посмотрите, как и кем производится уборка в доме, школе, общежитии, избе-читальне или клубе, в больнице, в яслях. Как она организована в ближайшем колхозе или совхозе, в доме-коммуне. Отметьте недостатки этой уборки и подумайте, как ее производить более целесообразно. Подумайте, какие вы сами могли бы сделать приспособления для облегчения уборки.

Уничтожение домашних вредителей. Комары и мухи. Кто не проклинает этих маленьких мучителей, не дающих покоя рабочему человеку! Как бы избавиться от них? Ведь они не только беспокоят людей и скотину, но и являются разносителями болезней. Комар, как известно, переносит от больного к здоровому изнурительную малярию (лихорадку), мухи — главным образом желудочно-кишечные, но и ряд других болезней.

Чтобы покончить с ними, необходимо вести борьбу дружно всем обществом. Чтобы не было *комаров*, надо уничтожить в поселке и его окрестностях все мелкие стоячие воды, засыпая лужи и устраивая канавы с уклоном к какому-нибудь крупному отдаленному водоему. Надо очистить канавы и пруды ранней весной от тины, водорослей и береговой растительности; заливать их тонким слоем нефти, в которой задохнутся личинки комаров. Хорошими защитниками от комаров являются утки, поедающие ряску на прудах и с нею личинки комаров. В колхозах специально для этой цели можно завести *общественных* уток. Не надо давать застаиваться дождевой воде в бочках, а чаще ее менять. Зимой надо тщательно уничтожать комаров в их зимовьях — в щелях и пазах зданий, в подвалах и т. д. Лучшее здесь помогает окуливание дымом или серой. Несколько предохраняет от укусов комаров, если натереть голые части тела гвоздичным маслом. В местах, богатых зловредными видами комаров, люди носят особые сетки на лице и даже перчатки на руках. Где уже завелась малярия, там необходимо ввести принудительную хинизацию населения, т. е. регулярные приемы хины, в целях лечения и предупреждения болезни.

Главное средство в борьбе с *мухами* — чистота. Надо, чтобы всегда стояли плотно закрытыми помойные ведра, отхожие места, помойные и навозные ямы. Важно их хоть раз

в декаду дезинфицировать, посыпая известью, торфяным порошком, золой или хотя бы землей, заливая керосином, раствором карболки или сулемы. Еще годные к употреблению остатки пищи всегда должны быть закрыты крышкой, сеткой или чистой тряпкой, а лучше находиться в закрытых шкапах и ящиках. Мясо, которое особенно привлекает мух, хорошо заворачивать в круто посоленные тряпки.

Скотину надо тоже избавить от мух, оводов, слепней и других беспокоящих ее насекомых. От этого мясные животные скорее и лучше будут откармливаться, молочный скот лучше доиться, рабочий скот производительнее работать. Чтобы предохранить скот от укусов, обтирают его крепким отваром зеленой конопли, листьев орешника или сосновых шишек. Надо и в скотном дворе соблюдать чистоту: мыть полы, убирать навоз и самую скотину. За границей в хороших фермах даже вешают мухоловки около каждого стойла, дети-школьники там получают премии за определенное количество уничтоженных ими мух. На борьбу с мухами, грязью и неряшеством надо идти всем коллективом. Все санитарные комиссии и кружки, культ-бытовые секции и комиссии при советах, профсоюзах и колхозах должны вести в этом направлении упорную и постоянную работу.

Мухи, так же как и комары, не выносят запаха гвоздичного, анисового и лаврового масла; можно в защиту от мух мазать им лицо, шею, руки, ноги, а также посуду и мебель, которую они пачкают своими испражнениями, содержащими заразу. В комнате можно вешать свежие ветки бузины и пучки листьев папоротника, запах которых мухам неприятен. Продается липкая и отравленная бумага для мух. То и другое можно сделать самим. Самая доступная в деревне отравка для мух — это **мухоморы**, проявленные в печке, нарезанные кусочками в блюде с сахаром и водой. В блюдах же расставляется крепкий навар из растения **квассия** или смесь из одинаковых частей **формалина**, молока и воды, посыпанная сахаром. Надо только быть осторожным с отравленными мухами, чтобы их не ели куры, собаки, малые дети. Для приготовления мухолипок берется растолченная

канифоль пополам с каким-нибудь растительным маслом. Смесь эта разогревается на огне, пока не образуется однородная липкая масса, которая намазывается на бумагу.

Блохи и клопы, так же как мухи и комары, мешают спокойному сну и вместе с тем являются переносчиками заразных болезней. И с ними главным средством борьбы является чистота. Надо не вносить с ногами пыли и грязи в дом, а для этого завести половики и скребки для ног, мыть перед сном грязные, пыльные и потные ноги. Это главное средство против блох. Надо почаще мыть пол горячей водой с щелоком или с керосином, с настоем из сушеной полыни. Можно пропитать пол горячим льняным или конопляным маслом, заклеивающим все мельчайшие щели. Широкие щели полов можно замазать тестом из муки, воды и мелко нарезанной бумаги с прибавлением чайной ложки красцов. Помогает и опрыскивание стен, полов, мебели, постели скипидаром, керосином, смесью винного спирта с гвоздичным маслом, а также уксусом, бензином, раствором соли в пропорции 1:6. Еще лучше выкрасить полы масляной краской. Хорошо держать под тюфяком пучки сухой полыни.

Блохи разводятся и через кошек и собак, которых поэтому лучше не держать в комнатах; через них передаются и глисты, чесотка и парша.

Больше всего требуется настойчивости в борьбе с клопами. Даже когда они уже как будто уничтожены, все же следует еженедельно осматривать постели, кровати и прилегающие стены, не завелись ли они снова. Лучшее, самое простое средство против них пар и кипяток. Продаются особые жестяные самоварчики-клоповары, стоимостью около 2 рублей, откуда из тоненького носика с силой вырывается пар, который и запускают во все щели. Вместо него можно пускать в щели крутой кипяток из резинового баллончика (детского клистира) с костяным наконечником. А то просто лить в их гнезда кипяток из чайника. Хорошо смазывать все гнездовища клопов и просто подозрительные места густым раствором соли или квасцов, керосином или уксусной эссенцией, горячим конопляным маслом. Еще действительно смесь из

равных частей бензина, керосина и русского скипидара. Делают тоже настой из скипидара, нюхательного табака и стручкового перца. Щели надо хорошо замазывать столярным клеем с уксусной эссенцией или же простым серым мылом. Продаются особые жидкости против клопов, занимающиеся их уничтожением в большом масштабе ячеики Осоавиахима. Лучшее же предохранительное средство от клопов — это оштукатуренные и чисто выбеленные стены, да поменьше хлама в доме и на стенах.

Тараканы и прусаки. Лучшее средство — морить их голодом. Это возможно, если нигде не оставлять открытыми пищевых остатков, грязной посуды, помойных ведер. Все это надо сейчас же убирать после еды. Если почему-либо негде помыть посуду сейчас же после еды, то надо хотя бы удалить из нее пищевые остатки, а самую посуду сложить в общий большой окоренок, налить водой и прикрыть тряпкой.

Где уже завелись тараканы, надо их, так же как клопов, уничтожать во всех убежищах кипятком и паром, затем все дыры и щели замазывать алебастром, глиной, тестом из муки и бумаги с примесью буры или борной кислоты. Пропитывают раствором борной кислоты с сахаром кусочки белого хлеба. Делают и шарики из гороховой муки или мятого картофеля с примесью буры и сахару. Все это раскладывается по излюбленным тараканами местам. Можно посыпать эти места и сухой смесью тех же веществ. Одурманенных, наевшихся за ночь тараканов надо утром скорее сжечь, чтобы они не ожили. Употребляют против них и смесь из одной части салициловой кислоты с двумя частями буры. Ставят плоские тарелки с распущенным в горячей воде рыбьим клеем. Кладут на ночь тряпки, намоченные в пиве, под которыми тараканы собираются массами.

Тараканов, когда их очень уж много разведется, зимой вымораживают. Можно их выводить так же, как зимующих комаров, блох и клопов, выкуривая их серой. Для этого, плотно заклеиваются бумагой все щели, закрываются трубы и отдушины, выносятся цветы и металлические вещи, которые портятся от паров серы. Затем в середину помещения ставятся

кирпичи и на них чугун с горячими углями, сюда посыпается сера кусочками или порошком. Уходя, нужно щели наружной двери тоже заклеить полосками бумаги. Через сутки окуривание закончено. Перед тем, как вновь поселиться в доме, надо его основательно проветрить сквозняками. Окуривание серой необходимо после острозаразных болезней — скарлатины, дифтерита, оспы и пр. Окуривание серой делается и в подвалах перед укладкой нового урожая, чтобы уничтожить заразу от гнивших здесь раньше овощей.



Рис. 13. Волчье лыко.

Мыши и крысы. Против мышей, конечно, лучшее средство — хорошая кошка, но с крысами она не всегда справляется. Важно в борьбе с этими вредителями морить их голодом, убирая от них все съестное, все пищевые остатки, не позволяя ребятам вне времени общей еды ходить с кусками хлеба и т. д. В продаже существуют всевозможные капканы, но зверьки к ним быстро привыкают и после первого несчастного случая с одним из них уже остерегаются попасться.

Сильными и действительными, но и опасными для людей средствами против грызунов являются *стрихнин* и *мышьяк*. Лучше брать *углекислый барий*, головки *фосфорных* или *серных спичек* или порошок из сушеной коры и ягод *волчьего лыка*, почти везде дико растущего (рис. 13). Его ягоды смешиваются с тройным количеством муки или теста или скатываются в шарики с рубленным мясом. Еще лучше сделать смесь из двух частей муки с сахаром или солодом и одной части негашеной извести или жженого гипса, посыпать ею около норок и поставить рядом плошку с водой. Мыши не выносят запаха дикой перечной мяты, стебли ко-

торой можно разложить. Норки можно забить глиной с битым стеклом или цементом с песком.

Уборка и украшение. Легче бороться с видимыми домашними вредителями, насекомыми и грызунами, чем с невидимыми *микробами*. Как мы уже говорили раньше, главными нашими помощниками в этой борьбе являются солнечный свет и свежий воздух. Но так как больше всего вредных бактерий содержится в пыли, грязи и гниющих отбросах, то необходима ко всему еще тщательная, регулярная и умелая уборка жилища.

Уборка помещения. С утра надо убрать постели, по возможности сперва проветрив их на подоконнике, на балконе или на дворе. Затем убрать все вещи в комнате на их определенные места. Надо выливать из плевательниц и ночных горшков, выполаскивая и, по возможности, дезинфицируя их. Поливать сухую землю комнатных цветов. Заправлять керосиновые лампы. Чистить обувь и одежду, половики. Вслед за тем подметают полы сырым веником или же предварительно насыпав на пол спитой чай, сырые опилки, сырую траву, обрывки скомканной сырой бумаги или же зимой морозный снег. При сухом подметании в воздух поднимается вместе с пылью много вредных микробов. Если пол крашеный, можно его подмести половой щеткой, обернутой сырой тряпкой, да и не трудно ежедневно помыть тепловатой водой.

Перед подметанием надо сдвигать с места всю мебель, чтобы нигде не осталось пыли и сору. После подметания сухой сор разбирается: годное идет в утильсырье, негодное сжигается; мокрый сор идет в помойку, компостную яму или уборную. Уборную тоже надо убирать с утра, вымыть пол и стульчак горячей водой, засыпать золой, землей или торфом содержимое. В уборной к стене должен быть прибит мешочек с нарванной или нарезанной ровными кусками чистой газетной бумагой.

Всю утреннюю уборку надо произвести при открытых окнах, зимой при топке печей. Когда после подметания хорошо осядет пыль, надо ее отовсюду вытереть сыроватой тряпкой. Затем прополоскать или вымыть и повесить сушить сами уборочные тряпки и веники.

Смотря по силам уборщиц, по количеству живущих в доме и их чистоплотности, надо производить уборку более или менее часто. Хотя бы раз в декаду следует мыть полы, раковину, окоронок и помойное ведро, стульчак уборной, плевательницу и ночной горшок горячей водой с песком, содой, мыльным порошком или щелоком, керосином, при помощи жесткой камышевой щетки. Крашенные полы моются теплой водой без соды. По декадам же следует мыть и окна и комнатные цветы, в особенности когда в комнате много пыли и мух. Перед мытьем надо обметать потолок и стены щеткой или палкой, обернутой сухой (при оштукатуренных стенах или обоях) или сырой (при деревянных стенах) тряпкой. Мыть горячей водой с щеткой и песком следует и столы, лавки и табуретки, от соды же они темнеют. Надо обязательно проветривать постели хоть раз в декаду, вынося их во двор, кстати произвести и осмотр их, не завелись ли клопы. Клопы очень не любят солнечного света и чистого воздуха. Следует проветривать и выбивать от пыли и верхнюю и вообще шерстяную одежду — это лучшая защита от *моли*.

Подобная уборка помещения, конечно, еще не производится в подавляющем большинстве жилищ трудящихся. Убирают помещение обычно „под большие праздники“, а о полной ежедневной уборке и говорить не приходится, — для нее у домохозяйки не хватает времени. В особенности тяжел домашний труд крестьянки, живущей в единоличном хозяйстве. На ней лежит масса различных обязанностей — и уход за скотом, и стирка, и шитье, и изготовление пищи, и уход за детьми. К тому же надо сказать, что в деле уборки помещения мужчины почти никогда не помогают женщине, считая это для себя предосудительным (бабья, мол, забота). Конечно, женщина не может управиться всюду одна и поэтому значительная часть работ остается недоделанной или произведенной наспех, и, конечно, в первую очередь страдает такая работа, как уборка помещения.

Если подсчитать, сколько времени тратит женщина на выполнение всех домашних работ, мы увидим, насколько

выгоднее коллективный быт, где все эти работы выполняются несколькими специально на то поставленными людьми.

Так например, в одной из коммун Сибирского края считали, что 60 женщин не работали в сельском хозяйстве в течение целого года, так как были заняты детьми, уборкой, стиркой и пр. для своих семей. А наряду с этим колхозу пришлось нанимать посторонних рабочих, которым за год уплатили 13 тысяч рублей.

Передовой крестьянин Шалыгин подсчитал, что его жена работает в сутки по 18 часов, причем больше половины этого времени у нее уходит на приготовление пищи, уборку помещения, стирку и прочие домашние работы.

В колхозах с обобществленным бытом дело будет обстоять проще. Уборка общежитий будет возложена на специальных людей, которые смогут соблюдать все правила гигиены и порядка.

В необобществленном быту на помощь матери должны прийти дети, главным образом школьники, которые могут взять на себя все работы по организации культурного жилища.

Многие школы организуют соревнование между учениками за участие в культурной революции в домашнем быту.

Украшение дома. Нужно ли и чем украшать наше жилище?

Это опять-таки зависит от силы и времени работающих. Конечно, лишние украшения требуют лишнего времени для уборки, иначе из-за них будет только скопляться пыль, грязь и насекомые. Но красивые вещи в доме, в общежитии, в клубе радуют взор, содействуют отдыху. Кроме того изготовление различных мелких украшений развивает художественный вкус и творчество работающих. Наличие их в доме развивает бережливость в обращении с вещами, уважение к человеческому труду. Конечно, не надо чрезмерно увлекаться наведением красоты в доме. Но какой-то минимум в этом отношении должен соблюдаться. Если обыкновенный сосновый стол будет покрыт хоть простой домотканной, но слегка вышитой скатертью или клеенкой, то это при-

учает зря не сорить, не пачкать на столе. Абажур для лампы вместо лоскута газетной бумаги, можно сделать красивой формы и из красивой разноцветной или разрисованной бумаги. Газеты, бумаги вме-

сто того чтобы им валяться, где попало, могут находиться в разрисованных или вышитых папках (рис. 14); для портретов и картин можно сделать красивые рамки из природного или бросового материала и т. д.

Не рекомендуется завешивать стены в жилых помещениях всевозможными открытками, картинками и плакатами. Лучшее украшение жилища — это чистота.

Чисто выбеленные стены го-

раздо приятнее взгляду, чем засиженные мухами карточки, открытки, лубочные картины и пр. Хорошие картины и фотографии следует не приклеивать к стенам, а вешать под стеклом, чтобы с них удобнее было стирать пыль сырой тряпкой.



Рис. 14. Папка для газет и бумаг.

ЗА ЧИСТОЕ ТЕЛО И ГИГИЕНИЧЕСКУЮ ОДЕЖДУ

I. Чистота тела.

1. Устройте собеседование с врачом, как надо ухаживать за своим телом, чтобы быть бодрым, здоровым, хорошо учиться и работать. Врач же вам скажет, в зависимости от состояния вашего здоровья, можно ли вам купаться и сколько времени, можно ли вам делать обтирание мокрым полотенцем или обливание водой.

Для здоровья человека нужно, чтобы тело его всегда было чисто. Под кожей человека есть потовые железы, которые выделяют пот через поры. Если тело грязное, то поры засоряются и пот задерживается под кожей, отчего получается отравление организма.

Вы можете проследить даже на животных, как важна для здоровья чистота кожи. Например сравните лошадей при одном и том же корме и одинаковой работе. Лошадь, которую чистят и моют, веселая, игривая, кожа ее лоснится, она кажется упитанной. Лошадь, которую не чистят и не моют, не такая бодрая; лохматая, она кажется более худой. И поросята, если их моют, быстрее растут.

Итак, чистота тела есть залог здоровья. Нужно каждое утро тщательно мыть *руки, лицо, шею и уши* с мылом. В мыле есть щелочи, которые растворяют жиры. А под кожей человека кроме потовых железок есть и жировые, выделяющие жир. Мыло для лица надо брать не едкое, а лучше яичное, глицериновое или марсельское; яркие, так называемые туалетные мыла часто бывают вредными. Помните о вреде всякой косметики для лица — пудры, краски и т. д., от которых раньше времени желтеет и делается дряблой кожа и часто делаются нарывчики, прыщики и сыпь.

Кроме мытья лица и шеи, хорошо мыться каждый день *до пояса*. Если же этого нельзя делать по жилищным условиям (холодно, тесно в помещении или другие какие-либо причины), то нужно промывать с мылом хотя бы *подмышками*, чтобы не пахло потом. *Ноги* же следует обязательно мыть каждый день на ночь, особенно летом. Нужно приучить ноги к мытью холодной водой. Тогда они не будут потеть, а также и мерзнуть даже в большие морозы. Это в значительной мере предохраняет и от насморка. Ноги, сильно пахнущие потом, смазывают 15—20% раствором *формалина*, перед тем чисто вымыв их с мылом и насухо вытерев.

Мыть лицо и руки надо не только по утрам, но и на ночь, ложась спать, а также придя с пыльной улицы или с работы. Руки кроме того надо мыть перед каждой едой; при общественных столовых для этой цели должны устраиваться общие рукомойники. При общих спальнях должны быть общие умывальни с душами.

Нужно также следить за чистотой рта, носа и глаз. Необходимо чистить *зубы* каждый день зубной не жесткой щеточкой и зубным порошком. Если же нет ни щетки, ни порошка, то можно на палочку намотать чистую тряпочку или ватку и намылить ее чистым мылом. Надо тщательно протереть зубы и слева направо и сверху вниз, затем хорошо прополоскать водой. Рот нужно полоскать в особенности после еды. После еды остаются во рту крошки пищи, которые окисляются и разлагаются, портя зубы и слизистую оболочку рта. Полоща рот, хорошо одновременно полоскать и горло — это предохраняет от горловых заболеваний. В особенности важно полоскать горло и высморкаться по приходе с пыльной улицы, чтобы удалить вместе со слизью и с пылью возможную заразу.

Нос тоже нужно промывать водой во время умывания, только не нужно носом втягивать воду слишком сильно и глубоко, чтобы не вызвать болезненных явлений в ушах. Каждый человек должен иметь всегда при себе носовой платок или хотя бы чистую тряпочку.

Малым ребятам для носовых платков шьют сумочки-кармашки, которые на ленточке надеваются через плечо, или же пришивают наружные кармашки к платью и штанишкам.

Для того чтобы не заразить глаза какой-нибудь глазной болезнью, нельзя вытирать лицо ничем грязным или чужим полотенцем. На пальцах ногти необходимо коротко стричь, так как под длинными ногтями обыкновенно накапливается грязь и бактерии заразных болезней.

Кроме мытья лица, шеи, ушей и рук необходимо подмывать *половые органы*, так как на них остается моча, которая, разлагаясь, причиняет зуд. Особенно нужно следить женщинам и девушкам за чистотой половых органов во время менструаций. Необходимо в это время носить менструальные бинты (подвязки), их чаще менять и подмываться теплой водой с мылом раза два в день. Нечистоплотность во время менструации часто содействует заболеваниям женских органов, что очень изнуряет организм. (Как делать простые менструальные бинты, вы узнаете из книги Ершовой «Учись делать одежду», Гиз, 1931 г.).

Нужен ежедневный уход и за *головой*, борьба с перхотью, вшами и гнидами, при помощи частого гребешка, смазывания волос и кожи головы керосином, а также настоем сабадиллы или лавандовым маслом, которые уничтожают гниды и вши. Еще лучше коротко остричь или побрить голову. Очень сухую кожу головы после мытья можно смазывать чистым вазелином.

1. Узнайте про лучшую общественную баню в районе и как она устроена; сделайте туда экскурсию.

Кроме ежедневного обмывания частей тела, необходимо хоть раз в декаду вымыть в бане теплой водой с мылом все тело и голову.

Бани имеются еще далеко не во всех наших деревнях. Постройка бани для одной семьи является роскошью, так как помещение остается на девять десятых времени не использованным. Постройка бани для нескольких семейств или для всего селения при индивидуальном хозяйстве яв-



ляется также делом сложным, и не потому, что это дорого или недоступно по другим соображениям, а просто некому за это дело взяться, и за постройку такого рода общественных зданий крестьяне-единоличники берутся неохотно.

Где же моются крестьяне в селениях, где нет бани?

Моются в печках, на соломе, моются в корытах и лоханях для стирки белья. Моются очень редко, так как это мытье сопряжено с большими неудобствами.

В некоторых местах строят бани, которые топятся „по-черному“, с печкой без трубы, когда дым выходит прямо через дверь бани. При такой топке в бане грязно, дым ест



Рис. 15. Наружный вид бани.

глаза, накапливается много углекислого газа, от которого можно угореть.

Все эти способы мытья в печках, лоханях, в „черных банях“ должны быть решительным образом отвергнуты в колхозе.

Постройка общественной бани не является недоступной для коллективного хозяйства. Каждая культурно-бытовая комиссия должна в своем колхозе добиваться постройки хорошей общественной бани¹. Для этого культурно-бытовая комиссия при помощи комсомольской организации должна устроить

¹ Прочитайте статьи: „Общественная баня и прачечная“ М. Ершовой и А. Иванова в хрестоматии „Домоводство“ (издание „Молодой гвардии“, 1928 г.).

субботник по рытью ямы для фундамента под баню, по подвозу леса на постройку сруба, по выделке драни или других материалов для крыши. Все это скорее подвинет дело постройки бани.

Для оборудования бани можно приобрести старые паровые котлы, которые негодны для работы паром, но отлично могут быть использованы в течение долгого времени для нагревания воды.

Как образец простой общественной бани можно привести баню, построенную в деревне Ново-Харитоново, Гжельского района¹ Московской области.

„Баня деревянная, размер 8 × 9 метров, пропускная способность ее 30 чел. в час. Свету в бане достаточно, имеется 9 окон (рис. 15).



При своем простом внутреннем оборудовании и небольших средствах на ее оборудование эта баня приобретает исключительное преимущество как образец для постройки деревянных общественных бань. Сейчас устройством этой бани заинтересовались многие.

Устройство ее таково. При входе в баню устроен тесовый тамбур. Раздевальня отделена от бани тесовой перегородкой. Посредине устроена печь с двумя топками. Над одной топкой, которая греет воду, заложены две батареи парового отопления и от этих батарей проведены водопроводные трубы в бак для горячей воды, а над другой топкой выложена

Рис. 16. Внутренний вид бани.

¹ Статья тов. Заводского в журнале „Советская работа“.

каменка для подавания пара. Таким образом одна топка нагревает воду, находящуюся в батареях, которая, нагревшись, поступает в бак, а из бака беспрерывно в батареи поступает холодная вода. Другая топка накаливает каменку.

Возле бака для горячей воды установлен второй такой же бак для холодной воды. Баки установлены на клетках с таким расчетом, чтобы было удобно наливать воду из кранов (рис. 16).

В одном углу устроены лесничатые полки — парильня. Для удобного стока воды пол сделан скатом на середину и отсюда по специальному желобу вода стекает из бани в овраг*.

2. Чистая одежда.

1. Выясните, сколько смен постельного и личного белья имеется у каждого из вас, из каких предметов они состоят и как часто стираются.

2. Если ваше белье стирается в семье, то сколько времени требует стирка одной смены белья?

Если на чистое тело надеть грязное белье, то грязь от белья вместе с частицами ткани (пылью) вновь засоряет поры кожи, и мытье тела не даст должных результатов. Если в чистом белье ложиться в грязную постель, — чистое белье загрязнится от грязной постели.

Итак, на чистое тело необходимо надевать чистое белье. Менять носильное белье — рубаху, подштанники, панталоны, чулки, носки или портянки, а также личное полотенце нужно не реже, чем раз в неделю, а постельное (простыню и наволочку на подушку) не реже одного раза в месяц. Незаносенное белье к тому же легче стирается и дольше носится. Очень грязное белье приходится долго и сильно тереть, чтобы отстирать грязь. От долгого и сильного трения нитки ткани растрепываются или же ломаются, если они крученые, и ткань скоро рвется. Чтобы не пачкалось от одеяла носильное и постельное белье, хорошо под одеяло подшивать или пристегивать простыню-пододеяльник, который нужно стирать тоже хотя бы раз в месяц, а лучше, конечно, два раза в месяц. Пододеяльник, так же как и всякое белье, во время стирки надо кипятить. (Рис. 17)

Чтобы предохранять одеяло и подушки от загрязнения и запыления днем, хорошо их покрывать на день чистыми, светлыми покрывалами. При складных же кроватях постель на день укладывается в чистый мешок, который вешается на гвоздь в сенях или в чулане.

Надо помнить, что никогда нельзя надевать на себя ношенное белье с тела другого человека, — так легче перенести на себя возможную заразу. В особенности опасно в этом отношении общее полотенце, которым передаются такие болезни, как трахома, чесотка и т. д.

Стирка. 1. Высчитайте среднее количество рабочих часов женщины в не-обобщественном быту. Из всего количества ее рабочих часов высчитайте, сколько она тратит на стирку белья для своей семьи. Для этого записывайте целую неделю, сколько часов эта женщина спит ночью, сколько отдыхает днем. Время, потраченное на стирку, запишите отдельно и вычислите, сколько это будет процентов ко всему ее рабочему времени. Этот материал пригодится вам для агитации за постройку общественной прачечной и за обобществление быта вообще.

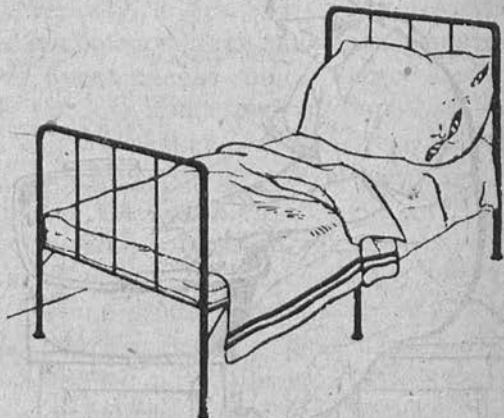


Рис. 17. Правильно постланная постель.

Стирка белья очень трудная и неприятная работа, к тому же многие не умеют себе ее облегчить, правильно организовав ее (рис. 18). Не умеют и хранить грязное белье. Некоторые, моясь в бане, бросают грязное белье на пол и становятся на него мокрыми ногами, отчего белье намачивается и пачкается зря. Или же грязным личным или посудным полотенцем стирают со стола или скамьи: оно, мол, все равно выстирается. Затем грязное белье в сыром виде скручивают и куда-либо заталкивают в темное, нередко сырое место, где оно слеживается, желтеет и гниет. Пот, грязь и сырость въедаются в ткань. Грязное сырое белье

обязательно нужно проветрить, высушить, затем сложить в мешок или в корзину и поставить в сухое место. Перед стиркой белье нужно вывернуть на лицевую сторону и его рассортировать, разобрать: отложить более чистое к чистому, грязное к грязному. Серое белье тоже нужно разобрать, отделить белье грязное и выделить линяющее. Носовые платки хорошо замочить и отстирать несколько раз отдельно от остального белья, так как на них больше всего имеется за-



Рис. 18. Стирка сидя.

разных микробов, которые попадают в нос человека вместе с воздухом и осаждаются на слизистой оболочке носа, а затем с выделениями мокроты попадают на платок. Чулки, носки или портянки, в которые впитывается грязь, пыль и пот и с ними всякая зараза — также замачиваются и стираются отдельно от остального белья.

Способы стирок бывают самые разнообразные¹. Мы здесь рекомендуем простой способ стирки белья, самый экономный в смысле затраты сил стирающих и отсутствия порчи белья от сильного трения. На 100 штук белья при этом способе в среднем идет 400 граммов мыла.

Каждая группа белья (штук по 60 крупного и среднего, или же весом столько же мелкого), кроме ситцевого линяющего, замачивается в теплой чистой воде, в которую заранее кладется небольшое количество соды (2 столовые ложки на ведро

¹ См. статью Полонской „Стирка белья“ в хрестоматии „Домоводство“ („Молодая гвардия“), „Домоводство“ М. Зариной (Гиз), „НОТ дома“ С. А. Ивановой („Вопросы труда“).

воды). Замачивать в грязной воде даже сильно заношенное белье не рекомендуется. Частицы грязи в сыром виде очень сильно впитываются в нитки ткани и окрашивают их в темный цвет, отчего белье делается серое и плохо отстирывается, требуя позднее тщательной побелки на солнце.

Намоченное белье затем нужно отжать не туго и намылить, потом слегка потереть в руках, чтобы мыло разошлось по всей вещи. Более грязные места мылятся больше. Потом белье туго свертывается, крупные вещи по одной, а мелкие по несколько штук вместе, и уже без воды складывается в корыто или бак. Более грязное кладется вниз, более чистое сверху, так что стираться будет сперва более чистое белье. В таком состоянии белье должно пролежать часов 8—10.

Если белье оставить лежать в воде, то вода, растворяя и вытягивая грязь из грязного белья, в то же время окрашивает этой грязью более чистое белье.

После мочки белье стирается в воде настолько горячей, как только терпят руки. Сначала стирается более чистая партия белья, как было сказано выше. В этой же воде можно раз простирать и вторую партию. Затем первая партия стирается уже последний раз, вторая партия в этой воде стирается второй раз, а третья партия стирается первый раз в этой же воде. После такой стирки можно кипятить белье недолго. Кипятить же его нужно обязательно, чтобы убить паразитов (вшей) и заразные микробы.

После кипячения нужно дать белью постоять час, а затем отстирать еще раз в этой же воде, разбавляя ее холодной водой. Потом белье сложить снова в корыто или в бак и залить холодной водой. В холодной воде оно должно простоять часа три. Отлежавшись в холодной воде, белье лучше отполаскивается от мыла, так как мыло от холодной воды свертывается и легко отделяется от ткани. При полоскании на речке можно в холодную воду белье не класть, так как мыло здесь легко отбивается о воду. Полоскать белье в реке хорошо в том случае, если речная вода не загрязнена. Маленькие же речонки, где часто поят и купают скот, не годятся для полоскания белья. Совершенно не годится полоскать белье в стоячих

водах — пруд и пр. В таких случаях более гигиенично полоскать белье дома. Точно так же не полоскать белье в реках и других водоемах, откуда берут питьевую воду.

Белое белье, чтобы оно было более красиво на вид, обычно подсинивают. Нельзя только синить белье маленьких детей, да и вообще его нельзя стирать вместе с бельем взрослых.

После подсинйки белье туго отжимается. Туго отжатое белье быстрее сохнет и делается белее. Но ручная отжимка белья, помимо того что она трудна, перекручивает ткань и часто ее рвет. Лучше всего отжимать белье посредством специальной отжималки, где белье проходит между двух валиков и не перекручивается.

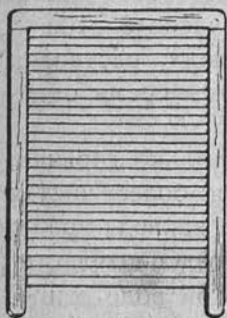


Рис. 19. Стиральная доска.

Развешивать белье для сушки нужно на чисто вытертых веревках, протянутых рядами, и расправлять его, чтобы оно во всех своих частях одинаково сохло. Развешивать веревки нужно по направлению ветра, на чердаке концы веревок должны быть обращены к слуховому окну. Обдуваемое равномерно ветром, белье быстрее сохнет.

Чтобы белье лучше обеззаразить и придать ему более красивый вид, его следует прогладить горячим утюгом. Гладится белье лучше, когда оно не пересохло. Перед глажением его нужно расправить и сложить, опрыскивая водой, если оно пересушено. Полотенца, простыни хорошо перед глажением прокатать на катаках, чтобы выравнить ткань.

Для облегчения стирки хорошо стирать на специальной стиральной доске (рис. 19). Стиральная доска сделана из оцинкованного железа рубчиками (как у ручного бельевого катка) и вделана в деревянную рамку. Ее ставят поперек корыта и обеими руками трут по ней белье, потом его прополаскивают в корыте. Если таких досок нет в вашей местности, попросите, чтобы ваша кооперативная лавка их приобрела.

Механизированная прачечная на 100 семейств, соединенная с баней. Печь в прачечной, вышешной с плиту, имеет общий дымоход с печью в бане. В ней устроены топки (14) по числу вмазанных в нее 3—5-ведерных чугуных котлов (13) (рис. 20).

В сенях на известной высоте помещаются большие чаны или баки для холодной воды, из которых вода по трубам

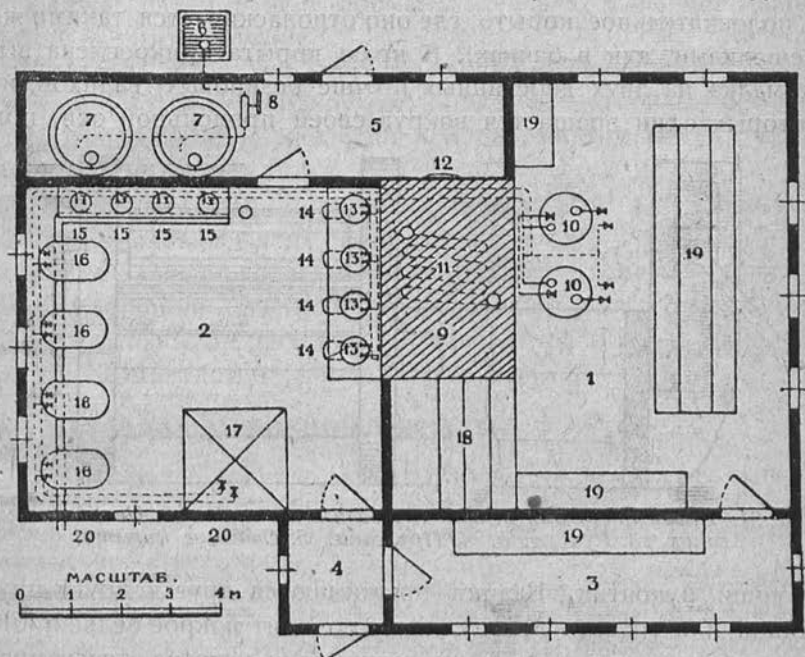


Рис 20. План бани-прачечной (на 100 семейств).

наливается в котлы (13), стиральные бачки (15), лохани (16) и в полоскательное корыто (17).

В стиральных бачках находятся механические *мешалки*, состоящие из 6 лопастей-досок, прикрепленных к общей оси. Эта ось нижним концом упирается в подпятник (дошечка с дыркой), верхним — в крышку кадушки. Мешалки приводятся в движение ручным приводом или электрической тягой. На дне кадушек сделаны отверстия для выпуска грязной воды, закрывающиеся втулкой или краном. В эти бачки за-

кладывается грязное белье с мелконарезанным мылом, содой или щелоком и из кранов над ними заливается водой. Процесс ручной стирки заменяется здесь непрерывным перемешиванием белья мешалками. Ручная стирка в лоханях требуется лишь для отстирывания особо грязных мест: воротников, обшлагов, подмышек и т. д.

После кипячения выстиранного белья в котлах его кладут в полоскательное корыто, где оно отполаскивается такими же мешалками, как в бачках. К краю корыта прикреплены выжималка из двух деревянных (лучше резиновых) валиков, из которых один вращается вокруг своей продольной оси, при

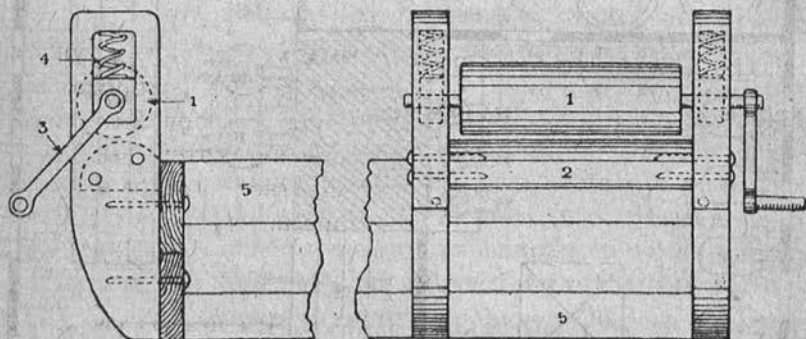


Рис 21. Выжималка для белья. 1. Подвижной валик. 2. Неподвижный валик. 3. Рукоятка. 4. Пружина. 5. Стечное корыто.

помощи рукоятки. Валики прижимаются друг к другу пружиной или грузом. Между ними проходит мокрое белье и ими выжимается (рис. 21). Такие выжималки встречаются в продаже, но их можно изготовить и в школьной мастерской. Они очень облегчают стирку.

На полу под лоханями и бачками проходит жолоб для стока грязной воды в закрытую яму, подальше от колодца.

Выведение пятен. Пятна, помимо того что они некрасивы, очень портят одежду и белье. Так например на месте ржавчины через некоторое время получаются дырки или жирное небольшое пятно со временем расплывается в большое. Пятна нужно выводить сейчас же, как они появляются. Свежее пятно ржавчины выводится легко: смочить пятно раствором ди-

монной кислоты или солью, потом по нему провести горячим утюгом, а после того ткань прополоскать в теплой воде. Когда кислота отмоется, вымыть ткань с мылом. Таким же образом выводятся и *чернильные пятна*. Помогает и отмачивание их в сыром молоке, более или менее продолжительное, смотря по застарелости пятна. *Жировые* пятна хорошо чистятся нашатырным спиртом или бензином. После чистки бензином пятно нужно промыть сначала мыльной теплой водой, а потом чистой.

Свежие пятна *от ягод и фруктов* уничтожаются или кипящим молоком или крутым кипятком, застарелые обрабатываются жавелевой кислотой или раствором извести с уксусом или смоченной солью.

Пятна *от смолы, дегтя, масляных красок* и т. д. уничтожаются молоком или скипидаром, после которого надо прогладить вещь через тонкую бумагу горячим утюгом. Много хороших рецептов по выведению пятен вы найдете в книге М. М. Зариной „Домоводство“ (Гиз) и в хрестоматии „Домоводство“ (Молодая гвардия).

3. Материал и покррой одежды.

1. Сосчитайте, сколько метров ткани вам нужно для полного комплекта белья носильного и постельного, чтобы менять белье носильное раз в неделю, а постельное раз в месяц. Сосчитайте, сколько это будет стоить.

2. Узнайте, есть ли в вашем поселке или районе кружок по шитью и кройке и что главным образом шьют члены этого кружка: мужское, женское, детское белье или детскую одежду — носильные вещи для всех.

Тонкая ткань, сделанная из тонкого длинного волокна, гораздо крепче. Если взять для сравнения суровую бязь и суровый сатин, то сатин будет носиться гораздо дольше, нежели бязь. Мы этого не замечаем, потому что мы употребляем большею частью крашеный сатин. Краска же переедает ткань. Переедает ткань также и крахмал. Сильно крахмаленные ситцы быстрее изнашиваются, нежели мягкие, поэтому ни ситцевые ткани, ни льняное полотно фабричного изготовления нельзя долго хранить в нестиранном виде. Беленое

не химическим способом самодельное полотно гораздо прочнее фабричного. Лучше всего полотно белить при помощи лучей солнца. Намоченный холст (в щелоке из березовой коры, если очень серый) расстилается на траве или ранней весной на снегу. Белиение происходит медленно, но зато не так портит холст, как химические белила, тем более, когда употребляют их неумело¹ (при кустарной обработке).

Кроме чистоты и прочности ткани необходимо обращать внимание и на следующие их свойства. Нельзя нижнее белье делать из тканей *темного* цвета. Краска, смешиваясь с потом, будет раздражать кожу и может вызвать зуд и сыпь. Затем темные ткани нельзя кипятить, от этого они полиняют. Не рекомендуется шить белье из льняного полотна. Оно хуже впитывает в себя влагу (пот) и потому холодит тело. В особенности оно вредно для людей потливых и потому склонных к простуде, а также тяжелоработающих. Для таких лучше белье редкое (пористое) бумажное. Малым ребятам не годится шить белье (особенно рубашки) из суровой бязи. Она сделана из короткого волокна и обрывков ниток и потому очень шероховатая, она сильно раздражает нежную кожу ребенка.

Гигиеничность одежды зависит и от способов *кройки и шитья*. Например слишком короткое платье и пальто для зимы очень вредно, нижняя часть тела в нем мерзнет. Сердцу нужно усиленно работать, чтобы протолкнуть кровь через суживающиеся от холода сосуды обнаженных частей тела. Слишком длинная и тяжелая одежда также вредна. Она затрудняет ходьбу и вызывает пот, а потный человек, как вы знаете, легко простуживается.

Очень важно, чтобы одежда была *свободная*, не стесняла кровообращения и пищеварения. Поэтому надо избегать тугих воротников, поясов и подвязок, узких рукавов и узких штанов.

Чтобы иметь возможность носить гигиеничную дешевую и красивую одежду там, где еще не налажено снабжение населения фабричными изделиями, важно научиться кроить

¹ О белиении смотри ст. Лебедева в хрестоматии „Домоводство“.

и шить самим и научить этому и других. Лучше это делают коллективно, в кружках кройки и шитья. Надо тоже научиться экономно перешивать из старого. Например из изношенных больших брюк можно сделать брючки или курточку на маленького; точно так же можно перешить пальто, платье, сделать из двух вещей одну новую. Из обрезков, наконец, можно сшить головные уборы (панаму, кепку, фуражку) или сделать туфли, половики и т. д.

Перед перешивкой одежды ее нужно стирать или перекрашивать, — это ее обезвредит и она будет выглядеть более красивой. Краску можно купить в любой москательной лавке или в аптеке, а на пакетике указано, как ею пользоваться.

Головные уборы. На гигиену головных уборов до сих пор совершенно не обращают внимания, в особенности в деревне. А между тем через грязные шапки, фуражки и платки легко распространяются такие болезни, как чесотка, стригущий лишай, не говоря уже о вшах. Летом у нас деревенские женщины до сих пор закутывают свои головы в платки, через которые не проникает к голове чистый воздух, отчего голова нагревается, потеет и начинает болеть, а также разводятся насекомые и редеют волосы. Мужчины и мальчики обычно носят грязные фуражки темного цвета. Летом темные цвета фуражек сильно притягивают лучи солнца, голова от этого сильно нагревается и начинает болеть. Темные плотные головные уборы способствуют солнечному удару. Всего этого можно легко избежать. Тем же кружкам кройки и шитья можно из остатков от шитья белья, платьев и одежды шить красивые, гигиенические головные уборы (панамы, кепки, фуражки, шапки). Так как изготовление их ничего не стоит кроме собственного труда, то их можно часто менять, не занашивая. Да их и нетрудно стирать и гладить. Зачем в жару закутывать голову платком, когда можно из простого холста сделать красивую панаму с отверстиями для притока свежего воздуха и украсить ее вышивкой и строчкой? Поля панамы предохранят шею, лицо и глаза от палящих лучей солнца. Такие же гигиенические светлые головные уборы для летних работ можно делать и мужчинам. Во многих местах, например

в Немкоммуне на Украине, в западных пограничных областях, крестьяне летом носят простые широкополые плетеные соломенные шляпы (рис 22), которые нетрудно научиться делать самим.

Пошивочные мастерские в колхозах. Деревня еще слабо снабжается готовой одеждой. Редко у кого имеется и швейная машина, так как для одной семьи это слишком дорого. Поэтому в деревне или шьют платья на руках, что отнимает

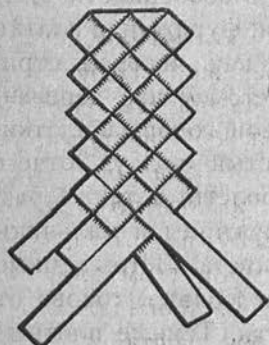
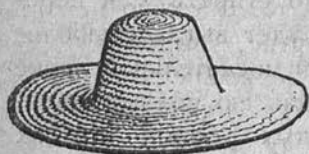


Рис. 22. Плетеная соломенная шляпа.

массу времени, или переплачивают много денег портнихам. Всевозможные переделки и использование поношенного платья для детей также обычно лежит на обязанности матери, которая и без того загружена всякой работой.

Для того чтобы урегулировать вопрос с изготовлением достаточного для всех количества платья и белья и полностью использовать поношенные вещи для детей, лучше всего организовать при колхозе *пошивочную мастерскую*. Кружки и школы кройки и шитья обычно подготавливают женщин только для обслуживания нужд одной своей семьи. При отсутствии своей швейной машины, все знания, полученные в школе или кружке кройки и

шитья, трудно приложить к жизни.

В колхозах коллективное использование машин и рациональное использование всей рабочей силы освобождает много рабочих рук, главным образом женских. В колхозах высшего типа — в коммунах и старых артелях с высоким процентом обобществления скота и с исправно работающими бытовыми и детскими учреждениями вопрос о правильном использовании излишнего женского труда встает очень остро. Организация пошивочных мастерских займет свободную рабочую силу, даст известную квалификацию женщинам-колхозницам и принесет большую помощь всему хозяйству колхоза.

Организация такой мастерской для крупного колхоза не является трудно осуществимым делом, так как для оборудования мастерской машинами колхоз может их получить в кредит и с большой рассрочкой.

4. Хранение одежды и обуви.

Из верхней одежды в нашем климате необходимо иметь зимнюю, более теплую, а весеннюю и осеннюю более легкую. Если нет специально весенней одежды, то ее можно приспособить из стеганого пальто или куртки, выпоров вату, подшить какую-нибудь более легкую подкладку. Если верх очень легкий, можно между верхом и подкладкой проложить тонкий слой ваты, простеганный между двумя ветошками или редкой марлей.

Верхняя одежда хотя стоит дорого, но зато и носится она долго, если с ней обращаться бережно. Необходимо ее часто чистить, не давать накапливаться пятнам; если появится дырочка, тут же ее заштопать и т. д. С наступлением нового сезона надо одежду прошедшего сезона хорошенько просушить, выбить от пыли, вычистить, аккуратно сложить и положить в сундуки или ящики. Если вместо сундука будет корзина, то ее нужно сначала изнутри кругом обложить газетной бумагой или клеенкой, чтобы туда не попадала пыль. Затем вещь пересыпать от моли камфарой, нафталином или махоркой. Если нет ни того, ни другого, то можно переложить полынью или газетной бумагой. Моль боится едких запахов; от цинковой пыли, которой покрыта газета, она тоже подыхает. Еще вернее бумагу смочить керосином. Сундук или корзину с одеждой нужно поставить в сухом месте, чтобы не заплесневела одежда. Новую хорошую одежду, чтобы она не мялась в сундуке, можно завернуть в бумагу, зашить в простыню и повесить на стену. В колхозах-коммунах с обобществленными постройками лучше зимнюю одежду всех членов летом хранить в общем специально приспособленном складе.

И обувь тоже носится гораздо дольше, если за нею тщательно ухаживать. Необходимо ее очищать от грязи, как

только входите в помещение. Каждый день, как снимете с ног обувь, надо ее ставить так, чтобы она проветривалась и внутри и чтобы обсохла подошва. Лучше всего ее повесить на гвоздь в теплом месте. Нужно чаще ее чистить и в сырую погоду чаще смазывать каким-нибудь жиром. Обувь, которая носится без калош, так называемая яловочная, смазывается чистым дегтем или колесной мазью. Нельзя оставлять ботинки в галошах. От резины кожа перегорает. Быстро гниет кожа и от потных, грязных чулок и портянок. У кого сильно потеют ноги, рекомендуется носить стельки и часто их менять. А лучшее средство, как уже сказано, — ежевечерне перед сном мыть ноги холодной водой или слабым раствором формалина. Потливым ногам лучше носить матерчатую обувь, чем кожаную. Надо помнить и о вреде тесной обуви, коверкающей ноги, натирающей мозоли.

Валяную обувь также нужно часто сушить. На лето ее нужно хорошо просушить, выколотить, сложить в мешки, пересыпать чем-либо от моли и повесить в сухом месте.

Д-р ПОПОВ.

ЗДОРОВЬЕ МАТЕРИ И МЛАДЕНЦА.

МАТЬ.

I. Гигиена девочки и девушки.

Гигиена девочки в детском возрасте.

1. Возьмите 2—3 соседних семьи. Проследите за тем, как ухаживают в этих семьях за грудным ребенком.

Понаблюдайте мытье детей. Узнайте, не спит ли ребенок вместе с матерью, или для него имеется отдельная постель.

2. Осмотрите ряд жилых домов и обратите внимание на количество света, на чистоту и сухость воздуха. Обратите внимание, где чаще встречаются дети с кривыми ножками, с большими животами и головами (признак рахита). Подумайте о связи между условиями жизни и болезнью того ребенка, у которого вы нашли признаки рахита.

3. Сговоритесь с врачом, не разрешит ли он вам присутствовать при приеме детей в консультации и на его беседе с женщинами. Отметьте, на какие болезни больше всего жалуются женщины.

Заботы о сохранении здоровья женщины должны начаться с самого рождения. Уход за девочкой в детском возрасте мало чем отличается от ухода за мальчиком. Надо лишь особенно строго следить за чистотой половых органов, которые легко загрязняются мочой и калом. В грудном возрасте их надо обмывать ежедневно чистой тепленькой, лучше прокипяченной водой. Для обмывания надо пользоваться куском гигроскопической ваты или мягкой чистой белой тряпочкой, которые затем выбрасываются или кипятятся и вновь употребляются.

С 2—3-летнего возраста, когда ребенок уже стал плотным, можно ограничиться обмыванием раза 2 в неделю.

Перед каждым обмыванием мать сама должна тщательно помыть руки. Обмывание надо производить с верхней части половой щели к заднему проходу, чтобы не затащить в половую щель бактерии — зародышей болезней, — в обилии находящихся в области заднего прохода. Эти бактерии, попав при неправильном обмывании в мочеиспускательный канал девочки, могут вызвать воспаление мочевого пузыря.

Тазик для обмывания должен употребляться только для одной этой цели.

Мать не должна спать вместе с ребенком в одной постели. Она легко может заразить его какой-нибудь еще не осознанной ею самой болезнью.

Особенное значение для девочек, будущих матерей, имеет предупреждение заболевания рахитом или английской болезнью. При этой болезни ко-



Рис. 23. Рахитический таз.

сти делаются мягкими и искривляются. Искривляются при этом и кости женского таза. Таз, через который у взрослой женщины при родах проходит ребенок, благодаря рахиту делается узким и неправильной формы (рис. 23). Эта непра-

вильность формы таза и сужение его размеров затрудняют роды, а подчас делают роды даже невозможными. Ребенок при таком тазе матери часто рождается мертвым. Женщина может умереть от родов, если не подоспеет во-время медицинская помощь.

Причина рахита — искусственное вскармливание, плохой воздух, сырость в квартире и отсутствие солнца. Грудное кормление, свет, хороший воздух и солнце — вот главные меры для предупреждения заболевания рахитом. Заботиться об этом надо с первого же дня рождения девочки.

Девочки до периода полового созревания, так же как и мальчики, должны заниматься различными видами детских игр и детского спорта для общего укрепления своего организма, должны заниматься посильной им производствен-

ной и общественной работой, не переутомляясь и не над-
рываясь.

Для предупреждения внесения заразы в половые органы, а также простуды, девочки и взрослые женщины должны носить закрытые панталоны (штаны). Платья девочек должны держаться на плечах, а не стягивать в поясе.

Гигиена периода полового созревания. Период полового созревания женщины начинается приблизительно с десяти-летнего возраста и заканчивается к 20 годам. В периоде полового созревания организм девочки менее устойчив по отношению к разного рода заболеваниям, и поэтому заболеваемость девочек больше заболеваемости мальчиков. Девочку нельзя заставлять чрезмерно работать, она не должна переутомляться и носить большие тяжести. А у нас именно на ее долю приходится ношение детей, больших ведер с водою и т. д. Мальчики должны помогать в этом девочкам. При обобществленном быте возка и носка воды, так же как и другие хозяйственные работы, будут проводиться специально на эту работу выделенными работниками.

Чрезмерная работа, переутомление девочки-подростка может быть причиной недоразвития матки, неправильностей ее положения. Эти заболевания могут быть причиной бесплодия женщины, болей, с которыми ей приходится иметь дело подчас всю свою жизнь.

В колхозе, не в пример старой деревне, охрана труда девочек-подростков должна быть поставлена на должную высоту. Наше фабрично-заводское законодательство о труде запрещает прием на работу лиц моложе 16 лет и только в исключительных случаях разрешается труд подростков, начиная с 14 лет. Для лиц моложе 16 лет устанавливается 4-часовой рабочий день, для 16—18-летних — 6-часовой день. Законодательство о труде вводится и в колхозах.

В порядке охраны здоровья и труда девушкам надо запретить ношение и поднимание больших тяжестей. Работы, связанные с длительным неудобным положением тела, должны быть как можно более ограничены. Все эти работы вызывают повышение внутрибрюшного давления, а это обстоятельство

может быть причиной опущения матки, расслабления маточных связок и мышц, поддерживающих матку.

Возьмем например полку в огороде. При этой работе, приходится подолгу быть в согнутом положении на корточках что способствует повышению внутрибрюшного давления, а стало быть способствует опущению матки. В результате у молодой женщины после первых же родов может развиваться опущение, а затем и выпадение матки.

Менструации и их гигиена. Первыми внешними признаками полового созревания девочки являются месячные выделения крови из половых органов, называемые месячными очищениями или менструациями. Менструации нормально приходят 1 раз в 3—4 недели и длятся несколько дней. Неправильные менструации — признак нездоровья. Девушке не следует стесняться с этим обращаться к врачу.

В первый раз менструации появляются в среднем между 13 и 16 годами. У южанок они наступают раньше, у жительниц крайнего севера — позже. Наступление менструаций еще не означает полного полового созревания, девушка достигает его к 20 годам, когда она без ущерба для своего здоровья уже может стать женой и матерью.

Во время менструации девушка, равно как и взрослая женщина, должна соблюдать известные правила. Половые органы во время менструации должны ежедневно раза 2 обмываться теплой водой с мылом. Они должны быть защищены повязкой из чистой мягкой белой тряпочки. Укрепить эту повязку можно, привязывая ее к поясу. Рубашку надо менять по возможности чаще. Купанье во время менструации надо прекратить. В холодное и сырое время года надо при менструациях надевать теплые, закрытые панталоны и предохранять ноги от холода и сырости. Эта мера предохранит женщину от многих женских болезней. Далее во время менструации женщина и девушка не должны исполнять работ, связанных с большим физическим напряжением, — это может стать причиной сильного кровотечения.

Гигиена женского труда. Вопросы организации и оплаты женского труда в колхозах раньше вызывали много споров

и недоразумений. В одних колхозах выделяли для женщин более легкие, но низко оплачиваемые работы, в других колхозах считали, что „раз баба одинаково с мужчиной получает, пускай и работает одинаково“. Теперь с введением сдельной оплаты для всех, соответственно степени трудности работ, упорядочится и этот вопрос.

В единоличном крестьянском хозяйстве женщина прикована к печке, к уходу за скотом; летом у нее тоже свои „бабьи“ работы — жать, в огороде копать. В колхозе для женщины предоставляется широкая возможность повышать свою квалификацию и выполнять ряд ответственных работ наравне с мужчиной. Так например в колхозах нередки женщины-трактористки, механики, животноводы и т. п.

В то же время было бы совершенно неправильно ставить женщину на одной работе с мужчиной в тех случаях, когда требуется применение большой физической силы, или в те периоды, когда женщина нездорова и чрезмерный физический труд может вредно отразиться на ее состоянии (например во время беременности или менструации).

Так например, в одной коммуне женщины летом наравне с мужчинами мечут скирды и пр. и от этого часто заболевают. Или например в той же коммуне женщин посылают во время менструаций в сырой подвал перебирать картофель, тогда как эта работа при недостатке женщин-работниц вполне может выполняться мужчинами и подростками.

Такое невнимательное отношение к женскому труду вредит здоровью женщин-работниц и поэтому с подобными явлениями надо вести борьбу.

Лучший способ борьбы за охрану и соблюдение правил гигиены женского труда в колхозах, так же как в городской промышленности, это — выдвижение самих же женщин-колхозниц на руководящую работу в правлении, в совете колхоза, выдвижение на заведывание отдельными отраслями хозяйства, на работу в детучреждениях и пр. Только крепко организовавшись, женщины добьются лучших условий труда.

Все правила охраны женского труда в колхозе, норма отпусков и пр. утверждаются общим собранием колхозников в

правилах внутреннего распорядка. Женщины колхозницы должны сами активно участвовать в выработке и утверждении правил внутреннего распорядка и во всей общественной жизни колхоза, тогда интересы женщин и вопросы охраны женского труда не будут забыты или упущены.

2. О деторождении.

1. Припомните людей очень рано поженившихся. Обратите внимание на здоровье их детей и их развитие.

2. Если среди ваших соседей есть пьяницы, туберкулезные (чахоточные), сифилитики (с дурной болезнью), то обратите внимание на их детей. Узнайте, много ли у них умерло детей, отчего и в каком возрасте, не было ли выкидышей и мертворожденных детей. Вычислите процент смертности детей в таких семьях.

Значение здоровья родителей для будущего ребенка. Наилучшим для вступления в брак девушки надо считать возраст от 20 лет, для молодого человека — от 24 лет.

Человек, вступающий в брак, должен быть вполне здоров. Особенно это относится к *венерическим болезням*. Он должен знать и помнить, что от его болезни может пострадать не только другой человек, с которым он вступает в брак, но и его потомство. Разве должны дети расплачиваться за легкомыслие родителей? Человеку, вступающему в брак и раньше болевшему венерическими болезнями, надо обратиться перед вступлением в брак к врачу. Последний после отрицательного результата повторных исследований крови дает разрешение на вступление в брак.

На женщину, болеющую *туберкулезом* легких, беременность оказывает губительное влияние. Часто под влиянием беременности и родов чахотка делается скоротечною и женщина быстро сходит в могилу. Поэтому девушкам, больным туберкулезом, лучше воздержаться от брака, пока они не излечились. Туберкулез и отца и матери дает хилое потомство и большую смертность детей.

Душевные болезни тоже часто передаются по наследству, поэтому психические больные не должны иметь потомства.

И *алкоголизм* родителей очень вредно влияет на потомство. В результате зачатия во время сильного опьянения

могут родиться дети, пораженные идиотизмом или падучей болезнью (эпилепсией). У родителей пьяниц дети в 10% болеют нервными и психическими болезнями. У матерей пьяниц 4,1% детей поражены эпилепсией. Через грудное молоко ребенку за день передается 1% выпитого матерью алкоголя, что очень вредно для него. Поэтому-то кормящим матерям совершенно воспрещается употребление спиртных напитков.

Зарождение и утробная жизнь человека. Внутренние женские половые органы состоят из влагалища, матки, двух маточных труб или яйцеводов и двух яичников. Влагалище представляет из себя трубку длиною в 10—12 см. Во влагалище открывается матка своим наружным зевом (рис. 24).

Матка имеет грушевидную форму, длина ее 7—8 см, она имеет три отверстия: одно — это уже упомянутый маточный наружный зев, два другие — это отверстия маточных яйцеводов. Своими наружными концами яйцеводы открываются в брюшную полость, у наружных концов яйцеводов помещаются яичники. Яичник является важнейшим женским органом. В яичнике созревают яйца. 1 раз в 28 дней зрелое женское яйцо выбрасывается из яичника и попадает в просвет яйцевода. Здесь оно при благоприятных обстоятельствах может оплодотвориться мужским семенем, проникающим через влагалище и матку в яйцевод. Оплодотворенное яйцо затем благодаря сокращению яйцевода попадает в маточную полость и укрепляется в слизистой оболочке матки. Разви-

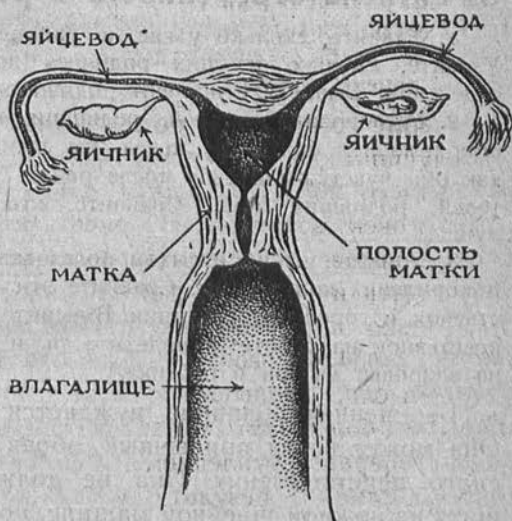


Рис. 24. Внутренние половые органы женщины (в разрезе).

вается оно очень быстро. Из оболочки, покрывающей яйцо, образуется детское место или послед, прикрепленный к маточной стенке. Внутри оболочек плодного яйца скопляются так называемые околоплодные воды — жидкость, в которой растущий плод спокойно плавает. Посредством пуповины плод связан с последом. Питательные соки из крови матери через кровеносные сосуды последа и пуповины идут в кровь плода. Таким образом питается плод, получая все нужное ему из крови матери.

3. Гигиена беременности и родов.

1. Узнайте, сколько у вас в районе за год родилось детей. Узнайте, сколько из них родилось дома и сколько в родильном отделении. Вычислите процент родившихся дома и в больнице.

2. Расспросите матерей, родивших в больнице, о том, сколько они лежали в больнице, когда им позволили встать с постели и как они чувствовали себя после родов. То же самое узнайте у матерей, родивших дома. Сравните, кто из них чувствовал себя лучше.

3. Узнайте, каким отдыхом пользовались во время беременности и кормления колхозницы. Сравните эти условия с таковыми у крестьянок и городских работниц. Выясните случаи родов у женщин — крестьянок на работе в поле и т. п. и как эти роды отразились на здоровье матери и ребенка.

Беременная женщина нуждается в относительном покое. Она может вести привычный образ жизни, избегая физического переутомления. Она не должна прыгать, танцевать, шить на ножной швейной машине, поднимать тяжести, бегать. Пуще всего беременную надо охранять от побоев и ушибов. От всего этого у нее легко может случиться выкидыш. В последние 2 месяца беременности она должна быть совсем избавлена от тяжелой работы. В колхозах, не в пример единоличному хозяйству, в значительной мере уже могут соблюдаться законы об охране женского труда: по ним беременные женщины и только что родившие освобождаются от физической работы на срок от 2 до 4 месяцев с сохранением среднего заработка. Беременная должна содержать себя как можно чище. Чаше обмывать наружные половые органы и как можно чаще мыться в нежаркой бане или дома.

Одежда должна быть просторной. Тугое завязывание юбок способствует застою крови внизу живота, в ногах и может способствовать появлению отеков.

Пищу можно употреблять обыкновенную. Нужно отдавать предпочтение овощам и фруктам, меньше есть мясного. Рекомендуется избегать всего острого и соленого. Вино, пиво запрещается самым строгим образом.

Еще до родов надо приготовить возможно больше чистого, хорошо выглаженного белья и тряпок. Роды на дому надо проводить с акушеркой, а не с невежественной бабкой. Крупному колхозу или объединению мелких вполне под силу иметь свою акушерку, посылая подходящую для этого дела колхозницу на акушерские курсы. Но соблюдать все гигиенические меры дома почти невозможно. При каждой больнице имеется родильное отделение. Там работают умелые акушерки, которые в случае какой-либо ненормальности могут тотчас же вызвать врача. Надо стремиться к тому, чтобы все женщины родили в родильных отделениях, так как там легче соблюсти абсолютную чистоту и присутствие врача оберегает от несчастных случаев.

Гигиена послеродового периода. Часто приходится видеть, как женщина уже вскоре после родов приступает к своей обычной работе, даже к мытью полов. Такое раннее вставанье и ранняя работа могут очень плохо отразиться на заживлении ран полового канала и быть в дальнейшем причиной тяжких и мучительных страданий женщины.

Желательно, чтобы родильница лежала в кровати 6 суток. Повертываться ей можно разрешить на вторые сутки, на третьи присаживаться на кровати, а на шестые сутки ходить.

Наружные половые органы обмываются чистой прокипяченной водой.

Кормление ребенка оказывает большое влияние на внутренние половые органы: они сокращаются скорее и возвращаются к тому состоянию, в котором были до родов.

Если женщина почему-либо не может кормить своего ребенка, то груди смазывают камфарным маслом и туго

забинтовывают. Ограничивают количество жидкой пищи. Этим достигается скорейшее прекращение выделения молока.

Надо с первых же дней бинтовать живот. Можно это делать вязаным бинтом или хотя бы полотенцем. Это способствует хорошему сокращению брюшных стенок.

Рожать — дело трудное и болезненное, поэтому надо оберегать женщину и до и после родов. В настоящее время от родов умирает 0,5% женщин. Принимая во внимание огромное количество рождающихся женщин, можно заключить, что немало женщин гибнет от родов. Совершенно нельзя допускать роды при помощи так называемых „бабок“ или знахарок, которые создают страшную опасность заражения у рожениц. Особенно опасно присутствие невежественной бабки в трудных и несчастных случаях с роженицами, когда например положение ребенка неправильно — он идет либо вперед ножками, либо лежит поперек. В таких случаях неумелая „помощь“ бабки может быть причиной смерти и матери и ребенка. В родильном отделении больницы все приспособлено для того, чтобы предохранить роженицу от послеродового заболевания. Вот почему надо стремиться к тому, чтобы все женщины родили в больнице.

О выкидышах (абортах). Часто женщина не может из-за нужды или болезни иметь много детей. Такие женщины, забеременев, принуждены делать искусственный выкидыш плода или аборт. Наши законы разрешают делать аборт при беременности не выше 2 1/2 месяцев, причем делаться он должен только в больнице. Производство аборта после 2 1/2 месяцев очень опасно.

В больнице аборт делается врачом. Врач знает все опасности этой операции и во-время сумеет их предупредить.

Некоторые акушерки и бабки тайно делают выкидыш у себя на дому. Это преступный образ действия, который карается законом.

В результате неумелого и негигиенического производства аборт мы имеем огромное количество повреждений внутренних органов женщины и, как правило, заражение. Сколько этих несчастных привозят в больницу с признаками уже

развивающегося заражения крови. Несмотря на героическую борьбу врача с болезнью, они все-таки гибнут. Дети теряют мать, общество — работницу. Если же они и выздоравливают, то зачастую болезнь оставляет такие следы в организме, что женщина на всю жизнь остается полукалекой и постоянно принуждена лечиться в больнице.

Нельзя сказать, чтобы аборт, производимый в больнице, был вполне безопасен. Опасность есть, и женщина, решаясь на аборт, должна это знать и решаться на аборт только в крайнем случае. Легкомысленно к этому делу относиться нельзя.

При невозможности иметь много детей из-за нужды или болезни, лучше применять предупреждающие беременность средства, чем делать аборт. Такие средства нуждающимся в них женщинам укажут в больнице.

4. Венерические болезни.

Если вы знаете семьи, пораженные дурной болезнью (сифилисом), то узнайте, сколько в этих семьях было выкидышей, мертворожденных. Обратите ваше внимание на здоровье детей, оставшихся в живых, нет ли среди них ненормальных, хилых и умственно отсталых.

К венерическим болезням относятся сифилис и гоноррея, или триппер.

Сифилис. Сифилисом заражаются и половым и внеполовым путем.

Сифилисом часто заражают свои семьи возвращающиеся из отхожих промыслов. Внеполовыми распространителями заразы нередко являются больные нищие, пастухи, портные шерстобиты, пользующиеся общей чашкой.

При заражении сифилисом на наружных половых органах появляется твердая язвочка. От этой язвы заболевают железы в паху. Спустя еще 3—4 недели появляется сыпь по всему телу, на половых органах появляются маленькие мокнущие язвочки.

Начиная с 2—3 года после заражения появляются язвы на коже, заболевание костей, внутренних органов. В даль-

нейшем сифилисом поражается мозг, появляется спинная сухотка, прогрессивный паралич и смерть.

Человек, больной сифилисом, не может иметь здорового потомства, если он не вылечился. Женщина, больная сифилисом, забеременев, или выкидывает на 3-м месяце или, если беременность развивается дальше, родит преждевременно мертвого ребенка. Если с течением времени она и начинает родить живых детей, то дети рождаются с признаками врожденного наследственного сифилиса, хилыми, иногда слабоумными.

Конечно, всего этого можно избежать, если лечиться. Сифилис излечим, и чем раньше приступают к его лечению, тем легче он излечивается. Человек, заболевший сифилисом, должен долго и упорно лечиться. Только тогда он снова сможет стать здоровым, сможет иметь вполне здоровое потомство и не быть опасным для других.

Человек, заболевший сифилисом, должен есть и пить из отдельной посуды, иметь отдельное полотенце, постель, белье. Впрочем, в культурном быту должен пользоваться всем этим каждый здоровый человек.

Гоноррея. У мужчин болезнь проявляется истечением гноя из мочеиспускательного канала. При распространении болезни дальше поражаются яички. После поражения яичек мужчина часто становится неспособным иметь потомство. Женщина от него забеременеть не может.

Гоноррея не причиняет мужчине тяжелых страданий. Наоборот, у женщины гоноррея является тяжелой болезнью, которой она страдает почти всю жизнь. У женщины при заболевании гонорреей сначала поражается мочеиспускательный канал, оттуда появляются гнойные выделения, затем заболевает матка, маточные трубы или яйцеводы, яичник и наконец брюшина. Гоноррея часто вызывает общее воспаление брюшины, от которого больная может погибнуть.

Болезнь у женщины длится долгие годы, то и дело у нее усиливаются боли, повышается температура. Боли эти бывают очень сильными и надолго укладывают женщину в постель. В результате гонорреи женщина делается бесплодной.

Борьба с венерическими болезнями должна вестись двумя путями. Первый путь — это путь профилактики, путь предупреждения болезни. Здесь особенно важно санитарное просвещение, поднятие общего культурного и морального уровня населения.

Очень важно, чтобы вступающие в брак имели свидетельство от врача о том, что они не больны венерическими болезнями.

Другой путь — это лечение уже заболевших больных. Для этого в городах устроены венерологические диспансеры, где лечатся и берутся на учет заболевшие той или иной венерической болезнью. В деревнях лечение производится в участковых больницах.

Д И Т Я.

I. Детская смертность, ее значение и причины.

1. Возьмите несколько многодетных и малодетных семейств по соседству. Узнайте, по сколько детей всего родилось в каждой семье и сколько выжило детей. Вычислите процент смертности для каждой семьи в отдельности.

2. Узнайте, от каких причин умирали дети и на каком году. Какая причина встречается чаще. Каков был достаток, состояние здоровья и культурный уровень этих семей ко времени рождения и смерти детей.

3. Подумайте, какое значение для хозяйства страны имеет детская смертность.

Ранняя детская смертность причиняет большой ущерб народному хозяйству вообще и сельскому в частности. Сколько труда, забот и материальных затрат идет на детей, и все это напрасно — смерть уносит малых детей и отнимает у общества и государства будущих работников (рис. 25).

Дети умирают не только от болезней, но также от тяжелых условий жизни, зависящих от достатка родителей, от их профессии; наконец от неумелого ухода за ними, от неорганизованности детского быта. Из всех возрастов грудной наиболее подвержен смертности.

Если детскую смертность до года распределить по месяцам, то окажется, что наибольшая смертность падает на

первый месяц жизни ребенка; с увеличением числа месяцев смертность уменьшается. Из каждой сотни детей, умерших в 1911 году в России,

на 1-м	месяце умерло	26 чел.
на 2—3	„ „	11 „
на 4—6	„ „	7 „
на 7—12	„ „	5 „

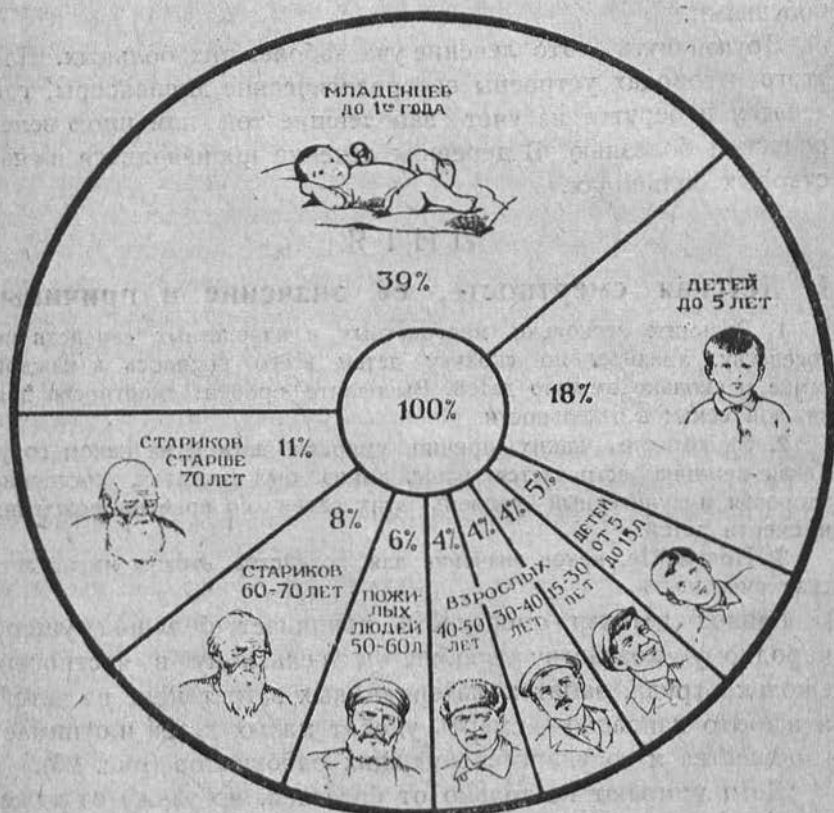


Рис. 25. Смертность различных возрастов.

Грудные дети очень подвержены желудочно-кишечным заболеваниям — поносам. Желудочно-кишечный канал ребенка очень нежен и приспособлен исключительно для принятия

женского молока. Дети, вскормленные и вскармливаемые грудью, более жизнеспособны, более здоровы и крепки, чем искусственно вскармливаемые молоком домашних животных. В г. Париже в 1911 г. из 100 детей при грудном кормлении умирало от поносов 16 детей, при искусственном вскармливании — 50 детей. Искусственное вскармливание более распространено в городе. Оно является главной причиной смерти грудных детей от поносов. В деревне, особенно в рабочую пору, причиной поносов бывает ранний грубый прикорм. Особенно вредна жевка. Ее надо совершенно исключить из детского обихода.

Дети плохо переносят сильную жару. Лето для детей самое опасное время года. На каждые 100 детей, умерших в России в 1911 г., зимой погибло 23,1, весной 21, летом 39, осенью 17. Поэтому-то на лето надо обращать особое внимание. Надо внушить матерям, чтобы они не отнимали детей от груди летом, не прикармливали их чем попало и всячески оберегали их от заразы. Надо сделать общедоступными хорошие ясли.

Умирают дети и от врожденной слабости. На каждую 1000 детей, умерших до года, приходится 170 смертей от врожденной слабости. С врожденной слабостью рождаются дети у родителей, больных какой-нибудь хронической болезнью, например туберкулезом, сифилисом, алкоголизмом. Слабые дети рождаются у работниц, занятых в производствах, выделяющих ядовитые продукты (свинец, ртуть). У женщин, принужденных нести тяжелую физическую работу до самых родов, дети рождаются с врожденной слабостью и вскоре умирают. Дети умирают от туберкулеза, от заразных болезней.

Материальная обеспеченность семьи сильно отражается на детской смертности. Установлено, что, где возможен лучший уход за малыми детьми, там меньше смертность. Для ребенка надо иметь теплую, сухую, светлую комнату. Темная, сырая, тесная квартира увеличивает детскую смертность. Само собой, в наших яслях должно быть достаточно света и воздуха.

Даже грамотность родителей имеет влияние на жизнь детей. По данным доктора Вигдорчика в Ленинграде в 1912 г. в семьях, где оба родителя грамотные, умирало 14,3%, а в неграмотных семьях 20,3%. Чем это объясняется, по-вашему?

До революции Россия с ее колоссальной неграмотностью имела самую высокую детскую смертность, именно 27%. В Швейцарии, Англии детская смертность равнялась 8%, в Швеции, Норвегии 6,5—6,3%. Такая малая смертность зависит конечно от более высокого культурного уровня этих народов.

После революции детская смертность в СССР значительно понизилась. Вот некоторые данные по губерниям.

	Смертность в 1911 г.	Смертность в 1923 г.
Воронежская	23,7	10,5
Ленинградская	29,3	14,2
Ярославская	26,6	15,4

Крестьянская женщина в особенности несет непосильную работу. Очень часто рабочая пора застает ее на последних месяцах беременности, отчего рождаются дети с признаками врожденной слабости.

Мать, уходя на полевые работы на целый день, принуждена оставлять своего ребенка на попечении невежественных бабок или маленьких детей. Чем только не накормят такие няни своих питомцев. Тут и знаменитая жевка, тут и баранки, ягоды. В результате — страшные летние детские поносы, которые уносят немало детских жизней. Надо неуклонно стремиться к тому, чтобы привить деревне здоровые понятия о кормлении детей и уходе за ними, нужно создать как можно больше яслей.

В колхозах, так же как в фабрично-заводских поселках, организация детских учреждений является обязательной. Правда, большинство колхозов организует ясли и детплощадки пока только на время летних работ, но с течением времени каждый колхоз должен стремиться к организации постоянных детских учреждений.

2. Правильное кормление грудного ребенка.

1. Возьмем несколько семейств, где есть грудные дети. Узнайте, соблюдаются ли где-нибудь промежутки при кормлении и какие. Кормят ли ночью, и если кормят, то сколько раз?

2. Узнайте, как там прикармливают детей. Какие продукты берут для приготовления пищи? Как ее готовят?

3. Узнайте, как регулируется кормление грудных детей в яслях.

Грудное молоко является самым подходящим родом пищи для ребенка. Полезная пища хорошо усваивается в кишках. У ребенка органы пищеварения развиты очень слабо. Поэтому-то ребенку надо давать только самую удобоваримую легкую пищу. Такой пищей является грудное молоко (рис. 26).

Все составные части пищи — жиры, белки, углеводы, соли и вода имеются в женском молоке. Женское молоко имеет меньше, чем коровье, белка и солей, больше сахара и почти столько же жиров. Коровье молоко образует в желудке грубые, большие свертки. Эти свертки плохо перевариваются детским желудком. Напротив, женское молоко при свертывании образует нежные хлопья, хорошо приспособленные для переваривания их желудком грудного ребенка. С молоком матери передаются ребенку еще вещества, вырабатываемые в организме матери, для борьбы против микробов, возбудителей заразных болезней.

Грудное молоко попадает в желудок ребенка в совершенно свежем и чистом виде, температура его равняется температуре тела. Коровье молоко приходится давать в кипяченом виде, кипячение же уничтожает многие его полезные свойства.

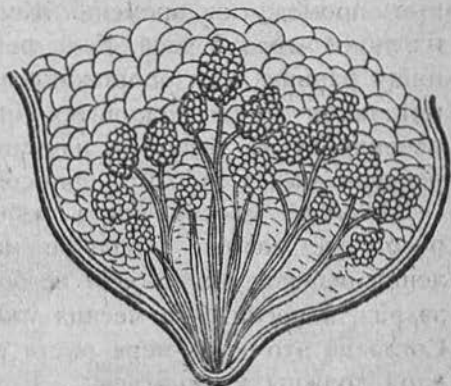


Рис. 26. Грудная железа с молочными протоками (в разрезе).

Обычно кормят ребенка тогда, когда он закричит, чуть ли не через каждые полчаса, оправдываясь тем, что „ребенок кричит, значит просит есть“. Этим матери приносят детям громадный вред, дети постоянно страдают поносами, коликами и т. п. Зачастую ребенок кричит оттого, что его кусает блоха или клоп, а мать старается его утешить кормлением. Еще более вредно кормление ночью. Ребенок просыпается несколько раз в ночь и мать его каждый раз кормит, в результате сама мать худеет, слабеет и нервничает, а ребенку это вредно.

Грудь надо давать точно по часам, соблюдая определенные промежутки времени. Желудок ребенка опорожняется от пищи через 3 часа. Если ребенок будет получать новую пищу раньше, чем опорожнится его желудок, то в пищеварительном канале скопится много непереваренной пищи, ребенку пучит животик, начнутся колики, боли в животе и ребенок может заболеть поносом.

По мере своего роста ребенок высасывает с каждым разом все больше и больше молока. В первый день кормления ребенок высасывает не больше одной столовой ложки за раз, а после 5-го месяца уже целых 5 стаканов в сутки. Согласно этому по мере роста ребенка и промежутки между едой должны удлиняться.

Промежутки между кормлениями вначале должны равняться 3 часам, с трехмесячного возраста 3 1/2 часам, а с пятимесячного даже 4 часам. Ребенок так же, как и взрослый, должен давать полный отдых своему желудку ночью в течение 6—8 часов. Приучить ребенка к этому перерыву надо с самого начала и быть очень твердым и настойчивым в этом направлении.

Зная правила кормления грудного ребенка, распределяйте по 7 кормлений в сутки ребенка до 3 месяцев, 6 кормлений ребенка 3—5 месяцев и 5 кормлений ребенка постарше.

Перед и после кормления надо обмывать соски теплой прокипяченной водой. Давать надо попеременно то одну грудь, то другую. Самое кормление должно продолжаться 10—15 минуг. Как только ребенок перестает сосать безостанов-

вочно, пора кончать кормление,—желудок ребенка полон, он сыт.

С 6 месяцев ребенку становится мало грудного молока, наступает время прикармливания. Одно грудное кормление можно заменить манной кашей. Берут 1—2 чайных ложки крупы и разваривают ее в небольшом количестве воды. Когда крупа разварилась, прибавляют, осторожно размешивая, стакан свежего коровьего молока и 1 чайную ложку сахара. Все это кипятят 2—3 раза и каша готова. В 8 месяцев кашу даст уже 2 раза в сутки. Кроме каши теперь уже можно давать кисели из ягодного сока, заправленные чайной ложкой картофельной муки с достаточным количеством сахара. К 9 же месяцам можно давать и протертый вареный картофель, протертую вареную морковь.

Кормление в 8 месяцев распределяется так:

В 6 ч. утра — грудь	в 6 ч. вечера — каша, или кисель
в 10 ч. утра — каша	или протертая морковь (картофель)
в 2 ч. дня — грудь	в 10 ч. вечера — грудь.

После 10 месяцев можно давать бульон, суп, печенье, яблоко.

Отнимание от груди надо производить постепенно. Сначала одно кормление грудью заменяют стаканом молока. Если ребенок переносит хорошо коровье молоко и желудок у него не расстраивается, то постепенно заменяют оставшиеся два кормления молоком. К концу 9-го или к началу 10-го месяца ребенок получает 3 раза по стакану молока и 2 раза другую еду (каша, бульон, кисель, протертые овощи). В жаркое время лучше не отнимать ребенка от груди, а подождать до осени.

3. Искусственное вскармливание грудного ребенка.

1. Найдите семьи, где грудного ребенка вскармливают искусственно. Сравните, какие из детей здоровее — вскармливаемые грудью или искусственно.

2. Узнайте и запишите, как готовят для ребенка молоко, как его разводят, сколько прибавляют сахара и по сколько грамм

или ложек дают ребенку за один раз. Узнайте, сколько молока ребенок получает в сутки, по месяцам и запишите.

3. Осмотрите бутылочки и узнайте, как их моют, в каком виде содержатся соски и из какой резины они сделаны.

4. Если у вас есть ясли, то узнайте, как там готовят молоко для детей различных возрастов, как его хранят и в какое время дают ребенку.

Иногда приходится прибегать к *смешанному* кормлению, попеременно то грудным, то коровьим молоком, специально приготовленным для этой цели. Это бывает, когда у матери очень мало молока.

Иногда условия жизни, болезнь матери заставляют совсем отказаться от грудного кормления и перейти на искусственное вскармливание коровьим молоком. Это очень большое несчастье для ребенка и большое неудобство для ухаживающих за ребенком. Искусственное вскармливание гораздо труднее и хлопотливее и требует большей сознательности от матери. При нем особенно важно соблюдать строгую чистоту.

Для искусственного вскармливания самым подходящим является коровье молоко. Молоко, употребляемое для вскармливания, должно быть безусловно свежим и чистым; хорошо, если оно получается парным. Необходимо пользоваться молоком от заведомо здоровых коров. Перед доением нужно хорошо помыть руки и вымя. Первые струи молока сдаиваются на землю. Подойник и крынка должны быть абсолютно чистыми и прожариваться в печке.

Приступая к вскармливанию ребенка коровьим молоком, необходимо постепенно приучить к этому его органы пищеварения. Сначала коровье молоко, конечно соответственно разбавленное, дают очень помалу, а затем постепенно прибавляют. После кормления коровьим молоком желудок ребенка опорожняется только через $3\frac{1}{2}$ часа, соответственно этому и промежуток между кормлениями увеличивается против кормления материнским молоком. Кормят через $3\frac{1}{2}$ часа и ночью делают промежуток в $6\frac{1}{2}$ часов. До 6-месячного возраста молоко надо соответствующим образом разводить. Берут одну часть молока и две части кипяченой воды и дают 5—6 раз в сутки по 1—2 столовых ложки. Приготавливая смесь,

надо на стакан смеси прибавить чайную ложку сахарного песка. Такую смесь в течение первых 2—3 недель дают ребенку, постепенно увеличивая ее количество от 1—2 столовых ложек на одну кормежку в первые дни до 3 столовых ложек на 4-й—7-й день. Имея бутылочки с делениями (рис. 27) на граммы, легко распределять количество молока. Каждая столовая ложка содержит 15 граммов молока. Количество молока можно несколько увеличить, если заметно, что даваемого молока ребенку мало и он плохо растет. Если же у ребенка расстраивается желудок, то количество молока надо временно уменьшить.

К концу 1-го месяца можно разводить молоко пополам, а с 3-го месяца давать 2 части молока и 1 часть воды. С 6-го месяца можно переходить на цельное молоко. Иногда после 2 месяцев, по совету врача, приходится разбавлять молоко не водой, а слизистыми отварами. Берут 2 чайных ложки крупы (овсяной, ячменной или рисовой) и смешивают с 3 стаканами воды. Кипятят на медленном огне до тех пор, пока не укипит на половину. Процеживают через тонкое сито (или чистую, редкую прокипяченную тряпочку) и полученным отваром разбавляют молоко. Приготовленную смесь кипятят в кастрюльке с крышкой; кастрюлю надо содержать в большой чистоте. Молоку, цельному или разбавленному, дают вскипеть 2—3 раза до образования шапки. Надо следить, чтобы молоко не пригорело. Приготовленное таким образом молоко надо держать в той же кастрюльке с крышкой на холоде. Хорошо молоко готовить 2 раза в сутки: из утреннего удоя и из вечернего.

Для кормления нужно иметь несколько бутылочек; бутылочки должны быть из прозрачного стекла и иметь внутри закругленное дно, чтобы их лучше было мыть. Содержаться

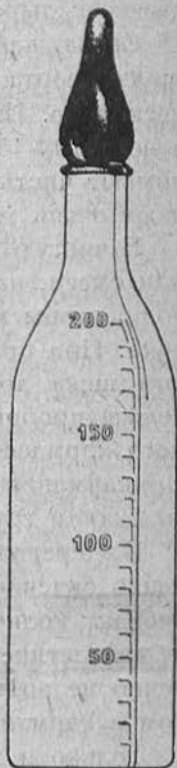


Рис. 27. Бутылочка с делениями.

они должны в абсолютной чистоте. После кормления бутылочки моются раствором очищенной соды, специальным ершиком. Ершик этот должен также быть чистым. Сушат бутылочки, опрокинув горлышком вниз, на специальной подставке с дырочками или на чистых лучинках.

Соска для кормления должна быть из черной резины, другие сорта сосок употреблять не надо. Сосок надо иметь несколько. Их кладут в кастрюльку с крышкой и кипятят в воде 10—15 минут. Держат их в той же кастрюльке и вынимают чистыми по мере надобности. В вершине соски делают очень тонкое отверстие прокаленной докрасна иглой.

В чистую бутылочку наливают нужное количество молока или смеси, надевают соску и ставят бутылочку в горячую воду, чтобы молоко согрелось до температуры парного молока. При прикладывании такой нагретой бутылочки с молоком щека должна испытывать приятную теплоту. Никогда нельзя пробовать сосать самой перед кормлением. Для каждого кормления надо непременно брать новую бутылочку. Прикармливают искусственно вскармливаемого ребенка так же, как и грудного.

В деревнях искусственное вскармливание детей — особенно опасное дело. Никаких норм и расчетов потребного ребенку количества питания не знают невежественные бабки и малолетние няньки. Поят обычно цельным молоком и конечно не по часам, и так же беспорядочно, как и при грудном вскармливании.

Только в детских яслях, в которых работают специально обучавшиеся делу ухода за детьми люди, искусственное вскармливание грудных детей может дать хорошие результаты.

4. Уход за грудным ребенком.

1. Побывайте при купании ребенка. Обратите внимание на то, как держат в ванне или корыте ребенка, как вынимают его и как окачивают водой, какие меры принимают против охлаждения ребенка. Посмотрите, как все это делается в яслях и как в крестьянской семье.

2. Заметьте, как и какие места присыпаются и чем присыпаются.

3. Посмотрите, как пеленают ребенка, сколько употребляют пеленок, не употребляют ли свивальников. Обратите внимание на то, как свивальник стесняет движения ребенка и его дыхание.

4. Узнайте, имеет ли ребенок дома отдельную постель, какую. Не держат ли его в зыбке с пологом. Если ребенку больше 6 месяцев, то обратите внимание на решетку кровати и ее высоту.

Уход за пуповиной. Как только родился ребенок, ему акушерка перевязывает пуповину. Затем обмывают тельце ребенка теплой кипяченой водой, стараясь не замочить пупочной раны. Новорожденный очень слаб, со всех сторон ему грозит опасность. Зараза может попасть ему в рот, глаза, она может проникнуть в его организм через пупочную рану. Только соблюдение самой строгой чистоты может предохранить ребенка от заболевания. Пуповина засыхает и отваливается через 5—6 дней, если ее держать в сухости и чистоте. Пуповину присыпают жженым гипсом, впитывающим влагу, затем завертывают ее в стерилизованную марлю и забинтовывают сверху бинтом из мягкого стиранного полотна длиной в 1 м, шириною в 6—7 см. Пупочная рана окончательно заживает в конце 2-й недели и тогда бинтик становится излишним.

Первые 6 дней ребенка можно не купать. Забинтовав пуповину, протирать тельце ребенка прованским или миндальным маслом или хотя бы вазелином. После того как пуповина отпала, ежедневно обмывать ребенка теплой водой. Надо следить за тем, чтобы все складки были обмыты и чтобы не замочить пупочной раны; после обмывания ранку надо забинтовать.

Ванна. До окончательного заживления пупочной раны надо пользоваться для ванны исключительно кипяченой водой. Если нет специальной ванночки, то можно пользоваться корытом. Эта ванночка или корыто не должны употребляться для каких-либо других целей, скажем, для стирки. Вода в ней должна прикрывать все тельце ребенка. Температуру ванны хорошо измерить водяным градусником; температура должна равняться 28—29° по Реомюру или 32—35° Цельсию.

Если нет градусника, то температура измеряется локтем, погруженным в воду: локоть должен испытывать приятную теплоту. На дно ванны или корыта кладут чистую пеленку. Ребенка следует держать так, чтобы головка покоилась на левом предплечьи, а кисть поддерживала подмышку. Тогда правая рука сможет производить обмывание. *Два раза* в неделю ребенка надо мыть с мылом. Для ванны надо употреблять яичное, марсельское, вазелиновое или ланолиновое мыла. Нельзя употреблять душистых мыл, в большинстве случаев едких. Для мытья лучше употреблять гигроскопическую вату, которая затем выбрасывается. Вместо ваты можно употребить чисто выстиранные мягкие тряпочки.

Перед ванной следует тщательно помыть руки. Ванну надо делать быстро, не охлаждать ребенка. После ванны, тщательно обсушив ребенка и припудрив тальком все складки тельца, завернуть ребенка в теплую чистую пеленку и уложить в согретую постель. Купить тальк и вазелин можно в каждой аптеке. Крахмал и мука для присыпки совершенно не пригодны, так как они загнивают от сырости. Если немного гноятся глаза, то надо их промывать теплым раствором борной кислоты. Берут чайную ложку кислоты на стакан горячей воды. Нос очищают с помощью чистого мягкого носового платка или тряпочки. Если в носу имеются корки, то можно из трубочки осторожно пустить борного вазелина в нос (такие трубочки продаются в аптеке), а затем тонкими длинными жгутиками, свернутыми из гигроскопической ваты, протирать нос.

Надо обмывать задний проход после каждого испражнения чистой тряпочкой или куском ваты, смоченными кипяченой водой, затем его насухо вытереть. Половые органы девочки надо промывать очень осторожно. Рот здорового ребенка протирать не надо. Если же во рту появится молочница, то надо прочищать тряпочкой, смоченной раствором борной кислоты.

С 4 месяцев надо приучать ребенка к опрятности, для чего держать его по несколько раз в день над ведром. Ребенок скоро приучится при этом мочиться и испражняться. Около года ребенка можно сажать на горшок.

Пустышку не надо давать ребенку. Он не должен знать, что такая вещь существует на свете, тогда она и не потребуется. Если же ребенку все же купить пустышку, то ее надо сперва прокипятить минут 10—15, а затем держать в растворе борной кислоты, прополоснув перед употреблением чистой кипяченой водой. Полезно иметь несколько пустышек.

Игрушки. Из игрушек можно рекомендовать гладкое кожаное кольцо и резиновые погремушки. Так как ребенок все тащит в рот, ему не следует давать *крашенных* игрушек, особенно тех, на которых краска линяет. Игрушки надо мыть горячей водой каждый день.

Одежда ребенка. Одежда ребенка должна быть достаточно тепла, не должна препятствовать испарению пота и других выделений; не должна стеснять движений ребенка. Для нижнего белья берут мягкую бумажную материю, для верхнего — бумазею или фланель. Очень удобна вязаная кофточка.

Распашенки должны быть не длинные, чтобы они не смачивались мочей. Они должны сзади запахиваться, но не застегиваться или завязываться. Подгузники представляют из себя небольшие пеленки размером 50×50 см. Подгузник складывается треугольником, вдвое сложенный нижний угол ложится между ног, закрывая половые органы, два другие угла загибаются с боков на животик, нижний край распашенки заворачивается при пеленании кверху. Затем ребенок при пеленании заворачивается в пеленку так, чтобы верхний край ее приходился немного ниже подмышек ребенка. Поверх пеленки надвигается завернутый ранее нижний край распашенки. В холодное время года эта пеленка должна быть теплой. Руки ребенка остаются свободными. После этого на ребенка надевают теплую кофточку и заворачивают ребенка в теплое одеяло, оставляя опять-таки руки свободными (рис. 28). Можно ребенка заворачивать в две пеленки, одну холодную, другую теплую и поверх этого прикрывать одеялом. Одеяло должно быть сделано из такой материи, которую можно стирать, например из байки или фланели. Стеганные ватные одеяла не годятся. Между теплой пеленкой

и одеялом или между холодной и теплой пеленками можно положить малую клеенку, чтобы предохранить теплую пеленку или одеяло от промокания и загрязнения. Рукава кофточки должны быть длиннее рук, чтобы кисти ими были прикрыты, отчего руки не будут зябнуть и не будут царапать личико.

Свивальников употреблять нельзя: свивальник не дает



Рис. 28. Одежда новорожденного.

ребенку свободно развиваться, стесняет его дыхание и кровообращение. Чтобы ребенок не раскрывался, барахтая ножками, можно пристегивать пеленку к передку кофточки или же одеяльце к бокам корзинки (кроватьки).

В комнате чепчик излишен. Ребенка не надо кутать. Он должен быть одет так, чтобы ему было тепло, а не жарко. От излишнего потения ребенок может заболеть сыпью — так называемой потницей. Кроме того вспотевши он легко простудится.

Прогулки. В теплое время года ребенка можно вы-

носить на воздух вскоре после рождения, в холодное — через 4—5 недель. Выносить на воздух надо ежедневно, за исключением очень большого мороза. Ребенок во время прогулки должен быть одет в теплый чепчик или капор, завернут в одеяло, а ребята постарше — в пальто. Личико должно быть открыто. **Постель ребенка.** Нельзя класть ребенка с собой в постель. Ребенок должен иметь свою отдельную кровать. Люлек и качек употреблять нельзя. От закачивания у ребенка

наступает головокружение, он одурманивается, что очень вредно для него. В первое время для постели ребенка можно взять бельевую корзину или чистый ящик, который надо поставить на две табуретки (рис. 29). На дно такой корзинки кладут матрасик, набитый сеном, мелкой стружкой, мочалой, морской травой. Поверх матрасика кладут клеенку и простынку. Под голову надо положить небольшую плоскую подушку, набитую волосом. Подушка не должна быть очень мягкой, чтобы головка ребенка не заваливалась и не потела, отчего на голове может появиться сыпь.

После 6 месяцев ребенок должен иметь кровать с решеткой из палочек или веревок. Такая решетка должна быть не ниже 12 вершков, чтобы ребенок не мог через нее перекинуться, когда начнет вставать на ножки. Ребенка не надо приучать засыпать на руках и укачивать. Надо следить за тем, что-

бы в комнате и постели не было клопов и блох.

Свет и воздух. Комната, где помещается ребенок, должна быть по возможности светлая. Мы уже знаем, что в хорошо проветриваемой светлой и чистой комнате всякая зараза скорее гибнет.

Надо непременно проветривать комнату, где помещается ребенок, и даже в холодную погоду раза 2—3 в день. Для этого укрывают ребенка одеялом и отворяют дверь, окно или форточку на 10—15 минут.

Летом ребенка надо одевать как можно легче, чтобы ему

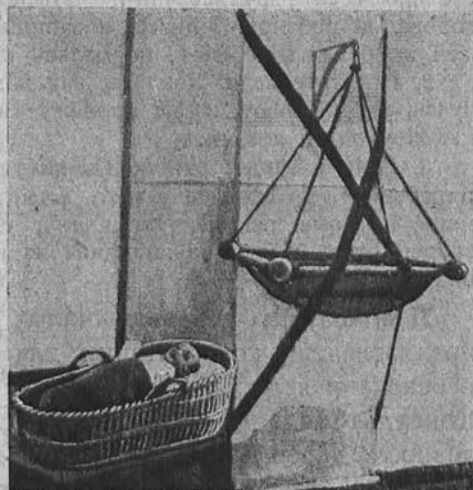


Рис. 29. Правильная и неправильная постель для новорожденного.

не было жарко, иначе у него может наступить нечто вроде солнечного удара, так называемый тепловой удар. Купать его надо летом в прохладной воде.

5. Общественные формы борьбы за здорового ребенка.

1. Если у вас поблизости есть консультация для грудных детей, сходите в нее. Попросите разрешения присутствовать при приеме детей. Посмотрите, как их взвешивают и измеряют. Запишите, сколько весит двухмесячный, четырехмесячный, полугодовалый и годовалый ребенок. Узнайте и запишите, по сколько граммов должен прибавлять ребенок, нормально развивающийся.

2. Посетите ясли. Узнайте, как в них кормят ребят, какие продукты употребляют, какие промежутки соблюдают при кормлении, каков уход за детьми.

3. Если в вашем районе где-нибудь оборудован уголок „Мать и ребенок“, то сходите в него. Отметьте себе и запишите те предметы, которые рекомендуются при уходе за ребенком и которые запрещаются. Обратите внимание на плакаты, запомните то, что на них изображено.

Для охраны здоровья малых детей города и деревни предназначены консультации для матерей, уголки „Мать и ребенок“ и ясли.

Консультация. В городах консультации существуют уже давно. В деревне это дело только еще недавно стало налаживаться, но растет очень быстро. Так сельских детских консультаций у нас было:

в 1925/26 г.	122
в 1926/27 „	268
в 1927/28 „	391

(Доклад т. Семашко XIV съезду советов РСФСР).

Консультация обслуживает только здоровых детей. Больные дети направляются в больницу и лечатся там. Консультация следит за тем, как растет и развивается ребенок и, если это развитие идет неправильно, то своевременно дает нужный совет и этим предупреждает болезнь.

Для консультации надо отвести хорошую светлую комнату и соответственно ее обставить. Обстановка должна быть

самая простая. Столы, стулья, пеленальный стол, шкафчик для медикаментов и предметов ухода, детские весы. Вся эта мебель должна быть покрашена белой масляной краской (рис. 30).

Консультация должна взять под свое наблюдение всех детей данной местности, для чего заводится соответствующая регистрация. Руководит консультацией врач. Он может ездить сюда раз в неделю. Если участковая больница близко, то консультация может быть устроена при больнице. В помощь врачу необходима сестра, называемая патронажной. Сестра руководит консультацией в отсутствии врача, ведет регистрацию и посещает детей на дому. Для обслуживания консультации в колхозе надо выбрать толковую, хорошо грамотную, любящую детей женщину и послать ее на курсы по подготовке патронажных сестер. Такая работница будет очень полезна колхозным ребятам. Посещая матерей на дому, вне работы в консультации, она осматривает ребят и учит матерей правильному уходу за ребенком. Мать приносит ребенка в консультацию 1 раз в 2 недели. Здесь проверяют, правильно ли развивается ребенок и дают советы на будущее время. Консультация является школой для матерей, она помогает им вырастить здорового и крепкого ребенка.

Уголки „Мать и ребенок“ (рис. 10) помогают матери в правильном кормлении и уходе за ребенком и устраиваются при кооперативах, клубах и избах-читальнях. Их можно организовать также в общественных столовых и в швейно-посиделочных мастерских. Здесь выставлены предметы, нужные и рекомендованные для ухода за ребенком. Здесь же могут быть выставлены и вредные предметы с надписями, указывающими на их вред и непригодность. К таким предметам относится например качка, жевка, крашенные, линючие игрушки.

Мелкие предметы хорошо поместить в застекленных шкафах на покатых полках. Под каждым предметом должна быть надпись с обозначением предмета, его цены.

Уголок должен быть устроен так, чтобы женщина-мать, придя в него, могла бы купить нужную ей вещь, получить



полезные ей сведения, а также и совет. Тут же могут висеть плакаты, по которым можно видеть, как правильно кормить ребенка и правильно за ним ухаживать.

Здесь же может быть вывешено объявление об устройстве той или иной беседы для матерей, о днях и часах приема в консультациях. Здесь наконец должны продаваться книги по охране здоровья матери и ребенка, по воспитанию детей.

Заведывать этим уголком могла бы та же патронажная сестра из консультации или какая-нибудь из хорошо грамотных женщин под общих руководством медицинских работников.

Ясли. В ясли мать относит своего ребенка на все время работы. Так как крестьянка покидает свой дом главным образом на время полевых работ, то естественно, что в деревне возникли ясли временного типа, так называемые летние сельские ясли (рис. 31). Рост их по годам представляется в следующем виде:

в 1924/25 г. в СССР было	2614	летних ясель
в 1926/27 " " "	3600	" "
в 1927/28 " " "	4848	" "

Конечно в колхозах надо организовать ясли постоянного типа, что лучше отвечает требованиям хозяйства. Ясли являются тем учреждением, которое полнее всего раскрепощает женщину. Они дают возможность женщине спокойно заниматься производственным трудом наравне с мужчиной. Отдавая своего ребенка в ясли, женщина на все время своих работ освобождается от постоянной заботы и тревоги о своем ребенке. Ребенок же, поступая в ясли, получает хороший уход, правильное кормление и воспитание.

Для яслей надо выбрать дом получше и почище, подальше от скотного двора, от грязных и пыльных улиц и дворов. При доме должен быть сад, куда можно выносить детей. Желательно иметь веранду (террасу), где дети могли бы проводить время на воздухе в пасмурную погоду. Поблизости должен быть колодец, так как яслям надо много воды. Для летних ясель можно использовать школьное помещение, пред-

варительно тщательно вымыв его, что и практикуется во многих селах. Дом должен содержаться в большой чистоте, особенно полы.

Утром матери приносят своих ребят. Принимают в ясли детей от 2 месяцев до 3 лет включительно. Поступающего ребенка раздевают и складывают его одежду в особый нумерованный мешечек. Детей моют, при надобности обстригают им волосы и ногти. После этого их одевают в ясельное белье, которое тоже хранится в мешечке, специально



Рис. 31. Летние ясли в деревне.

для каждого ребенка заведенном и тоже нумерованном. При раздевании осматривают ребенка с целью узнать, не болен ли он какой-либо заразной болезнью. Для подозрительных детей должна существовать отдельная комната-изолятор. В случае болезни ребенка изолируют и потом отправляют в больницу, а изолятор дезинфицируют.

В яслях дети должны быть разделены на 2 группы: грудные дети до года и дети старше года. Уход за детьми той и

Другой группы несколько разнится. Грудных детей надо чаще купать, самое меньшее 2 раза в неделю, а то и каждый день, чаще кормить. К грудным детям через известные промежутки времени должны приходить матери и давать ребятам грудь. Для этого должна быть отведена отдельная комната, где должен быть умывальник, чтобы мать, придя к ребенку, могла перед кормлением помыть руки, обмыть грудь и надеть чистый халат.

Для каждой группы отводится отдельная комната, достаточно просторная и хорошо проветриваемая. Обстановка ясель самая простая, окрашенная белой масляной краской. Надо иметь шкаф для детской одежды, шкаф для детского белья, шкаф для медикаментов и предметов ухода, стол для пеленанья, несколько рукомойников. Шкаф для домашней детской одежды должен стоять в прихожей. В него складываются одежда приносимых в ясли детей. Кроватями для грудных детей могут служить плетеные (бельевые) корзины, которые ставят на табуреты или специальные подставки. Надо лишь следить, чтобы в них не заводились клопы.

Для детей старшей группы лучше всего завести железные детские кроватки с решетками, чтобы дети не могли из них выпасть на пол. Для этой группы нужны столики и стулья, сделанные по росту детей. Стулья должны быть крепкие, так как дети 2—3 лет очень любят играть ими, передвигать, от чего они часто ломаются. По стенам соответственно росту детей надо сделать полочки, куда дети складывали бы свои игрушки.

Рукомойнички надо поставить в прихожей, в комнате, куда приходят матери кормить своих ребят, и в обеих детских комнатах. Все предметы не должны иметь острых углов, чтобы дети не могли себя поранить. Горшки и стульчаки должны помещаться в отдельной комнате, здесь же надо иметь эмалированное ведро и рукомойник. Горшки должны содержаться в большой чистоте и обмываться дезинфицирующими растворами.

Стирка белья должна производиться в отдельном помещении. Посуда для готовки детской пищи и для еды лучше всего алюминиевая.

Белья должно быть достаточно. Лучше всего иметь 3 смены: одна стирается, другая на ребенке, третья в запасе. Пеленок надо иметь 8—10 на день на каждого ребенка. Одежда грудного ребенка уже описана выше. Для ребенка с 5—6 месяцев надо иметь открытую рубашенку, лифчик, штанишки, чулки, платьице и передник, а летом — комбинацию или трусики. Каждый ребенок должен иметь отдельное полотенце, салфеточку с завязками. Носовыми платками служат чистые маленькие тряпочки. Сестра должна иметь их в достаточном количестве и отдавать их в стирку после каждого употребления. Для холодного времени года надо иметь комплект осеннего и зимнего верхнего платья.

К приему детей все должно быть готово, все чисто прибрано и вымыто. Чистота в яслях должна быть абсолютная, комнаты проветривают как можно чаще. Температура в спальнях должна быть не менее 15° по Р.

Младший возраст должен спать в яслях не менее 2 раз за день, старший — 1 раз. Каждый раз дети спят не менее 2 часов. Ежедневно делаются прогулки, в дурную погоду дети выносятся на веранду. Летом дети должны быть все время на воздухе, даже во время сна.

Кормление грудного ребенка производится, как описано выше, с соблюдением известных промежутков. Ребенка старшей группы в яслях кормят 3 раза. Режим складывается так: завтрак в 8 часов утра; после него дети все время должны быть на воздухе, грудные лежат в корзиночках, дети постарше играют, гуляют. В 12 часов обед. После обеда дети ложатся спать до 3 часов. Перед сном они умываются. После сна дети получают молоко с печеньем или булкой и снова гуляют. В 7—8 часов они получают ужин.

Завтрак. 150 граммов каши, 100 граммов молока или питательного кофе с сухариком.

Обед. Суп с протертыми овощами и кусочком хлеба, фруктовый кисель или компот. Можно дать котлету.

После сна детям дается молоко с хлебом, печеньем или сухариком.

Ужин. Кисель, творог, молоко, сухарики.

Несколько раз за день в определенное время детей сажают на горшки.

Вечером обычно детей забирают домой. Но есть ясли, где дети даже ночуют.

Из сказанного выше видно, что руководить жизнью яслей — дело не простое, требующее известных знаний и опыта. В фабрично-заводском поселке и в колхозе ясли организовать легче, чем в деревне. Здесь народ живет организованнее. Для организации ясель выбирают ясельную комиссию. Комиссия эта должна заняться подысканием помещения, его оборудованием, достать мебель, кровати, найти средства для покупки материи для белья и озаботиться его пошивкой. Надо привлечь к этому делу врача, учительский персонал. Из среды колхозниц надо найти хорошо грамотную любящую детей женщину и послать ее на курсы по охране материнства и младенчества. Окончив эти курсы, она сможет вести ясли, пользуясь советами врача. Матери могут дежурить при яслях, участвуя активно в жизни и работе ясель.

Ясельная комиссия должна связаться с отделом охраны материнства и младенчества, он может помочь делу, отпустив средства, оборудование и прислать инструктора-руководительницу на первое время, пока не будут подготовлены собственные кадры. Необходимые продукты — молоко, яйца, мясо, хлеб, овощи, фрукты — может дать сам коллектив, а также ближайший кооператив. Если имеется несколько колхозов рядом, то можно устроить общие ясли, обставив их получше. Что не под силу одному колхозу, то под силу нескольким.

Вот как описывал ясли в коммуне им. Ленина т. Никитюк на заседании всесоюзного культсовещания:

„Все дети от месячного возраста до 3 лет находятся в яслях. Ясли существуют с 1927 г., работают ежедневно, круглый год. Ясли занимают 5 комнат и обслуживают 25 детей коммунаров. Имеется 7 работников, квалифицированный работник только один — коммунарка, заведующая яслями, которая прошла двухмесячные курсы.

Содержание ребенка в 1927 г. обходилось в месяц 18 р. 32 к. (в том числе 10 р. 50 к. на питание и 2 р. 72 к. на обслуживание). Некоторые дети так привыкают к яслям, что не хотят идти домой, когда за ними приходят родители. Сначала было трудно, матери не хотели отдавать детей в ясли, а сейчас несут с удовольствием. Кроме яслей имеется постоянный детский очаг для детей от 3 до 7 лет. Дети находятся там целый день и только на ночь идут домой. Деточаг занимает 3 комнаты: зал, столовая, она же рабочая комната, и раздевальня. Деточаг обслуживается одной руководителем-коммунаркой и одной технической работницей. Кроме этого дежурит прикрепленный пионер.

Прикрепленные пионеры есть и при яслях, они помогают смотреть за детьми. В деточаге пока 16 детей, он рассчитан на 25 человек".

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ.

1. Сделайте экскурсию в ближайшие ясли и детский сад и присмотритесь, как там воспитывают детей.

2. Всмотритесь в ваших семьях, как там воспитываются дети ясельного и дошкольного возраста, и сравните способы воспитания там и здесь.

3. Обсудите вопрос, почему ребята в детском саду очень охотно выполняют как раз те работы, от которых отказываются дома (чистят картошку, моют посуду, охотно помогают взрослым).

I. Ясельный возраст.

Воспитание детей надо начинать с грудного возраста. Воспитание в это время заключается в правильном кормлении их, одевании, гулянии, в своевременном, достаточном и спокойном сне и в спокойном ласковом обращении с ребенком. Матери должны обращать внимание на здоровье ребенка с самых первых дней рождения и особенно на правильное кормление.

Питание. Наука о детских болезнях говорит, что большинство детских болезней и болезней более позднего возраста происходит оттого, что неправильно кормят детей в раннем возрасте. Поэтому кружок культуры нового быта должен помочь неопытным или малокультурным матерям указаниями, как наладить правильное питание детей. Надо кормить ребенка так, чтобы пища была разнообразная, потому что для роста и для постройки его тела нужны разнообразные материалы. Не хватит извести или других веществ для роста костей, — они будут расти плохо и непра-

вильно. Ребенок будет малорослым, ножки его покривятся, грудная клетка разовьется неправильно и не даст возможности легким хорошо развернуться. Если же не хватит в пище веществ, нужных для растущего мозга, ребенок будет расти нервным, раздражительным. Он будет плохо успевать в учении, а то и просто вырастет тупоумным. И потому, если мать не разнообразит пищи ребенка, то она может вырастить ребенка, может быть, и полным, но здоровым он еще не будет, в крови его не окажется очень многих веществ, нужных для постройки внутренних органов.

Кроме молока, каш, масла и сахара ребятам нужно давать плоды и овощи — морковь, репу, горох, капусту. В плодах и овощах очень много сахара, железа и других веществ, необходимых детскому организму; кроме того, в них много витаминов¹. Но мать беднячка, особенно многосемейная, в своем мелком домашнем хозяйстве даже и помыслить не может о том, чтобы наладить ребенку правильный стол соответственно его возрасту и состоянию здоровья. У нее нет для этого ни времени, ни знаний, ни умения; поэтому она особенно заинтересована в том, чтобы наладить общественное питание детей.

Овощи надо уметь готовить. От неумелой готовки витамины исчезают. Кроме того надо овощи посадить заблаговременно и не только те, к которым привыкло наше население, а еще и совершенно новые, ему мало известные: шпинат, салат, цветную капусту, фасоль и пр., содержащие много питательных веществ.

Кульбывтовая комиссия должна знать, какие овощи, крупы и пр. надо готовить для детского питания. Комиссия поручает своему подсобному органу, хотя бы бытовому кружку, вычислить, каких продуктов и сколько пойдет на детское питание. Она ведет борьбу со старыми способами питания — постами, излишествами в праздники, и агитирует за рациональное питание. Возможно, что на первых порах эти новшества встретят отпор населения, но кружок нового

¹ О них узнаете в главе о питании.

быта должен сам изучить способы питания и научить этому население. Очень часто во время так называемого „великого поста“ на детей нападает болезнь „куриная слепота“ — это от плохой однообразной пищи. В некоторых местах уже научились лечить ее печенкой, богатой витаминами; полезен и рыбий жир, потому что и в рыбьем жиру очень много витаминов, обновляющих организм.

Для ребенка и взрослого из овощей особенно полезны: шпинат, салат, морковь, фасоль, горох, чечевица, бобы, соя и пр. И нужно всячески пропагандировать и отстаивать посев и посадку этих растений в колхозных, кооперативных, пришкольных огородах и при детских площадках. Надо через избу-читальню или библиотеку выписать брошюры о выращивании этих еще малоизвестных салатных и бобовых растений, посадить их на опытных грядках и в огородах, втягивать в это дело все трудящееся население. Очень полезно разнообразить пищу ребят этими овощами вперемежку с кашами из различных круп, в особенности из овсянки.

В пище детей, особенно маленьких, надо избегать всех острых веществ, не класть перцу, уксуса, хрена, горчицы. Особенно опасен даже в самых малых количествах алкоголь. Отцы нередко дают пробовать детям водку, красное вино, пиво, самогон. Это самый опасный яд для мозга и нервов, вред от него будет отзываться всю жизнь и проявится потом в беспокойном неровном характере и слабой трудоспособности человека.

С ранних лет ребенка надо приучить есть в определенное время дня (4—6 раз в день, смотря по возрасту) и не бегать с куском; тогда у ребенка в эти часы будет появляться аппетит, пища будет хорошо перерабатываться и усваиваться, желудок правильно работать, ребенок будет здоров. Во время еды родители иногда пользуются случаем, пока ребенок ест, сделать ему выговор, погрозить, наказать за шалости. И ребенок ест, глотая слезы. Этого никогда не следует делать, — еда не приносит пользы и ребенок озлобляется. Не хорошо также читать во время еды, чем часто грешат и взрослые, и школьники.

Сон. Не только еда должна быть в определенное время, сон тоже должен начинаться в определенные часы дня и протекать без перерыва; только такой сон полностью освежает и укрепляет ребенка. Большое значение имеет время сна. Дети любят засиживаться со взрослыми до 12 часов ночи. Это совершенно недопустимо. Дети до 9—10 лет должны ложиться летом в 9 час., зимой в 8 часов и спать не менее 10 час.

Если ребенок плохо спит, по ночам вскакивает, плачет — это значит, что ребенок болен или его что-нибудь беспокоит. Надо искать причины этого и устранить их, но ни в коем случае не кричать на ребенка. Посмотрите, не течет ли у ребенка из уха, не чешет ли он руками свои половые органы. Может быть его беспокоят глисты; возможно его беспокоят насекомые или переполненный мочевой пузырь; может быть у него болит живот. Покажите его доктору, иначе все это отразится в дальнейшем на его характере. Может быть в комнате слишком душно, может быть ребенок наслушался страшных рассказов или наплакался перед сном.

Игра. Здоровый ребенок не может сидеть смирно, он должен много двигаться, чтобы давать работу ногам, рукам и всем своим мышцам. Стремление к деятельности у ребят проявляется в игре. В игре-труде ребенок учится творчеству, знакомится с новыми материалами, познает, как строить новые вещи; в игре ребенок растет и умнеет, он начинает воспринимать окружающее через игру-труд. Необходимо доставить ребенку материалы для игры-труда, иначе он сам будет искать их в мусорных кучах, возле помоек и мест свалок, откуда легко занести заразу. Лучшими материалами для маленьких ребят будут песок, глина, обрубки дерева, бумага, карандаш, ветки, цветы. Надо только следить за тем, чтобы он все это не брал в рот.

Для маленьких ребят, становящихся на ножки, в яслях устраивают специальный „манежик“, т. е. загородочку, в которой они могут вставать на ножки, держась за перегородку. Для детей постарше можно устроить в яслях невысокую хорошо выструганную горку, по которой ребята с удовольствием катаются.

Ребята нередко плачут или безобразничают оттого, что не умеют играть и веселиться. Надо, чтобы старшие дети помогли младшим, например расчистили бы им зимой площадку для гулянья, а вокруг нее дорожку для катания и невысокую горку с отлогим спуском. Все это кружок культурного быта сможет провести через свою культбытовую секцию.

Но мало заботиться только о детях организованных рабочих и колхозников, надо втянуть в игру и неорганизованных ребят города и деревни. Хорошо взять шефство над этими ребятами, устроить им площадку и приходить к ним показывать игры.

В среду неорганизованных детей деревни и города необходимо также внести наши революционные методы социалистического строительства: ударничество, соцсоревнование, встречный промфинплан. В совместной работе по устройству площадки эти методы дадут ребятам радость достижений и работы.

Культбытовики должны заранее внести в смету расходы на ясли и детплощадку, выбрать из своей среды кого-нибудь, кто любит детей, интересуется их воспитанием, направить на курсы по подготовке к работе в яслях или на детплощадках. Надо постараться как можно лучше обставить ясли и детплощадку. Сделать в колхозной мастерской самодельные игрушки, кубики, лопатки, грабельки, тачки и тележки, привезти песку, достать деревянных формочек-песочниц и пр. Хорошо организованные детские ясли и площадки в колхозе являются лучшей агитацией перед крестьянкой-единоличницей за коллективное хозяйство (рис. 32).

Правда, зачастую матерям кажется, что в яслях или в детском саду их детям будет скверно, что чужие женщины будут за ними плохо присматривать. Для того чтобы у матерей не было этой боязни, необходимо организовать дежурство матерей в яслях или детсаду по очереди или прикрепить для постоянного наблюдения за работой женщин-делегаток.

Уголок ребенка. В семье очень часто при тесноте нашего домашнего помещения взрослые гонят ребенка с места

на место, всем он мешает, все его одергивают. Если ребенок не ходит в ясли или детсад, то, как бы ни тесно было помещение взрослых, все-таки необходимо отвести ребенку отдельный уголок, где бы никто не мешал ему играть и заниматься по-своему. Необходимо приучить ребенка самого следить за порядком и наводить чистоту в своем уголке. Здесь будут храниться его материалы и игрушки, для кото-



Рис. 32. На детской площадке.

рых хорошо бы сделать ему полочку. Из ящичков можно сделать стол и стул по росту ребенка (рис. 33).

Если в семье очень тесно и нигде поставить отдельного шкапчика, столика и стульчика, то можно повесить полку и приделать к стене на петлях достаточно широкие доски, которые будут служить столом и стулом, подниматься и опускаться, когда понадобится. В этом уголке ребенок должен чувствовать себя хозяином, строить, убирать его по своему вкусу, держать вещи в порядке. Если взрос-

лые будут относиться к уголку ребенка внимательно и бережно, они тем самым приучат и его относиться серьезно к работе взрослых, не мешать им, не нарушать их порядка. Очень хорошо, если взрослые члены семьи устроят с малышами социалистическое соревнование на чистоту, порядок в уголке, на аккуратное выполнение работы, конечно, давая детям посильные задания.

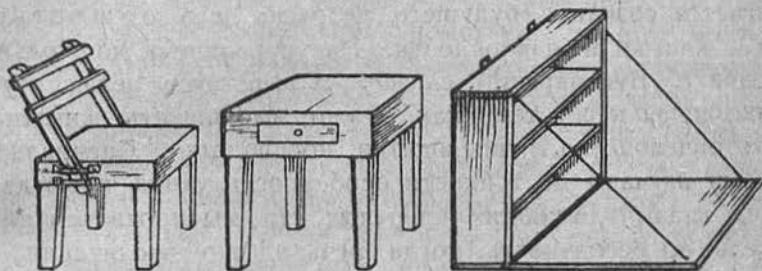


Рис. 33. Самодельная детская мебель (из ящиков).

Игра в таком уголке незаметно организует ребенка, отвлекает от шалости, воспитывает привычку держать игрушки и вещи в порядке.

2. Дошкольный возраст.

1. Подсчитайте детей дошкольного возраста в деревне, колхозе, районе, выявите их бытовые условия.

2. Посмотрите, как ведут себя ребята в семье, на улице, на детплощадках, обсудите ваши наблюдения в кружке, в культбытовой комиссии.

3. Наметьте мероприятия по обслуживанию дошкольников всеми видами воспитательной работы.

4. Поведите агитацию среди населения за организацию ясель и детсадов как средства избавления женщины от домашней работы и вовлечения ее в хозяйственную и общественную жизнь колхоза и деревни.

5. Обсудите возможные материальные источники для оборудования дошкольных учреждений и внесите это в наказ избирателям в советы.

6. Во время перевыборной кампании обратите внимание на то, что сделано по включению в план работы совета по дошкольному походу, по культурному походу в районе, что тормозило культпоход.

Но вот ребенку уже 3—4 года, а матери некогда смотреть за ним или она не умеет обращаться с ребенком, за ним не ухаживать. Ребенок становится заброшенным. Он проводит свое время на улице без всякого надзора, заражается всякими болезнями, приобретает дурные привычки и начинает верить суевериям. А между тем воспитание в этом возрасте имеет огромное значение для человека. Именно в эти годы складывается сознание будущего человека, его общественные навыки и наклонности. На последнем дошкольном съезде т. Луначарский сказал: „Существует целая наука, знакомящая нас с тем, как нужно выращивать животных. Есть овцеводство, птицеводство, коневодство. Специалисты годами изучают до тонкости особенности ухода за отдельными видами домашних животных. Но мы проявляем поразительную беспечность, когда речь идет о воспитании нашего собственного молодого поколения. Дети до 7 лет, до того возраста, когда они поступают в школы, морально калечатся в семье, благодаря педагогическому невежеству родителей, их неумению воспитать ребенка или невозможности уделить этому достаточно времени. Сейчас вопрос об активной переработке человека на очереди; но несмотря на это мы имеем научно поставленное свиноводство, а более или менее разработанной науки о человечестве не имеем; между тем „человеководство“—это самая важная отрасль хозяйственной деятельности, необходимая и для индустрии, и для сельского хозяйства. Нам необходимо подумать о широком развитии „человеководства“, т. е. о правильном воспитании массы новых людей“.

Пусть хорошо осознают это родители, и тогда денежные средства, которые придется потратить на содержание детского сада, не покажутся им слишком большими.

Детский сад. Каждый рабочий, каждый колхозник должен поставить перед собой задачу организовать для всех дошкольников детские сады. Самый светлый, чистый и просторный дом надо отвести под детский сад или хотя бы на первое время под детскую площадку. Наблюдать за детьми вначале может одна из матерей, а потом организации помогут оплатить руководительницу.

Сейчас очень много помогают в организации детучреждений шефы. В одной только Московской губ. в 1926/27 г. шефами было устроено 114 детских площадок и 166 детских ясель; всего было охвачено площадками по Московской области свыше 150 000 детей. Обычно это делается так: шефы заключают договор с сельским или районным советом, чтобы дали помещение, ремонт и отопление; питание дают родители. Касса взаимопомощи помогает детям бедноты, а шефы оплачивают руководительницу, посылают инвентарь.

Помогают также местные отделы народного образования и здравоохранения и потребкооперация, у которой есть специальный фонд отчисления от прибылей, так называемый фонд по улучшению быта пайщиков. Здесь также хорошо устроить социалистическое соревнование помощи дошкольникам между организациями.

Посмотрите, как в хорошо поставленном детском саду дети охотно делают ту работу, которую они избегают делать дома! В детском саду маленькие дети убирают и моют посуду, поливают цветы, ухаживают за птицами и животными, помогают друг другу. Уход за огородом, птицей, кроликами будет воспитывать в них производственные навыки, стремление к общественно-полезному труду.

В детском саду ребята не капризничают, хорошо едят, охотно умываются и сами укладываются спать. Это потому, что руководители умеют подойти к детям, не ругают и не наказывают их, а организуют в детский коллектив, который воспитывает своих маленьких и беспокойных членов.

Вопросы организации детских садов при колхозах должны входить в промфинплан каждого колхоза, так как иначе женщина и старшие дети, загруженные работой и заботами по обслуживанию и воспитанию младших детей, не в состоянии будут включиться в учбу, в хозяйственную и общественную работу колхоза.

Дошкольник в семье. Если нельзя дошкольника определить в детсад, то надо наладить ему правильную жизнь дома, чтобы воспитать из него человека организованного, умеющего хорошо и с увлечением работать, правильно питаться и отды-

хоть. Все эти привычки воспитываются с самого раннего детства. У ребенка дошкольного возраста должен быть правильный распорядок всего дня. В возрасте 4—8 лет ребенку нужно спать 12—11 часов. Вставать ребенок должен в 7—8 час. утра, когда встает и вся семья, — долго задерживаться в постели проснувшегося ребенку вредно. Проснувшись, ребенок должен идти умываться, чистить зубы и пр. и, если можно, обтираться; понемногу надо приучать дошкольника проделывать все это самостоятельно. После умывания ребенок садится завтракать. Пища ребенка должна быть разнообразна: каша чередуется с картофелем, овощами и плодами; основная пища — молочная. После завтрака ребенок помогает матери убирать посуду и идет играть или гулять. Если завтрак был в 8 час., обед должен быть в 12. Перед обедом ребенок помогает матери в ее работе, собирает на стол, помогает убирать со стола. После обеда дошкольник полощет рот и идет спать часа на два. Около 3 час. — полдник, в 6 час. ужин и в 8 час. дошкольник идет спать. Большую часть своего времени дошкольник должен проводить на воздухе. Надо приучить детей гулять во всякую погоду, кроме сильных дождей и морозов; без воздуха и солнца дети растут вялыми и бледными.

Одежда. Не надо кутать детей; слишком тяжелая и теплая одежда ведет к перегреванию и изнеживанию детей. Кутанье одной части тела в ущерб другим также вредно: кровь неравномерно распределяется по разным частям тела и нарушает их питание. Но слабых и больных детей не следует подвергать холоду, они будут мало прибывать в весе и отставать в росте. Необходимо одевать ребенка смотря по погоде, чтобы ему было тепло, но не жарко и не холодно. В летние дни надо, чтобы кожа ребенка как можно больше была доступна воздуху и прогревалась лучами солнца. Этим тело ребенка закалится, и он предохранит себя от всевозможных болезней.

Очень полезно в одежде дошкольника не делать различий для мальчиков и девочек. Это предупредит от нездорового любопытства к половым различиям и уравнивает детей

в игре. Более подходящим является костюм мальчиков. Но здесь необходимо повести большую работу с семьей по внедрению в быт детей одинаковых костюмов. Одежда ребенка летом должна быть трусики или комбинация; полезно бегать босиком, с непокрытой головой; только при палящих лучах солнца следует надевать головной убор. Осенью и зимой, кроме денной рубашки, надо надевать комбинации из бумазеи или другой теплой материи.

В дошкольном возрасте ребенку надо привить навыки беречь одежду и обувь от загрязнения, вешать свои вещи на место. Надо показать ребенку, как вытряхивать одежду, чистить платье и обувь, пришивать пуговицы, зашивать про-reхи. Процесс одевания надо использовать, чтобы развить в детях чувство взаимопомощи: старшие должны помогать одеваться маленьким, более взрослые живые дети помогать слабым и вялым.

Труд дошкольника. Вовлекая ребят в различные работы, надо сделать так, чтобы работа была по силам ребенку и интересна, не утомляла бы его однообразием, чтобы он понимал пользу и смысл работы.

Если же работа очень трудна для него, а сделать ее необходимо, надо посоветоваться с самим ребенком, как наладить дело полегче, похвалить его за смекалку, подбодрить его и помочь ему. Очень полезно давать ребятам самим продумывать организационный план работы.

Если ребенок не справился с работой и сделал ее не так как нужно, не надо бранить и бить его, а объяснить, как сделать.

Охрана ребенка от суеверий и религиозности. Ребенок многое перенимает от взрослых. Видит он, как большие молятся и кладут земные поклоны, и ребенок начинает ползать на коленках и тыкаться лбом в землю. Еще хуже, если взрослые рассказывают ему, что есть чудеса, есть добрые феи и колдуньи, или когда взрослые приучают детей к мысли, что есть бог и что бог милостив и всемогущ, что, если помолишься ему, он все подаст и все сделает. Ребенок и будет думать, что для него все сделается само собой, что ему

не нужно добиваться всего упорным трудом и борьбой. Из него может выйти безвольный неудачник, не верящий в свои силы. Хорошо еще, если ребенок рано обнаружит обман взрослых, помолится например богу, чтоб тот приготовил ему к сроку хороших игрушек, а когда не получит их, то рассердится и на бога и на взрослых за то, что обманули его. И родных своих он не будет уважать. Если ребенок где-нибудь услышит страшные рассказы, надо спокойно объяснить, что все это старые предрассудки, в которые не нужно верить, что под словом бог люди всегда понимали разное и никогда не могли столкнуться между собой, поэтому-то так много разных вер и суеверий. Надо объяснять ребенку все непонятные явления природы, приучить ребенка наблюдать жизнь животных, птиц, насекомых, чтобы он через наблюдение и труд в природе научился понимать связь между явлениями, и таким образом подрывать возможность развития всяких религиозных предрассудков и суеверий у ребенка.

Если сами взрослые члены семьи не знают, как объяснить ребенку то или иное явление, они должны обратиться в детский сад, в школу, в клуб, избучитальню за советом, разъяснением по интересующему вопросу.

С отдельными суевериями надо каждый раз находить подходящую форму борьбы. Например говорят о страшном месте, где „удавился прохожий“ и куда будто бы нельзя ходить. Надо устроить туда коллективную прогулку, взять младших братьев и сестер, устроить там игры, костер, хороводы и показать тем самым, что место ничуть не страшное, что сюда никто не ходил просто потому, что все боялись.

Книга детям. Книжка помогает малышам понять те вещи и явления, с которыми они встречаются; книжки учат ребят правильно говорить, развивают их. Но для каждого возраста должны быть разные книжки. Для 3—4-летних детей главное в книжке картинки. Они должны радовать ребенка яркими красками, хорошим рисунком, изображающим знакомые предметы по возможности в движении: домашних животных, детей, людей, игрушки, предметы домашнего об-

хода. Рассказы и стихи для этого возраста должны быть простые, короткие, понятные детям.

Для старшего дошкольного возраста 5—7 лет можно давать книги побольше и поразнообразнее. Книжка расскажет ребенку, как выросла в поле его рубашка, как с свекловичной плантации появился сахар. В этом возрасте можно знакомить детей с растениями и животными других стран. Перед революционными праздниками надо давать детям книжки, которые дали бы им почувствовать достижения революционной борьбы. Хорошо прочесть ребятам биографии наших героев революции, рассказы о детях, героически защищающих друг друга или спасающих других от стихийных бедствий. Надо стараться давать книжки, отвечающие тем интересам, которыми живет в данный момент ребенок. Часто менять книги не следует: малышам можно давать одну книжечку в месяц и читать ее не дольше 5—10 минут за раз, старшим дошкольникам можно читать по 2 книжки в месяц, минут по 15—20 каждый раз.

Никогда нельзя давать детям сказок и рассказов со страшными картинками про разбойников, колдунов, чертей, покойников и неведомых зверей. После таких рассказов у ребят бывают беспокойные сны, ночные страхи, днем ребята боятся темных углов, везде им чудится неведомое. Книжка должна оставлять в детях чувство радости, а радость нужна детям, как пища и воздух. Поэтому надо доставлять детям как можно больше радостных переживаний. Необходимо втягивать ребят в работу, пользуясь всяким удобным случаем, чтоб ознакомить их на деле с революционными методами и показать, как оживляют работу и жизнь ударничество, работа бригадами и пр., особенно при устройстве дошкольных учреждений.

Популярная библиотечка в помощь воспитанию ребенка-дошкольника в семье.

1. Шабад Е., Как воспитывать детей с 3 до 8 лет, ц. 10 к.
2. Гешелина Л., Дайте здоровую пищу ребенку, ц. 10 к.
3. Гринберг М., Охраняйте сон ребенка, ц. 10 к.
4. Залкинд И., Приучайте ребенка к чистоте, ц. 10 к.

5. Гринберг М., Одевайте ребенка правильно, ц. 10 к.
6. Израилит И., Почему ребенок должен играть и трудиться, ц. 10 к.
7. Шабад Е., Учитесь, как говорить с ребенком и о чем с ним говорить, ц. 10 к.
8. Кулишер-Бунцельман Н., Почему нельзя наказывать детей, ц. 10 к.
9. Красногорская Л., Какое значение имеет для ребенка пример окружающих, ц. 10 к.
10. Иогансон О., Почему ребенок становится суеверным, ц. 10 к.
11. Майзель И., Как уберечь маленьких детей от болезней, ц. 10 к.
12. Бунцельман Н. (Кулишер), Какие развлечения нужны детям, ц. 10 к.
13. Шабад Е., Игрушка в дошкольном возрасте, ц. 10 к.
14. Шабад Е., Какая книжка нужна дошкольному ребенку, ц. 10 к.
15. Черная Р., Как организовать жизнь ребенка в семье, ц. 10 к.
16. Флерина Е., Каждая семья должна дать ребенку интересное и полезное занятие, ц. 10 к.
17. Гринберг М., Почему ребенок бывает нервным, ц. 10 к.
18. Антирелигиозное воспитание дошкольника, ц. 10 к.
19. Интернациональное воспитание дошкольника, ц. 10 к.
20. Как воспитать ребенка безбожником, ц. 10 к.
21. С.-х. труд дошкольника в колхозе, ц. 7 к.
22. Творческий труд дошкольника, ц. 5 к.
23. В помощь организатору дошкольного похода, ц. 20 к.
24. Методические письма по дошкольному воспитанию, Гиз, 1, 2, 3, 4, 5, 6, ц. 30 к.

3. Школьный возраст.

1. Каков план работы вашей культбытовой комиссии, увязан ли он с планом культпохода вашего района.
2. Организуйте вокруг комиссии актив молодежи; если есть пионеротряд или комсомол, увяжите в работе с ним и с культпоходом вашего района.
3. Если у вас есть дети, устройте им дома уголок дошкольника или школьника.
4. Если далеко ходить в школу вашим школьникам, поведите агитацию за очередной подвоз их.

Школа. Восьми лет ребенка обязательно надо привести в школу. Если при школе есть нулевые группы, то можно отдавать и 7 лет. Но не надо успокаиваться на том, что все дети соответствующего возраста ходят в школу, надо смотреть, чтобы они выносили оттуда полезные для трудящихся

знания и навыки и умели применять их в жизни. Надо, чтоб школа давала коммунистическое воспитание детям, и дети выходили бы из школы знающими, умелыми, организованными коллективистами, надо, чтобы они не боялись ни труда, ни жизненных невзгод, понимали бы задачи нашего планового хозяйства и на планировании школьной работы научились бы работать по плану на производстве и в колхозах. Но для этого необходимо полное согласие между семьей и школой. Надо организовать родительские собрания, комитеты содействия, втягивать родителей в работу школьных советов, школьных культурно-просветительных и культурно-бытовых секций при сельсоветах и райсоветах.

Недавно происходил смотр работы этих секций на предстоящий всероссийский конкурс. И выяснилось, что в тех местах, где хорошо работают секции, там хорошо работают и школы. Там в селе нет хулиганства среди ребят, потому что ребята заняты в кружках, устроенных вокруг школы или библиотеки. Необходимо, чтобы родители, старшие братья и сестры бывали и работали в этих секциях. Где секций нет, необходимо их организовать. Они помогут при воспитании ребят. Если ребенок дома груб, ленив, неряшлив — посоветуйтесь с учителями. Хорошо налаженная школа может отучить от дурных привычек и привить трудовые и коллективистические навыки. В правильно налаженной советской школе все дети втянуты в самоуправление, дети здесь незаметно перевоспитываются, приучаются к труду, чистоте и порядку, правильному ведению общественных дел.

На родительских собраниях дети отчитываются в своей работе перед старшими. Старшие своим внимательным отношением очень много могут помочь детскому самоуправлению. Старшие сестры и братья помогут детям устроить дома „уголок школьника“, где бы ребенок чувствовал себя хозяином. А то ведь зачастую бывает, что школьнику негде примоститься, чтобы почитать, пописать, порисовать. И происходит это просто по невнимательности самих родителей, старших братьев и сестер, смотрящих сквозь пальцы на вопрос организации „уголка школьника“.

Общественно-полезная работа. Лучшим воспитательным средством школы является общественно-полезный труд. Вот пример общественно-полезной работы группы ребят: одна сибирская школа в годовой план своей работы внесла учет поведения граждан своего села. Ребята составили таблицу имен и фамилий граждан, которые хулиганили на улице в нетрезвом виде. Крупно переписанные таблицы были вывешены в кооперации и в сельсовете. Они так сильно подействовали на тех, кто был там описан, что они пришли в школу с извинением и просили снять таблицу.

Во многих городах советские школы открыли борьбу со старым бытом и особенно с пьянством родителей. Школы вместе с родителями устраивали массовые демонстрации детей против пьянства родителей. Дети рабочих с плакатами, на которых написано: „Долой пьянство“, „Мы против пьянства отцов“, „Помогите нам сделать отцов трезвыми“, направляются в дни получки к фабрикам и заводам, где работают их родители. Рабочие по окончании работ присоединяются к демонстрации, а многие родители тут же дают слово бросить пить.

Надо повести такую же упорную и систематическую борьбу с пьянством и в колхозах и оградить себя и в особенности младших детей от обид и насилий со стороны нетрезвых граждан.

Забота о школьниках. Когда наступает зима, дети бедноты в плохой обуви часто ходят много верст в мороз пешком в школу; весною и осенью они с трудом месят грязь дорог, то и дело попадая в лужи. Надо повести агитацию и устроить коллективный подвоз далеко живущих детей в школы, помочь наладить горячие завтраки и привлечь к этому делу колхозы (рис. 34).

Там, где есть районные школы колхозной молодежи, дети бедноты часто не могут учиться из-за того, что нет денег платить посторонним людям за харчи и квартиру. Надо, чтобы культбытовая комиссия или кружок подняли вопрос на школьном совете и на производственном совещании, чтобы детям помогли путем устройства общежитий, хотя бы через привлечение средств из бедняцкого фонда.

При школах имеются земельные участки. Но в некоторых школах они в полном забросе. Школе необходимо включиться в ближайший колхоз членом и повести работу на школьном участке в полном контакте с коллективом взрослых, в свою очередь помогая ему.

Борьба с беспризорностью. Заботиться следует не только о собственных детях, братьях и сестрах. Нет, этого мало. Ведь дети очень быстро перенимают от своих товарищей



Рис. 34. Горячий завтрак в школе.

и хорошее и плохое. И поэтому, если в поселке есть дети с дурными привычками, наверняка и остальные дети переймут их. Надо, чтобы все дети были сыты, обуты, одеты и грамотны. Неученые, голодные, раздетые дети бывают озлоблены и могут принести много зла себе и другим. Если дети в семье или у чужих голодают, холодают, терпят жестокое обращение или просто встречают грубое и невнимательное отношение, они бегут из дома в поисках лучшей доли в большие города и часто попадают там в среду беспризорников. Под

влиянием взрослых преступников они нередко сами становятся правонарушителями и отвыкают от труда. Необходимо всеми силами бороться с беспризорностью путем предупреждения [ее всяческими способами: охраной детей, воздействием через организации на родителей, подысканием им заработка, привлечением внимания шефов ККОВ и других организаций к положению сирот и полусирот.

4. Подростковый возраст.

1. Обратите внимание, как изменились за последние годы взаимоотношения в семье; освободились ли подростки из-под власти родителей и как влились подростки в местную хозяйственную и общественную жизнь.

2. Выясните, имеется ли при школах производственная база, установлена ли деловая связь с производством колхоза, фабрики или завода. Поведите агитацию за включение работы школы в план работы производства, окружающего школу.

3. Поведите агитацию за включение в промфинплан окружающего производства политехнического воспитания детей и подготовки кадров из подростков.

4. Включите в наказ избирателям открытие школы для подростков и заочного обучения для окончивших школу.

Особенности возраста. Нередко взрослые жалуются на подростков: „От рук отбились, не боятся ни ругани, ни колотушек. Собираются компаниями, хулиганят и не дают покоя взрослым. А попробуй им сделать замечание, они выругают тебя или камнем запустят. Житья нет от ребят“.

В этом есть своя доля правды. Но ведь дети многое перенимают от взрослых. Очень часто взрослые своим разнузданным поведением в семье и на улице дают плохой пример детям. Кроме того наука об особенностях детского возраста, так называемая педология, говорит, что в жизни детей бывают особенно трудные годы — это подростковый возраст от 12 до 17 лет. Тут идет перестройка всего организма. Подросток в это время часто сам не владеет собой. Если у подростка есть хорошая, любящая семья или хорошие школьные товарищи, это помогает ему перенести трудный возраст и остаться организованным. Но часто семья распадается,

родители разводятся и не выполняют своих обязанностей по отношению к детям. Или же оба родителя заняты на работе, поздно приходят домой, ребята остаются все время безнадзорными и поддаются развращающему влиянию улицы. На окружающих примерах можно наблюдать, как иногда хороший парень бросает учбу, работу и начинает хулиганить под сильным влиянием вожakov улицы.

Тут придется вести упорную борьбу с улицей.

Юношеские организации. В борьбе с улицей за ребят нужно учитывать интересы ребят, за которых вы боретесь. Нужно втягивать их в какие-нибудь практические кружки, например в технический, в кружок фото, радио, физкультурный и т. п. Уличной организации противопоставляется пионерская или комсомольская организация, наполняющая жизнь подростка интересным, увлекательным и понятным ему трудом, выступлениями и разумными развлечениями.

Ведь очень часто тяжелый однообразный труд надрывает подростка и вызывает отвращение ко *всякому* труду. Поэтому присмотритесь, как хорошие педагоги приучают ребят к труду. Посмотрите, как в хорошо налаженной школе ребята с радостью исполняют даже те скучные работы, от которых они отлынивают дома.

Для борьбы с неорганизованностью подростков лучше всего вовлекать их в пионеротряды, втягивать в школы ликнеграмотности, в технические кружки, в организующиеся мастерские, где они без принуждения втягиваются в интересную увлекающую их работу. Хорошо поставленная работа в технических кружках и мастерских при пионеротрядах спасла не одну сотню ребят от разлагающего влияния улицы (рис. 35).

Увязка с другими организациями. Кружок культуры нового быта и культбытовая комиссия в своей борьбе за подростков должны использовать все местные низовые организации, как то: колхоз, секции совета, кооперацию и т. д. Они должны связаться с низовыми ячейками центральных организаций „Техника — массам“, „Автодор“, „Общество борьбы с алкоголизмом“ РОКК, Осоавиахимом и пр. и особенно

с шефским обществом и с партийными и комсомольскими ячейками. Они помогут найти средства для оборудования мастерской для ребят, они найдут людей для руководства такими мастерскими. Они укажут, как и кого из наиболее активных кружковцев послать на технические или инструкторские курсы, чтобы подготовить собственных инструкторов для кружков, для починочных мастерских и т. д. Для перво-



Рис. 35. В слесарной мастерской.

начального руководства в технические кружки и мастерские можно пригласить кого-нибудь из родителей, знающих ручной труд и умеющих научить ему других. Он научит, как сделать и починить необходимые для дома вещи, научит, как обращаться с инструментами и материалами, разбудит интерес к ремеслу и до некоторой степени подготовит к будущей профессии. Необходимо, чтоб в промфинплан каждого колхоза, каждого производства были внесены вопросы о подготовке кадров из подростков.

Работа с переростками. Есть много переростков, во-время не учившихся и до сих пор остающихся неграмотными. Для них теперь устраиваются школы подростков. Молодежь должна настаивать на устройстве таких школ и повести усиленную агитацию среди своих товарищей, малолетних няnek, пастушат и батрачат за вступление в число учеников этих школ. К школе подростков надо подвинуть и колхозный актив.

Работа с подростками и переростками в технических кружках и мастерских не должна ограничиваться приобретением лишь технических навыков, но должна быть поставлена так, чтобы молодежь осмысливала как свое место в производстве, так и задачи всего рабочего класса в деле социалистического переустройства страны. Это даст им необходимую политехническую подготовку. Лучшей гарантией правильной политехнической подготовки будет теснейшая связь с ближайшим колхозом, МТС, совхозом, фабрикой, заводом и пр. **Женделегатки** должны обратить внимание кружков культуры быта и школы подростков на всевозможное деревенское неблагоустройство, которое нужно исправить. **Лавочные комиссии** при потребкооперации укажут, с какими недочетами в потребобществах нужно бороться, **комитеты и кассы взаимопомощи** помогут детям бедноты.

Кружки культуры быта, РОКК, санитарные кружки и ученики-подростки вместе с этими организациями и секциями советов могут произвести коллективную уборку падали на задворках, чистку речки и колодцев от мусора, повести борьбу во всех домах поселка с тараканами, мухами и другими насекомыми, наладить борьбу с вредителями садов и огородов.

Можно увязать с работой кружка и другие нужды деревенской жизни: помощь больным, уход за новорожденными, подготовительные работы для открывающихся яслей и площадок, работа на этих площадках под руководством педагогическ, участие в подготовке к праздничным дням и кампаниям. Все это даст очень много практических знаний и умения юным культбытовикам.

Курсы заочного обучения. В деревнях есть много молодежи, которая хотя и окончила курс школы, но не вынесла

оттуда практического умения, не применяла своих знаний на практике и почти все забыла. Кружок культуры быта и культурно-бытовые комиссии колхоза должны помочь этой молодежи объединиться в группы и связаться с различными курсами по заочному обучению: партийными, политпросветскими, педагогическими, техническими, агрономическими и общеобразовательными. Если у проходящих заочные курсы встретятся какие-либо затруднения, они пишут об этом и им посылаются добавочные сведения и советы, где разъясняется, как наладить дело и устранить затруднения. Лица, работавшие на курсах заочного обучения и выполнившие все задания, получают свидетельство об окончании курсов и выдвигаются на практическую работу по своей отрасли, а также могут быть инструкторами для своих менее сведущих в этих областях сограждан.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ.

1. Подсчитайте, сколько времени тратит хозяйка в семье на подготовку продуктов, топку печи, варку пищи, подачу обеда, уборку со стола и мытье посуды. Высчитайте, сколько времени потрачено на обед для каждого члена семьи.

2. Сколько дров израсходовано на варку обеда для семьи и на каждый обед (дрова можно подсчитать поленьями).

3. Подсчитайте, сколько всего обедов можно одновременно сварить в обыкновенной русской печи. Сколько ушло бы дров и времени на каждый обед, если бы сразу варилось большое количество обедов?

4. Обследуйте какую-нибудь общественную кухню-столовую (школьную, кооперативную или колхозную), выясните, как она снабжается продуктами, где и как хранятся продукты, где обмывают и чистят овощи, кто готовит пищу, какова посуда для варки пищи, из какой посуды едят за столом, где и как моется посуда. Как организована вся работа?

5. Каково участие населения в повседневной работе столовой.

6. Отметьте, что необходимо по-вашему сделать, чтобы улучшить столовую.

1. Варка пищи сообща.

Самым тяжелым и изнурительным трудом домохозяйки является кухонная стряпня.

В полутемном углу избы, где обычно устраивается печь, в духоте и чаду приходится крестьянке проводить много часов ежедневно, надрывая свои силы и здоровье. К тому же крестьянка не может в семейных условиях хорошо и вкусно сварить пищу, так как на ней лежат заботы и по уходу за

детьми, и по стирке белья, и присмотр за скотом, двором и пр. Обед часто переваривается или не доваривается, скисает, и тяжелый труд в конце концов приносит мало пользы.

Стоит только подсчитать, сколько тратится излишнего труда и здоровья при единоличной варке пищи, чтобы понять, насколько выгодно перейти к варке пищи сообща. Для того чтобы сварить пищу на семью в 5 человек, домохозяйка занята подготовкой продуктов, топкой печи, варкой пищи, подачей к столу, уборкой со стола и мытьем посуды не меньше 3 часов, а между тем она смогла бы в это же время присмотреть за варкой обеда и на 20 человек. Растапливая печь для изготовления обеда своей семье, домохозяйка потратит немногим меньше, вернее, то же количество дров, что и для 20 человек. А поместиться в печи или на плите посуды может и больше чем на 20 человек.

Какая получается выгода, если даже 5 хозяек организуются для совместной варки пищи?

Во-первых, топить печь для варки приходится летом лишь на пятый день, т. е. расход топлива значительно уменьшается.

Во-вторых, присматривая поочередно на 5-й день за варкой пищи, хозяйке 4 дня надо только с утра подготовить нужные продукты, отнести к соседке, потом принести, раздать домашним и перемыть посуду. Самой варкой пищи ей заниматься уже не приходится.

В-третьих, при общей варке, да еще при наличии ясель и детсада женщина освобождается для другой работы: производственной, общественной и самообразовательной.

Начать варить пищу сообща могут для начала 4—5 семейств. Дальше надо устроить общественную столовую для всех членов коллектива. Тут преимуществ и удобств, о которых мы раньше говорили, значительно больше. Надо лишь правильно устроить кухню-столовую и хорошо поставить дело.

Общественное питание помогает лучшей организации труда во время полевых работ.

В каждом колхозе должно быть организовано общественное питание и в первую очередь во время полевых работ.

2. Как организовать общественную кухню.

Общественную кухню можно организовать двояким образом: или устраивается только одна кухня, так что каждый получает на дом готовую пищу, или же кроме кухни выделяется также помещение для еды, так что женщина может совсем избавиться от домашних хлопот по уборке стола, мытью посуды и т. д., так как ее семья получает в общественной кухне-столовой все дневное питание: завтрак, обед и ужин.

Какое помещение требуется для кухни-столовой. Если коллектив сорганизовался большой и крепкий, то лучше всего столовую устроить в специально для этого возведенной постройке. Место для кухни необходимо выбрать примерно посредине колхоза, чтобы всем членам было сподручно и близко пригнать за готовой пищей или столоваться. Надо располагать столовую подальше от пыльной проезжей дороги и коровников, чтобы не загрязнять пылью пищу и не привлекать мух. Хорошо поместить столовую в саду, чтобы летом можно было обедать на свежем воздухе. Если не хватает сил и средств для новой стройки, то можно под кухню отнести хоть часть какого-нибудь жилого дома. Если в доме, отведенном под кухню, есть жилое помещение, надо его наглухо отделить от столовой так, чтобы двери в кухню и жилье с улицы были разные.

Кухня, устраиваемая только для изготовления пищи с огпуском на дом на 200 человек, потребует такие помещения: служебная комната, кладовка, подсобная комната при кухне, кухня. Высота помещений должна быть не меньше $2\frac{3}{4}$ м, иначе будет тяжело и душно работать. Под домом устраивается погреб (рис. 36).

Какая работа должна вестись в каждом из этих помещений и как их оборудовать. Важное значение имеет правильное устройство кухни. В общественной кухне правильное оборудование возможно и необходимо. В грязи и вони изготовить здоровую вкусную пищу нельзя — хозяйка предпочтет вернуться к своей домашней печи.

Служебная комната требуется для того, чтобы работники кухни могли снять и хранить верхнее платье; для этого здесь устраивается вешалка для шубы, пальто и т. п., а для хранения специальной одежды, которую носят только при работе, делается небольшой шкафчик. В этом же помещении устанавливается небольшой стол, за которым можно написать

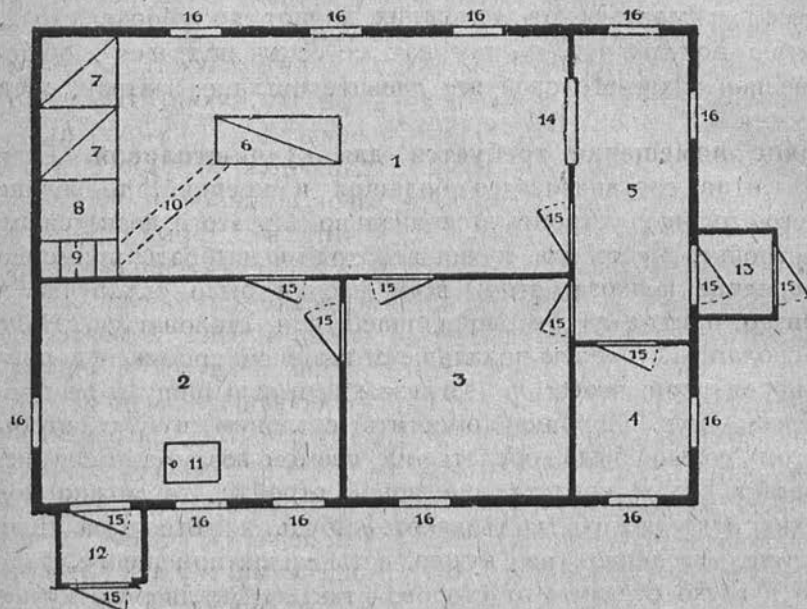


Рис. 36. План общественной кухни.

1. Кухня. 2. Подсобная комната. 3. Кладовка. 4. Служебный угол. 5. Место получения пищи. 6. Плита. 7. Очаги. 8. Куб. 9. Дымоход. 10. Боров для тяги от плиты (под полом). 11. Люк в погреб. 12. Дверь с тамбуром во двор. 13. Главный вход с тамбуром. 14. Окно выдачи пищи. 15. Двери. 16. Окна.

нужные требования, счета и т. д.; в столе хорошо сделать ящики для хранения документов, бумаг; для этого можно также сделать небольшой пристенный шкаф.

Кладовка. Кладовка служит для хранения таких продуктов, которые требуются ежедневно в небольшом количестве, как например крупы, сахара, муки подболточной, соли, гороха и т. п. Все эти продукты хорошо хранить в ларях, обитых внизу железом против грызунов и имеющих сверху крышки для предупреждения запыления продуктов. К потолку

кладовки привешиваются крюки, на которые можно вешать колбасу, которая расходуется при организации чайной. В кладовой же должны быть установлены десятичные весы для взвешивания продуктов. Пол в кладовой должен быть чистый, без щелей, стены побелены известкой. К окнам, в которых обязательно надо устроить форточки, полезно сделать рамы с марлей или сеткой, чтобы летом при открытых окнах сюда не проникали мухи.

Подсобная комната при кухне служит для того, чтобы здесь производить грязную работу кухни. Здесь происходит чистка овощей, моется посуда после варки пищи. В подсобной комнате у окна устраивается на высоте подоконника пристенный стол — прилавок шириной в 80 сантиметров, на который можно положить некоторые продукты до их обработки, на нем разбирается и режется свежая капуста и корни. Для сидения при чистке картофеля, свеклы и других корней необходимо иметь в этой комнате несколько табуреток. Очищенные овощи кладутся в оцинкованные окоренки, для очисток устанавливается ящик, — не следует бросать очисток на пол, так как загрязняется помещение.

Для мойки кухонной посуды устанавливается большой оцинкованный окоренок. Не следует делать деревянного окоренка, в щелях между планками (дощечками) и у дна накапливается грязь, которая гниет и заражает посуду и продукты.

Пол в этом помещении должен быть плотно сбитый, он должен особенно чисто содержаться, часто промываться и высушиваться; стены и окна такие же, как и в кладовке. Люк в погреб, где хранятся овощи, должен находиться близко от подсобной комнаты.

Кухня. В кухне, где происходит чистая обработка пищевых продуктов, варка, жаренье и т. д., должна соблюдаться строгая чистота; это помещение необходимо особо внимательно оборудовать.

Для варки пищи на кухне устанавливаются 2 очага со смазанными котлами: один для жидких блюд, другой для варки каши, картофеля и других овощей. Емкость каждого

котла должна равняться 15 ведрам (180 литрам) в расчете на 200—250 едоков. Котлы лучше вмазывать луженые; простые чугунные котлы могут также применяться, но все же они менее желательны; для каш они подходят. От эмалированных котлов отскакивают отдельные кусочки эмали, которые могут поранить кишечник. Наша промышленность уже приступила к выработке железных луженых котлов.

За котлами необходимо аккуратно присматривать, ежедневно промывать горячей водой и через каждые 3—4 месяца, когда начинает сходить полуда, лудить чистым оловом.

Для того чтобы разнообразить пищу, готовить жареные и тушеные блюда, следует устроить на кухне небольшую плиту размером $1 \times 1\frac{1}{4}$ м с духовым шкафом. Устанавливается куб для кипячения воды. Кипянок необходим и членам коллектива для мытья посуды дома, а при устройстве кухни-столовой или чайной — для отпуска чая.

Для разборки некоторых продуктов на кухне устраиваются так же, как и в заготовочной, пристенные столы-прилавки. Эти прилавки хорошо обить белым железом, чтобы не скоплялись в щелях и не загнили остатки пищи. Во всяком случае надо их делать плотно сбитыми, тщательно мыть мылом со скребком и по крайней мере обить белым железом щель между столом и стеной. Необходимо внимательно присматривать, чтобы в щелях не накопилась грязь, от которой разводятся черви.

Такой же прилавок надо устроить на месте выдачи пищи. Пища выдается через окно, выходящее в комнату при входе. Пол, стены, окна устраиваются так же, как и в прочих помещениях.

Необходимо устроить форточки в окнах во всех помещениях, чтобы их можно было проветривать.

На кухне нужна такая примерно посуда:

- | | |
|---------------------------------|--------|
| 1. Кастрюль разных | 5 штук |
| 2. Сковород разных | 5 " |
| 3. Мясорубка | 1 " |
| 4. Протвиней железных | 3 " |
| 5. Ведер для воды | 3 " |

6. Бочка для воды	1	штук
7. Черпак	1	"
8. Вилка для мяса	1	"
9. Ножей поварских	3	"
10. Ножей простых	3	"
11. Рубак	1	"
12. Колун	1	"
13. Пила	1	"
14. Кочерга	1	"
15. Табуреток	3	"
16. Полотенец	12	"
17. Щеток для мытья полов	2	"
18. Щеток для мытья столов	2	"
19. Ведро для помоев с крышкой	1	"

Помои на кухне необходимо собирать в отдельном ведре с крышкой. Помои следует не задерживать на кухне, а почаще выносить во двор и здесь переливать в специальную бочку с крышкой. Съедобные помои надо ежедневно скармливать свиньям; для несъедобных отходов во дворе устраивается помойный ящик, хорошо закрываемый, который надо своевременно очищать. Отхожее место делается в конце двора, подальше от входа на кухню.

Необходимо внимательно следить за аккуратным содержанием бочки, в которой хранится запас воды. Вода застаивается, в ней разводятся разные бактерии, в том числе и вредные, поэтому бочку надо почаще споласкивать и промывать горячей водой.

Помещения для приема пищи при кухне-столовой или при чайной совершенно не должны напоминать тех заплеванных, душных и грязных трактиров-чайнушек, которые мы повсюду встречаем по деревням. Надо так оборудовать и содержать эти помещения, чтобы люди могли в здоровой обстановке принять пищу, провести здесь часы своего досуга, встретиться с соседями, приезжими из других мест, отдохнуть и потолковать о своих делах. При устройстве помещения для приема пищи потребуются дополнительно к кухне следующие комнаты:

1. Сени-раздевальная.
2. Помещение для приема пищи.

3. Комната для мойки столовой посуды.

Помещение для приема пищи можно сделать из расчета на 4 человека.

Расположение помещений кухни-столовой видно на рисунке 37.

Сени-раздевальная. Для того чтобы помещение столовой не загрязнялось, необходимо всем приходящим в столовую оставлять свое верхнее платье (шубы, полушубки, шапки) в прихожей. За этими вещами надо присматривать. При коллективной кухне-столовой для этого выделяется очередной дежурный, а при устройстве чайной для сохранения вещей приставляется особый человек. Для вешания одежды в прихожей устанавливается вешалка. Нужно также в прихожей устроить умывальник и повесить полотенце, чтобы приходящие могли помыть руки перед едой.

Обеденная комната, т. е. помещение для приема пищи, должна быть светлая, высокая, сухая, в окнах надо устроить форточки для проветривания зимой и иметь запасные рамы с марлей или сеткой для предохранения от пыли и мух при открывании окон летом. В обеденной зале устанавливаются столы на 4 человека каждый, их размер 18×18 см, и несколько столов большего размера, стулья или табуретки.

При площади в 45 кв. м можно сразу усадить около 40 человек. Столы должны быть покрыты белой клеенкой; на столах ставятся чашки-полоскательницы, солонки, сделанные из жестянок из-под перца, так чтобы соль сыпалась через отверстия, а не бралась руками. Между столами оставляется свободный проход. Для бросания окурков, бумаги ставятся несколько корзинки или ящиков, а для плеванья — металлические плевательницы. Не следует допускать бросание бумаг и плевание на пол. Не следует также разрешать куренье в обеденной комнате.

Обо всех порядках в обеденной зале надо вывешивать плакаты.

При организации чайной в обеденной комнате устанавливается буфетный шкаф с полками и впереди его прилавок.

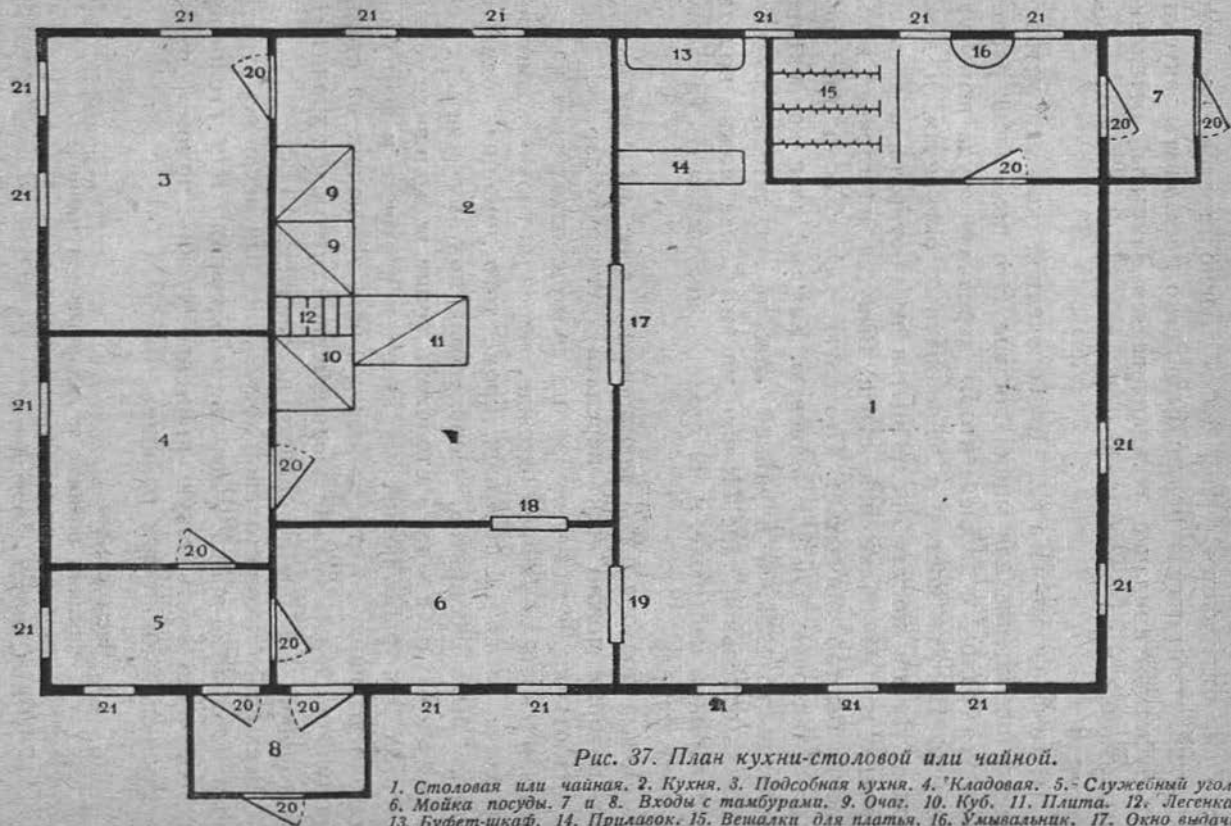


Рис. 37. План кухни-столовой или чайной.

1. Столовая или чайная. 2. Кухня. 3. Подсобная кухня. 4. Кладовая. 5. Служебный угол. 6. Мойка посуды. 7 и 8. Входы с тамбурами. 9. Очаг. 10. Куб. 11. Плита. 12. Легенка. 13. Буфет-шкаф. 14. Прилавок. 15. Вешалки для платья. 16. Умывальник. 17. Окно выдачи пищи. 18. Окно передачи посуды. 19. Окно приема посуды. 20. Двери. 21. Окно.

С буфета продаются в чайной разные закуски, колбаса, хлеб и отпускается чай. Буфет располагается поближе к кухне, чтобы оттуда можно было легко передавать закуски. На буфетном прилавке устанавливается закрытый остекленный ящик, в котором буфетные продукты предохранены от пыли.

Моечная комната. При обеденной комнате устраивается помещение для мойки посуды. Это помещение располагается рядом с кухней, чтобы передавать туда вымытую посуду. Посуда моется в оцинкованных окоренках, в двух водах. Лучше посуду после мытья не протирать, а дать ей просохнуть на полке или столе. Вынутая из горячей воды посуда быстро просыхает. Столовую посуду надо приобретать фаянсовую или алюминиевую. Каждый член коллектива в кухне-столовой, а в чайной каждый посетитель, должен есть из отдельной тарелки или миски. Семье можно подать суп в одной кастрюле, и на столе из нее разливать каждому в свою тарелку.

Ложки должны быть алюминиевые, а не деревянные, через которые можно легко передать друг другу заразу.

Работники кухни-столовой не должны находиться на работе в своей домашней одежде, через которую возможна передача заразных болезней, кроме того домашняя одежда может быть неопрятна. Необходимо поэтому иметь специальную одежду в столовой, лучше всего в виде белых халатов для работающих на кухне и в буфете и фартуков для убирающих со столов посуду или подающих на столы пищу. Эта одежда должна своевременно стираться и храниться в столовой. На дом ее сдавать не следует.

Всех работников столовой должен каждый месяц осмотреть врач, чтобы во-время удалить заболевших. Для столовой-чайной надо иметь такую примерно утварь, помимо столов и стульев, упомянутых раньше:

1. Часы стенные.
2. Чайники водяные и заварные для чайной.
3. Тарелки, миски, ножи и вилки.
4. Стаканы с блюдами.

5. Чашечные весы для буфета.
6. Подносы разные для уборки со столов.
7. Щетки буфетные.
8. Ножи хлебные и буфетные.

В обеденной зале надо установить бачок с кипяченой остуженной водой, алюминиевой кружкой и полоскательницей. Кран бачка целесообразно перестроить таким образом, чтобы вода лилась узкой струйкой вверх в виде фонтанчика. Тогда не потребуется общей кружки, через которую может от одного к другому передаваться зараза,—пьют прямо из фонтанчика.

Как обслужить кухню-столовую. При устройстве коллективной кухни-столовой полезно послать одного человека в ближайший город, где имеется общественная столовая, где он смог бы подучиться, как правильно вести это дело и как надо готовить пищу. В больших кухнях-столовых можно даже на первое время нанять хорошую кухарку, у которой члены коллектива смогут научиться, как варить пищу разнообразнее и вкуснее.

Все остальные работы в коллективной столовой должны выполняться поочередно членами коллектива, выделенными для этой работы.

Порядок в столовой должен поддерживаться самими членами коллектива. Для постоянного наблюдения за работой столовой следует установить ежедневные дежурства членов коллектива.

Только привлечение внимания всей общественности поможет наладить общественное питание. Для этого организуются смотры общественного питания, соревнования между отдельными столовыми и т. д. К смотру и соревнованию привлекается печать — стенные газеты, журналы и пр.

Соцсоревнование между работниками кухни-столовой должно применяться как верный путь к улучшению качества питания, к лучшему поддержанию порядка и трудовой дисциплины.

Учет столовой. При коллективной кухне-столовой требуется знать, во сколько обходится питание, которое в ней изготавливается. Для этого необходимо вести учет всем расходам.

Главный расход — это продукты, которые идут на изготовление пищи. Необходимо поэтому ежедневно записывать, сколько каких продуктов израсходовано и сколько человек в этот день питалось. Остатки готовой пищи трудно сохранить, особенно летом, поэтому надо знать точно, на сколько человек каждый день варить.

Если в столовой или чайной имеются платные работники, то надо подсчитать, сколько расходуется на содержание платных работников на каждого питающегося в столовой. Надо учесть также расход топлива, расход по бою и износу посуды и другие мелкие расходы, которые могут быть.

Зная все расходы и аккуратно их записывая, можно точно определить стоимость питания каждого человека в кухне-столовой.

Учет отпуска пищи членам коллектива производится посредством записи при самом отпуске.

Стоимость общественного питания. Зачастую крестьяне и даже колхозники возражают против организации общественного питания, говоря, что это будет слишком дорого стоить. Но на самом деле, если мы подсчитаем стоимость затраты труда женщин в единоличном хозяйстве, затраты топлива и все прочие расходы, то стоимость домашних обедов окажется гораздо дороже, чем при коллективном питании.

По данным обследования 52 колхозов Московской области выяснилось, что стоимость питания 1 взрослого человека в столовой в месяц обходится от 7 до 12 рублей. Только в одной артели стоимость обеда в месяц на одного взрослого человека была 18 руб. Однако, когда стали выяснять, почему питание в этой артели так дорого, то оказалось, что все нетрудоспособные, дети и старики, питаются в артели совершенно бесплатно.

Колхозники считали, что принцип — содержать всех детей и стариков за счет колхоза в целом самый правильный. На самом же деле двухпроцентного фонда нетрудоспособных хватает лишь на беднейших и наиболее многосемейных.

Школьная столовая. Если в поселке имеется общественная кухня-столовая, то в ней могут получать добавочное

питание и школьники в виде горячего завтрака. Если общественной столовой нет, то необходимо устроить кухню при школе. Кухню следует оборудовать так, как мы указывали раньше, конечно площадь ее будет меньше. В школьной столовой очень важно организовать правильное снабжение продуктами. Лучше всего это сделать таким образом, чтобы каждый школьник на месяц вперед приносил такие продукты, как овощи, крупу, соль и другие, которые не портятся, а молоко, хлеб, свежую зелень приносили бы каждый день. Что должен приносить каждый школьник, устанавливается школьным коллективом. Такой порядок должен в колхозе замениться снабжением из общих фондов колхоза. Большим подспорьем для школьной кухни является разведение огорода при школе. Этим делом необходимо заняться, чтобы обеспечить школу на долгое время свежими овощами.

Питание в яслях, на детской площадке также организуется на коллективных началах.

3. Термос.

В летнее время в страдную пору, зимой при работе в лесу или же при различных поездках, когда работники находятся далеко от дома, им приходится питаться сухомятку или весь день голодать, пока не вернутся домой.

Хорошим подспорьем для доставки пищи в горячем или, наоборот, в холодном виде, как например квас, холодец и т. д., в поле или лес может служить особый тепловой ящик, так называемый термос (рис. 38).

Термосы в городах применяются в большом количестве для доставки горячей пищи из кухонь на фабрики и заводы

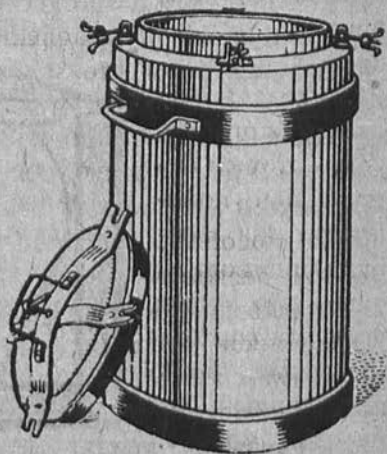


Рис. 38. Термос на 36 литров (производство нарпита).

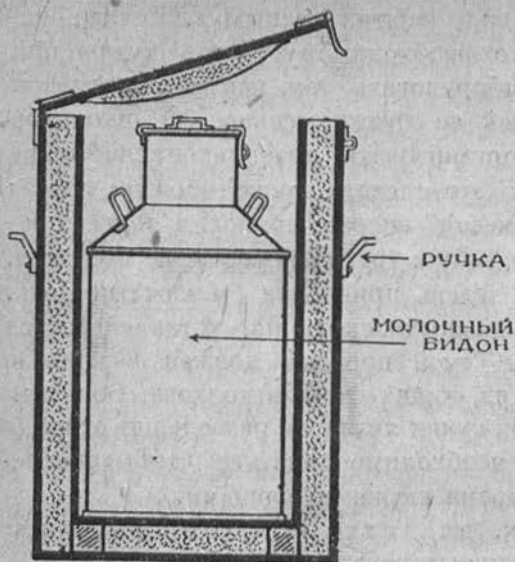


Рис. 39. Термос для колхоза (емкость 36 литров).

во время обеденного перерыва. Каждый термос вмещает 36 литров (3 ведра) супу, что может хватить на 50 человек, а каши на 100 человек. Такой термос представляет собой 2-стенный сосуд. Внутренний сосуд медный или железный, луженый, наружный — железный, крашенный. В таком термосе пища сохраняется в течение 4 часов и больше — горячей, не теряя своего вкуса и качества (рис. 39).

роить самым следующим образом: из фанеры или плотно сбитых досок готовятся два ящика. Один ящик — внутренний, — делается по размеру того сосуда, который будет в нем помещаться. Для переноски пищи одной семье это будет чугунок, для колхоза это может быть трехведерный бидон для молока. Второй — наружный ящик должен

Термос можно уст-

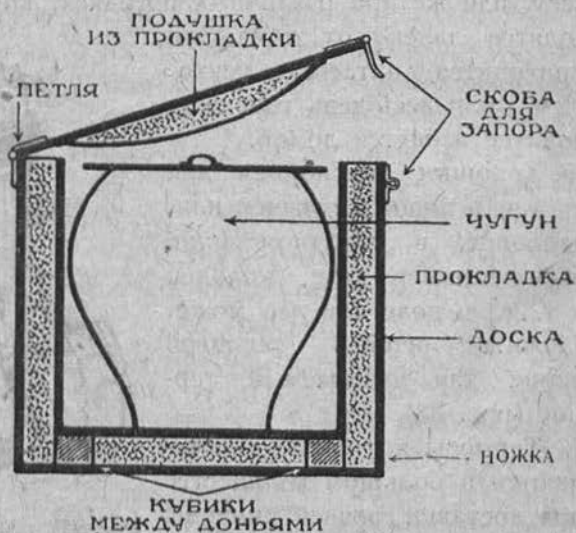


Рис. 40. Термос для дома.

быть настолько больше внутреннего, чтобы между его стенками и стенками внутреннего ящика оставалось пространство в 10 сантиметров. Для того чтобы остался промежуток между доньями обоих ящиков, у внутреннего ящика на дне у каждого из углов прикрепляется клеем или винтом ножка в виде кубика вышиной в 10 сантиметров. На дно большого ящика накладывается на 10 сантиметров. сухого моху. Ящики вставляются один в другой. Ножки внутреннего ящика привинчиваются снаружи к большому ящику. Промежутки между стенками заполняются сухим мохом или сухими опилками и сверху простенок забивается. Приделывается крышка с подушкой из моха, обитая клеенкой, или же делается двухстенная крышка с промежутком в 10 сантиметров, заполненным мохом. Снаружи и внутри термос оклеивается клейстером четырьмя слоями газетной бумаги (рис. 40).

Пищу в термос вставлять прямо с огня, кипящую. Так как пища в термосе доваривается и доходит, можно ее только один раз вскипятить и поставить в термос.

4. Очаг-кухня. Во время полевых работ, чтобы обеспечить питание колхозников в поле, можно воспользоваться термосами лишь тогда, когда рабочие бригады не очень отдалены от селения. Если же поле отстоит далеко от служебных помещений колхоза, то надо устроить в поле кухню-очаг.

Под легким навесом сооружается очаг, который состоит из одного-двух вмазных котлов. Для приема пищи можно также устроить отдельный навес или палатку. Такая временная кухня обслуживает всю артель во время полевых работ. В производственной программе колхоза обязательно должно быть предусмотрено ее устройство.

В колхозах для организации общественного питания во время полевых работ применяются также и военные походные кухни.

Самое главное, на что надо обратить внимание при варке пищи в поле, — это на доставку свежих продуктов и правильное их хранение. Мясо должно доставляться в день его варки иначе оно испортится; хлеб, крупу, мучные продукты надо хранить в ящиках, чтобы они не пылились и не загрязнялись.

М. С. МАРШАК И МУЛЬЯШ.

ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

I.

Сходите в ближайшую общественную кухню и запишите, какие блюда и из каких продуктов были приготовлены за пятидневку.

Продукты, из которых состоит пища человека, бывают или животного или растительного происхождения.

Продукты животного происхождения — это мясо животных, рыб, птиц, яйца и молочные продукты.

К растительным относятся все овощи, корнеплоды, злаки, фрукты и ягоды.

Человек питается и животной и растительной пищей.

Тело человека состоит из углеводов, белков, жиров, минеральных солей и воды. Из таких веществ состоят и продукты, которыми питается человек.

Но не в каждом продукте имеются все составные вещества.

Так, например, в животных продуктах содержатся главным образом белки, в растительных — углеводы.

Просмотрите табличку и вы увидите, какие составные вещества и в каком количестве входят в наши пищевые продукты.

В 100 граммах продукта содержится:

Белки Жиры Углеводы Калорийность

Хлеб ржаной	4,8	0,5	37,0	190,0
„ пшеничный	8,0	0,4	45,0	220,0
Крупа гречневая	10,5	2,3	63,0	320,0
Крупа овсяная	9,4	4,92	61,11	333,0
Горох	16,0	1,6	50,0	290,0
Чечевица	18,0	1,7	50,0	290,0
Солонина	16,0	4,0	—	100,0
Говядина средняя	16,0	3,3	—	95,0
Телятина постная	15,0	0,6	—	66,0
Баранина полужирная	18,0	5,7	—	113,0
Свинина жирная	12,0	30,0	—	330,0
„ постная	16,0	5,5	—	120,0
Рыба свежая	8,6	0,8	—	40,0
Селедка	7,7	7,0	—	95,0
Масло сливочное	1,0	82,0	—	760,0
Сало говяжье	1,1	79,6	—	750,0 (сырое)
„ „	0,4	88,0	—	820,0 (топленое)
Растительное масло	—	94,0	—	880,0
Молоко	3,3	3,8	4,0	65,0
Яйца	12,0	11,5	0,5	160,0 (без скор.)
Лук	1,09	—	8,87	35,5
Картофель	1,1	0,1	14,0	65,0
Морковь	0,6	0,2	5,7	27,0
Свекла	0,6	0,1	6,4	29,0
Томат-помидоры	0,4	—	2,9	14,0
Капуста квашеная	0,8	0,2	2,2	15,0
Сахар	—	—	94,0	400,0

Помимо оценки продукта по содержанию белков, жиров и углеводов, питательная ценность определяется также *калориями*.

Калория — это количество тепла, которое необходимо для того, чтобы нагреть один килограмм воды на 1° Цельсия.

Из этой же таблицы мы видим, что различные продукты содержат различное количество калорий, т. е. обладают различной ценностью для образования тепла в нашем теле.

Тепло необходимо человеку для выработки энергии, которая расходуется им при работе.

При питании имеет большое значение наличие в пищевых продуктах так называемых **витаминов** — оживителей. Длительное питание продуктами, не содержащими в себе витаминов, вызывает различные заболевания.

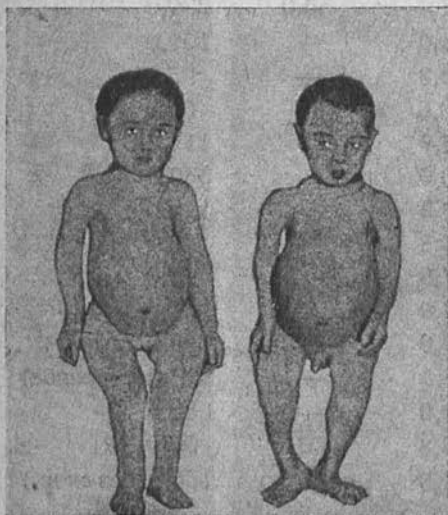


Рис. 41. Рахитичные дети.

К таким заболеваниям относятся английская болезнь (рахит), цынга и др. Отсутствие в пище витаминов вызывает задержку в росте.

Витамины содержатся в растительной пище, главным образом в свежих овощах, фруктах. Витамины обнаружены в сливочном масле, рыбьем жиру. Витамины имеются в убойных отходах животных, мясом которых питается человек (печень, сердце, селезенка и т. д.).

Просмотрите таблицу содержания витаминов в

различных продуктах.

Витамин, обозначенный буквой „А“, имеет большое значение для нормального роста организма, отсутствие его в пище задерживает рост. Отсутствие в питании витамина, обозначенного буквой „В“, может привести к нервным заболеваниям — параличам. Витамин, обозначенный буквой „С“, — предохраняет от заболевания цынгой. Витамин „Д“ предохраняет детей от английской болезни — рахита. При этой болезни дети хуже растут, у них большая голова, большой живот, кривые ноги (рис. 41). Рахитичные дети в школе нередко отстают в учении от своих сверстников. Из них вырастают плохие работники.

В таблице против каждого продукта показано содержание или отсутствие в нем витаминов.

Таблица содержания витаминов в продуктах.

Название продукта	С о д е р ж а н и е			
	Витамин А	Витамин В	Витамин С	Витамин Д
Масло сливочное .	содержит	нет	не устан. ¹	не устан.
Рыбий жир . . .	содержит	нет	не устан.	содержит
Говяжий жир . .	содержит	нет	не устан.	нет
Растительное масло	нет	нет	не устан.	нет
Печень	содержит	содержит	не устан.	нет
Яйца	содержит	содержит	не устан.	содержит
Молоко	содержит	содержит	содержит	содержит
Хлеб из цельного зерна	содержит	содержит	содержит	нет
Бобы, горох . . .	содержит	содержит		
Шпинат свежий, вареный, сушеный	содержит	содержит	содержит	содержит
Капуста	содержит	содержит	содержит	содержит
Лук	нет	содержит	содержит	содержит
Картофель . . .	нет	содержит	содержит	содержит
Морковь сырая .	содержит	содержит	содержит	содержит
Томат	содержит	содержит	содержит	содержит
Репа	содержит	содержит	содержит	содержит

Зная, из каких пищевых веществ составляется пища человека, какая тепловая энергия содержится в каждом продукте, какие продукты содержат витамины, мы можем видеть, из чего состоит обеденный и общий дневной паек школьника, а также колхозника, дневной паек крестьянина середняка и бедняка.

¹ Не установлено.

1. Учтите количество продуктов животного и растительного происхождения, употребленных вами в течение дня при общественном питании и в семье; запишите их.

2. Вычислите по таблице количество белков, жиров и углеводов, содержащихся в пищевых пайках, которые вы обследовали. Запишите.

3. Вычислите и запишите содержание калорий в каждом из этих пайков.

4. Запишите, какие продукты в каждом из обследованных пайков содержали витамины.

Нормальный пищевой паек человека должен быть построен таким образом, чтобы он не только количественно, но и качественно отвечал требованиям рационального, правильного питания.

Калорийность пищевого пайка должна соответствовать возрасту и работе. Так, например, для ребенка до года требуется 300 калорий в день, от 1 до 2 лет — 750 кал., от 2 до 5 — 1200 кал., от 6 до 8 — 1500 кал., от 10 до 13 — 1850 кал. Земледельцу при средней по тяжести работе требуется 3500 калорий, а при работе в страдную пору — до 5000. Старику и взрослому человеку при покое надо 2400 калорий в день. Мы уже знаем, что калорийность пищи зависит от *содержания белков, жиров и углеводов*. Один грамм белка или углевода дает 4,1 кал., грамм жира 9,3 кал. Нормальный суточный паек крестьянина должен содержать 100—120 граммов белка, 50—70 граммов жира и 600—800 граммов углеводов.

Нормальный паек школьника 13—15 лет должен содержать 89 граммов белков, 47 граммов жиров и 380 граммов углеводов. Мы видим, как мало отличается количество белка в пайке школьника и взрослого; объясняется это тем, что белок служит главным материалом для постройки клеток нашего тела и нужен в большом количестве для растущего школьника. Углеводы и жиры идут главным образом для выработки энергии, поэтому-то работающий физически взрослый земледелец употребляет углеводов в 2 раза больше, чем школьник.

Как практически вычислить содержание пайка? Возьмем 2 дневных пайка, вычислим их содержание и сравним их по

калорийности, по содержанию пищевых веществ и происхождению последних (см. таблицу на стр. 136).

Сравнивая эти пайки по их калорийности, мы видим, что во втором пайке калорий на 189 меньше и меньше углеводов, чем в первом пайке. Количество белков и жиров, представляющих собой более ценные составные части пищи, во втором пайке больше.

Оба пайка по калорийности и количеству составных частей пищи достаточны для пополнения энергии, затраченной при средней по тяжести работе крестьянина.

Для суждения о достаточности и нормальном содержании пищевого пайка необходимо принять во внимание и другие обстоятельства. Для нормального питания взрослого человека необходимо, чтобы пищевые белки на $\frac{2}{3}$ были растительного происхождения и на $\frac{1}{3}$ — животного происхождения. Для детей, представляющих собой растущие организмы, пищевые белки животного и растительного происхождения должны содержаться в равных количествах.

В приведенных пайках — второй в отношении вида входящего в него белка составлен более правильно, так как белков животного происхождения в нем столько, сколько требуется, т. е. $\frac{1}{3}$, а во втором только $\frac{1}{6}$.

При правильном чередовании различных пайков небольшие отклонения от нормального содержания составных частей допустимы — в общем организм получит необходимое количество питательных веществ.

Хотя пища крестьянина и содержит достаточно калорий, но эти калории часто получаются за счет непомерно большого количества съедаемого хлеба и картофеля. Такая пища не содержит в достаточном количестве необходимых для правильного питания веществ. Поэтому, несмотря на ощущение сытости, организм может все же находиться в состоянии голодания по отношению к ряду веществ пищи (белков, солей, витаминов), которые он получает в недостаточном количестве.

Очень часто питание крестьянина не отвечает той работе, которая им производится в разное время года. Нередко мы

1-й СУТОЧНЫЙ ПАЕК.

2-й СУТОЧНЫЙ ПАЕК.

Название продукта	Количество	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Название продукта	Количество	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак:											
Картофель	800	520	8,8	0,8	112	Творог	200	140	27,6	1,2	4,4
Сметана	50	95	2,4	9	—	Сметана	50	95	2,4	9	—
Сахар к чаю	15	56	—	—	14	Сахар к чаю	15	56	—	—	14
		671	11,2	9,8	126			291	30	10,2	18,4
Обед: щи, гречневая каша.						Обед: Суп гороховый, картофель жареный.					
Мясо	50	47	8	1,6	—	Горох	75	216	12	1,2	37
Капуста	200	30	1,6	0,4	4,4	Лук	30	12	0,3	—	2,4
Морковь	20	5	0,1	—	1,1	Морковь	20	5	0,1	—	1,1
Лук	20	7	0,2	—	1,6	Масло подс.	15	130	—	14,1	—
Подболт. мука	10	33	0,7	—	7,1	Картофель	800	520	8,8	0,8	112
Гречневая крупа	150	480	15,7	3,4	94	Лук	30	12	0,3	—	2,4
Масло топленое	20	172	—	18,4	—	Сало	30	246	0,1	26,4	—
		774	26,3	23,8	108,2			1141	21,6	42,5	164,9
Ужин:											
Крупа пшеничная	150	480	14,2	1,8	99	Крупа гречневая	100	320	10,5	2,3	63
Молоко	200	130	6,6	7,6	8	Молоко	200	130	6,6	7,6	8
	—	610	20,8	9,4	107		—	450	17,1	9,9	71
Хлеб на день	1000	1900	48	10	390	Хлеб на день	1000	1900	48	10	390
Соль по вкусу						Соль по вкусу					
Всего за день		3955	106,3	53	731,3	Всего за день		3786	116,7	73,5	644,3

встречаем, что летом в страдную пору крестьянин питается главным образом хлебом да квасом; наоборот, во время зимних и весенних нерабочих дней съедается обильное количество наиболее ценных продуктов (сало, мясо, масло и т. п.).

Пища крестьян однообразна. Только в сезонное время и то в небольшом количестве потребляются им очень ценные для здорового питания овощи, богатые витаминами и минеральными солями. Происходит это не потому, что иначе невозможно, а по той причине, что на наших огородах пока еще не разводятся наиболее полезные овощи и часто мы не знаем, как сохранить продукты на долгое время. Однообразие пищи зависит также от неумения приготовить различные блюда из имеющихся в хозяйстве продуктов. Неумелая готовка пищи сама по себе уменьшает питательную ценность употребляемых продуктов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ.

1. Приготовление жидких мясных и вегетарианских немясных блюд.

1. Узнайте на вашей школьной или коммунальной кухне или же у домашней хозяйки, какое количество мяса и других продуктов идет для приготовления борща, щей, супа, заправленного крупой или овощами. Высчитайте, сколько их нужно на одну порцию.
2. Высчитайте стоимость блюд, приготовление которых описано ниже.

3. Вычислите количество каждого продукта, которое необходимо для изготовления одной порции каждого из описанных блюд, а затем на 50 или на 100 порций.

Если у вас в данное время не имеется всех продуктов, переименованных в наших рецептах, придумайте сами из имеющихся у вас продуктов достаточно разнообразные, богатые калориями и витаминами блюда.

Кулинарная обработка продуктов. Каждый продукт, который употребляется в пищу, так или иначе обрабатывается. От способа обработки зависит вкус, усвояемость, вид пищи. Для правильного питания огромное значение имеет, помимо свежести продукта, способ приготовления пищи.

Продукты при кулинарной их обработке химически и физически изменяются. Одни продукты, как например жареный картофель, уменьшаются в объеме в силу того, что вода из него испаряется. Крупа наоборот за счет воды, в

которой она варится, разбухает. Белки под влиянием высокой температуры свертываются, а жиры растапливаются; минеральные соли частично растворяются, часть экстрактивных (вкусовых) веществ улетучивается с парами, витамины теряются и т. д.

Задача кулинарии заключается в том, чтобы наиболее рационально использовать питательную ценность продуктов. Так, при вымачивании мяса в воде оно теряет значительную часть питательных и вкусовых веществ. Поэтому вымытое мясо лучше сейчас же заложить в котел. Если же этого почему-либо нельзя сделать сейчас же, то мясо кладется на противень или блюдо. При закладке мяса в котел в него сливается сбегавший на противень сок.

Если хотят получить вкусный и питательный суп, то мясо для варки закладывается в холодную воду. Наоборот, если хотят получить вкусное вареное мясо, то последнее кладут прямо в кипящую воду. Тогда под влиянием высокой температуры на поверхности мяса, опущенного в горячую воду, образуется корочка от свернувшихся белков, которая препятствует выварке из мяса экстрактивных (вкусовых) и пищевых веществ.

Зная это свойство, надо и жаренье мяса производить так, чтобы способствовать образованию корочки, т. е. мясо надо класть на горячую сковороду.

При варке мяса часть белков выделяется в виде пены на поверхности супа. Эту пену ни в коем случае выбрасывать не следует. Если хотят иметь прозрачный суп, то пену снимают и кладут в кашу, или в жаркое.

При варке супа вода в нужном количестве наливается сразу. Не следует во время варки добавлять сырую воду, это портит вкус супа. В исключительных случаях допускается добавление горячей кипяченой воды.

Вода в среднем выкипает на $\frac{1}{3}$. Зная это, в котел наливают на $\frac{1}{3}$ воды больше чем надо.

Обычно супы не варятся из одной мякоти, а для супа берут мясо с костями. При обычной варке супа большая часть питательных веществ, которые находятся в костях,

остаются неиспользованными. Чтобы их использовать, необходимо как можно мельче изрубить кость и долго ее варивать.

Обработка овощей. Если овощи подвергать неправильной обработке, можно принести большой вред здоровью человека.

Очищенные овощи должны промываться в холодной, а не в горячей воде. Вода, в которой лежали очищенные и промытые овощи, не должна выливаться. Ее следует употребить или в суп или на соуса. Тем более нельзя выливать воду, в которой варились овощи и картофель. Для варки надо брать картофелины или овощи одинаковой величины, чтобы они равномерно отварились.

При приготовлении в пищу стручковых продуктов: — фасоли, гороха, чечевицы, бобов, — необходимо помнить, что они обладают большим количеством клетчатки. При недостаточном проваривании вышесказанных продуктов большой процент пищевых веществ остается неиспользованным организмом.

Чтобы этого избежать, чисто вымытые стручковые продукты перед варкой вымачиваются в холодной воде 12—36 часов, а затем в этой же воде отвариваются.

Соль обладает свойством задерживать процесс разваривания продукта, а поэтому соль в приготавливаемые кушанья в большинстве случаев должна быть положена тогда, когда блюдо наполовину готово.

Как сварить вкусный и питательный бульон. Бульон — основа всех мясных супов. Раньше чем варить мясные щи, борщи, крупяной суп — варят чистый бульон. Это важно для того, чтобы как можно лучше выварить все питательные вещества из мяса и костей.

Мясо для чистого бульона берется из тех частей туши, которая имеет мозговую кость.

Перед тем как положить мясо в котел, оно хорошо промывается в холодной воде и снимается с костей. Мясо разрезается на небольшие куски, а кости мелко разрубаются. Делается это для того, чтобы лучше выварить содержащиеся в мясе и костях питательные вещества.

Чистый бульон дается больным для возбуждения аппетита и, значит, пищеварения. Без заправки он питательной ценности почти не представляет.

На одну порцию бульона надо взять 100 граммов мяса с костями, 100 граммов моркови и петрушки и залить все это 600 граммами холодной воды. Накрыть котел крышкой и поставить варить. Когда вода закипит ключом, крышка снимается, прибавляется 3 грамма соли и пластинка лука, которая поджаривается на плите или на поду печки. Через $2\frac{1}{2}$ —3 часа производят пробу готовности мяса. Делают это так: протыкают мясо вилкой и, если оно мягкое, то бульон готов.

Пленка, которая образуется на поверхности бульона при его варке, — свернувшиеся белки. Их выбрасывать не следует. В конце варки пленка сама осядет на дно кастрюльки.

Как приготовить борщ. 500 граммов свеклы, 200 граммов моркови и 100 граммов репчатого лука нарезаются пластинками. Эти пластинки в свою очередь нарезаются на полоски (не шире толщины пластинок). Все это складывается в котел. Предварительно на дно котла или кастрюли кладется две небольших столовых ложки жира (сало или масло), а затем кастрюля с овощами накрывается крышкой, ставится в духовой шкаф на плиту или печь. Когда овощи наполовину готовы, прибавляют 100 граммов пюре — томат или несколько сырых разрезанных помидоров (томат), столовую ложку уксуса и ставят вновь под крышку на плиту до готовности. Затем нарезают 500 граммов свежей капусты и вместе с овощами запускают в готовый бульон. За 15 минут до подачи на стол делают заправку из муки; для этой порции надо взять 3 ложки белой муки, растереть с тремя ложками холодного бульона. Затем прибавлять понемногу горячего бульона, хорошо перемешать и вылить в борщ. При опускании заправки в борщ надо его хорошенько мешать, чтобы мука не заварилась. Борщ с заправкой должен один раз вскипеть.

Заправку хорошо сделать со сметаной. Для этой заправки берутся 3 ложки сметаны, растираются с 3 ложками муки и размешиваются с остывшим бульоном, а затем все это выливается в борщ.

Для придания борщу красного цвета перед самым обедом натирается на терке хорошо промытый кусок сырой красной свеклы и опускается в борщ.

Борщ можно приготовить и без мяса. В такой борщ для аромата прибавляют несколько сушеных грибов. Эти грибы отвариваются лучше в отдельной посуде, так как они варятся дольше овощей, затем они шинкуются и вместе с отваром выливаются в борщ. Перед подачей на стол борщ заправляется сметаной.

Высчитайте, сколько порций борща получится из такого количества продуктов.

Как приготовить суп с клецками. Возьмите в кастрюлю 400 граммов пшеничной муки. Вбейте туда 2 куриных яйца. Прибавьте половину или три четверти стакана молока и немного соли. Разотрите все это ложкой до гладкости. У вас должна получиться масса такой густоты, как хорошая сметана. За полчаса до обеда начните запускать клецки в кипящий бульон. Запускать клецки в бульон надо чайной ложкой, предварительно смоченной в бульоне. Запускать надо быстро, иначе ранее запущенные клецки переварятся и обратятся в мучную кашу. Избегнуть этого при приготовлении большой порции клецок можно так: запустив часть клецок и отварив их, вынуть друшлаком в отдельную миску, а затем запускать следующую порцию. Готовые клецки всплывают наверх.

Клецки также готовят из манной крупы и из пшенной каши. Способ приготовления тот же.

Клецки из мягкого отварного картофеля готовят с добавлением масла и немного пшеничной муки.

Как приготовить суп-пюре. Берутся 600 граммов картофеля и 100 граммов моркови, очищенными отвариваются в соленой воде. Слегка поджариваются в масле 50 граммов репчатого луку. Все это вместе в горячем виде протирается через решето или разминается картофелемялкой и опускается в воду, в которой отваривались овощи.

Перед подачей на стол суп заправляется мукой со сметаной или молоком или яйцом. Заправленный суп должен один раз вскипеть.

Суп-пюре делается и из очищенного гороха, круп, цветной капусты, помидоров и многих других овощей. Крупа для супа-пюре заранее вымачивается в холодной воде и отваривается в ней же.

Необходимо помнить, что супы-пюре очень хорошо усваиваются желудком, а поэтому их следует особенно пропагандировать среди населения. В особенности они полезны для маленьких детей и для больных.

Как приготовить щавель-холодец. Возьмите 500 граммов щавеля, оборвите у него нижнюю грубую часть стебельков, мелко изрежьте и опустите в кипящую воду. Как только щавель из яркозеленого сделается буроватым, снимите его с огня, затем посолите и дайте ему хорошенько остыть. Перед подачей на стол положите в него мелко нарезанный зеленый лук, огурец, крутое яйцо и сметану. Если мало кислоты — прибавьте кислого квасу, если же очень много кислоты, разбавьте кипяченой водой или прибавьте немного сахара.

Холодец делается и из свекольной ботвы или молодой свеклы. Так как свекла не имеет природной кислоты, то в холодец прибавляют кислый квас или уксус. Заправляют теми же продуктами, как и щавель.

2. Приготовление мясных блюд.

Приготовьте следующие блюда:

1. Тушеное мясо с отварным картофелем.
2. Форшмак.
3. Котлеты.

Высчитайте стоимость одной порции каждого блюда.

Для **первого** блюда возьмите кило мяса и обжарьте его со всех сторон. Помните, что мясо будет сочнее, если на поверхности его образуется корочка, которая задерживает в мясе питательные вещества. Поэтому обжаривайте мясо на раскаленной сковороде.

Нашинкуйте 400 граммов моркови и репы, 2 луковицы. Сложите в кастрюлю все эти овощи, прибавьте кусочек ржаного хлеба и один лавровый лист. Посолите мясо и поло-

жите его поверх овощей. Затем налейте один стакан бульона или горячей воды, накройте крышкой и поставьте в духовой шкаф или истопленную печь. Через час выньте кастрюлю и полейте мясо соком. За полчаса до подачи на стол выньте мясо на тарелку, а овощи и хлеб протрите или через решето или просто разотрите ложкой. Когда мясо немного остынет, нарежьте его на порции и залейте полученным соусом. Поставьте на 10—15 минут в духовой шкаф. На стол подавайте с отварным картофелем, который сварите очищенным. Для этой порции картофеля возьмите 800 граммов.

Для **форшмака** возьмите 200 граммов селедки, 400 граммов мяса, 200 граммов отваренного картофеля, 100 граммов репчатого луку и все вместе пропустите через мясорубку. Затем прибавьте в эту массу 1—2 сырых яйца, 100 граммов сметаны, 50 граммов масла, посолите и хорошенько промешайте. Возьмите глубокую сковороду, смажьте ее жиром и распределите на ней ровным слоем полученную массу. Посыпьте сверху толчеными сухарями и поставьте в духовой шкаф или печь.

На стол подайте с сырой шинкованой капустой, сдобренной немного сахаром.

Форшмак можно приготовить еще и так: положите слой массы, затем слой масляной гречневой каши или соленых грибов, или изрубленные яйца, а сверху второй слой массы.

Для форшмака можно употребить и отварное мясо, сдоблив его вдвое большим количеством масла, чем указано в первом случае.

Для приготовления **котлет** возьмите мяса — мякоти — 100 граммов и одну луковицу. Разрежьте на мелкие куски и пропустите через мясорубку — получится фарш. Через мясорубку пропустите также 25—30 граммов белого или в крайнем случае черного хлеба, предварительно намоченного в молоке или воде. Все вместе хорошенько перемешайте и посолите. Разделите полученную массу на две равные части. Сделайте из них раньше катышки, а потом эти катышки превратите в лепешку. Придайте им при помощи ножа форму утюжка, т. е. один конец узенький, а другой широкий, обва-

ляйте котлеты в сухарях или муке. За 10 минут до обеда раскалите сковороду, положите жира или масла и в горячее масло опустите котлеты. Дайте поджариться одной стороне, а потом ножом переверните котлету на другую сторону.

Когда котлеты будут готовы, снимите их со сковороды на тарелку или миску, а на сковороду всыпьте 1 столовую ложку муки и дайте ей поджариться. Когда мука станет красной, прибавьте 3 ложки бульона или воды и размешайте. Дайте раз вскипеть, а затем этот соус вылейте на котлеты.

Котлеты на стол подайте или с гречневой кашей, или с картофелем, или с шинкованой кислой капустой.

3. Приготовление рыбных блюд.

Приготовьте следующие блюда:

1. Рыбные крокеты.
2. Отварная селедка.
3. Судак по-польски.

Для приготовления **рыбных крокет** возьмите какую-нибудь не очень костлявую рыбу, освободите ее от крупных костей. Мякоть пропустите 2 раза через мясорубку или мелко изрубите в корытце вместе с репчатым луком и черным хлебом. Хлеб предварительно намочите в воде. Когда фарш будет готов, посолите и вбейте одно яйцо (можно яйца и не вбивать), разотрите всю массу хорошенько ложкой. Сделайте из полученной массы катышки — крокеты величиной с хорошую картофелину. Чтобы масса не приставала к рукам, мочите руки в воде. Вскипятите небольшое количество воды с лавровым листом, перцем, луком, морковью. В кипящую ключом воду опустите крокеты. Готовые крокеты выньте шумовкой на тарелку и подайте на стол с отварным картофелем. Картофель полейте оставшимся „супом“ от варки крокет. Надо помнить, что этот „суп“ должен заменить соус, а поэтому его должно быть очень мало.

Для приготовления **отварной селедки** возьмите 400 граммов селедки. Положите ее в холодную воду на одну ночь. Затем выньте из воды, очистите от внутренностей и жабер

и опустите на одну минуту в кипящую воду. Выньте шумовкой и снимите мясо с хребта. Если селедка пролежала в кипящей воде не больше минуты, мясо пластом отделяется от кости. При переваривании же мясо распадается на кусочки. Снятое с кости мясо разрежьте на порции, положите на блюдо.

Отварите 1600 граммов очищенного картофеля и зажарьте в 100 граммах подсолнечного масла 400 граммов репчатого лука. Лук для жаренья нарежьте пластинками. Этим соусом залейте селедку и картофель.

Растительное масло может быть заменено топленым коровьим или маргарином.

Судак по-польски приготовьте так: вскипятите из расчета на 1 килограмм рыбы стаканов 6 воды с 200 граммами моркови и петрушки и 100 граммами луку. Возьмите свежего судака, хорошенько вымойте в холодной воде, выньте внутренности и жабры, разрежьте на порции и положите варить. Отваренную рыбу положите в кастрюлю вместе с отваренным для нее картофелем, накройте крышкой и поставьте на край плиты. Отварите вкрутую 5 яиц, мелко нашинкуйте их и посыпьте ими рыбу и картофель, а затем все это полейте распущенным маслом. Подается на стол с отварным картофелем.

4. Приготовление овощных блюд.

Приготовьте из овощей следующие блюда:

1. Тушеные овощи.
2. Жареные кабачки.
3. Винегрет.
4. Картофельный пудинг.
5. Сладкие овощи.

Тушеные овощи готовят так:

Берут репы или брюквы, моркови, свеклы по 50 граммов, свежей капусты 200 граммов, фасоли стручками 20 граммов.

Все это шинкуют и кладут в кастрюлю. Но сначала на дно кастрюли кладут ложки 2—3 растительного или топле-

ного масла, или сметаны. Накрывают кастрюлю крышкой и ставят в духовой шкаф тушить. Чтобы овощи не пригорели, их часто мешают. Когда овощи наполовину готовы, добавляют соли, немного сахара. За полчаса до подачи на стол овощи заправляют томатом-пюре и сметаной. Если томата нет, то прибавляют по вкусу уксусу. Это блюдо очень мало распространено в сельском быту, а поэтому его необходимо пропагандировать как блюдо очень полезное и дешевое.

Винегрет также мало распространен в сельском быту. Однако блюдо это легче всего приготовить. Продукты для винегрета всегда найдутся в сельском хозяйстве. В винегрет идут всякие овощи. Если нет одного вида овощей, его всегда можно заменить другими, например нет грибов — можно положить кислой капусты и т. д.

Для этого блюда берут отваренные свеклу, картофель бобы, морковь, сырой репчатый или зеленый лук, свежие или соленые огурцы, крутые яйца. Все это нарезается кусочками или кружками и кладется в миску. Сюда же можно прибавить и зеленый нарезанный салат. Салат предварительно хорошо промывается в холодной кипяченой воде. В эту массу прибавляют по вкусу соли, уксуса и растительного масла. Перед подачей на стол осторожно, чтобы не превратить в кашу, перемешивают ложкой и посыпают зеленым луком или укропом (если нет яиц, можно сделать винегрет и без них).

Вместо уксуса и растительного масла винегрет можно заправить одной сметаной. Вкусный винегрет получается при заправке его луком, зажаренным в растительном масле. Отварить овощи для винегрета надо в кожуре, чтобы сохранить в овощах все питательные вещества, и уже после варки очистить. Лук, огурцы добавить в сыром виде.

Кабачки готовят следующим образом: кабачки очищают от кожуры. Крупные семена вынимаются ложкой. Затем кабачки нарезаются ломтиками. Эти ломтики обваливаются в муке и жарятся на сковороде или кладутся рядами в кастрюле вперемежку с нарезанными кружками отварного картофеля. Сверху они заливаются болтушкой из

молока с сырыми яйцами, запекаются в духовом шкафу или печи. Или кабачки нарезаются в виде кубиков, складываются в кастрюлю, заливаются подливкой из белой муки и сметаны и запекаются.

Из кабачков же делается *икра*. Кабачки отвариваются, очищаются от кожуры, протираются вместе с помидорами через решето, сдабриваются солью и зажаренным в растительном масле луком и в холодном виде подаются на стол.

Очень хорошее блюдо *фаршированные кабачки*. Внутренность выскабливается ложкой и заполняется фаршем из отварного риса или пшена, гречи с рублеными яйцами или рубленным (молотым) вместе с сердцевиной кабачков мясом; кабачки тушатся с куском масла, жира.

Картофельный пудинг делается из очищенного сырого картофеля, натертого на терке или из мятого вареного. В полученную массу добавляют натертого луку, соли, немного муки, яйцо и растительное масло. Затем эту массу кладут в плошку или кастрюлю, хорошо смазанную маслом, и ставят без крышки запекать. На стол пудинг подается горячим. К пудингу хорошо подать молоко.

Холодный пудинг можно подать к утреннему чаю.

Точно так же готовится и картофельное тесто для оладий.

На раскаленную сковороду, смазанную растительным маслом, столовой ложкой кладут тесто. Если оладьи жарятся в печи на раскаленных углях, то поворачивать их не надо. При жарении же на плите их необходимо поворачивать. Оладьи подаются с сахарным песком или со сметаной. Необходимо помнить, что при жарении оладий тесто надо класть на очень горячую сковороду.

Сладкие овощи готовятся так: берутся очищенный сырым картофель и морковь в равных частях и нарезаются ломтиками. Нарезанные овощи кладутся в кастрюлю. Наливают воды $\frac{1}{3}$ кастрюли, накрывают крышкой и ставят тушить. За час до подачи на стол овощи сдабриваются маслом, солятся. Соус сливается в тарелку и заправляется

мукой. Этой заправкой заливаются овощи; по вкусу можно прибавить сахару, изюму, чернослива.

5. Приготовление блюд из стручковых растений.

Приготовьте следующие блюда:

1. Зеленые бобы.
2. Отварную фасоль.
3. Пюре из чечевицы с яблоками.
4. Горошек с морковью.

Для приготовления **зеленых бобов** возьмите 500 граммов зеленых бобов и очистите их от волокон, обрывая оба кончика и вынимая нитки, которые тянутся за кончиками. Если стручья крупны, переломите их пополам. Затем опустите их в кипяток и варите в открытой кастрюле, для того чтобы улетучилась горечь. Когда бобы станут мягкими — посолите их. Затем слейте воду и облейте бобы распущенным коровьим маслом (воду не забудьте употребить в суп).

Или сделайте болтушку из 1—2 яиц с $\frac{1}{2}$ —1 ложкой пшеничной муки. Залейте этой болтушкой бобы и поставьте их минут на 10 в духовой шкаф или печь.

Рассчитайте, во сколько обошлось это блюдо.

Отварную фасоль приготовьте так: 1 килограмм белой хорошо промытой фасоли намочите на ночь в холодной воде. Воды возьмите столько, чтобы она с избытком покрыла фасоль. Утром отваривайте фасоль в той же воде. Перед варкой прибавьте 400 граммов свежих корней: моркови, петрушки, сельдерея и луку. Варите все до мягкости, затем посолите.

Когда фасоль будет готова, выньте корни и разотрите их до состояния пюре. Положите на сковороду 2—3 ложки масла (коровьего или растительного), 2—3 ложки пюре-томата и дайте вскипеть. Затем смешайте это с протертыми овощами.

Слейте воду с фасоли (воду употребите в суп или кашу) и перемешайте фасоль с корнями. На стол подайте с черными сухарями.

Чтобы приготовить **чечевицу**, надо ее перебрать, промыть в холодной воде и намочить в тепловатой воде. На другой день в той же воде поставить варить, прибавив ложку

масла. Через полчаса прибавляют сухих или свежих яблок. Через 1½—2 часа чечевица будет готова. Солят чечевицу, когда она совсем уже готова.

Высчитайте, сколько чечевицы ушло у вас на каждую порцию.

Для приготовления **горошка с морковью** возьмите 500 граммов моркови, очистите ее и мелко нарежьте. 500 граммов зеленых стручков гороха промойте и оторвите от молодых лопаточек стебельки и ниточки.

Положите все это в кастрюлю. Затем растопите 2—3 ложки топленого масла с 1—2 ложками пшеничной муки. Дайте раз вскипеть. Прибавьте 1½—2 стакана кипятка. Дайте еще раз хорошенько вскипеть. После этого всыпьте морковь, а сверху лопаточки. Накройте кастрюлю и поставьте тушить. Через полчаса посолите и прибавьте горсть рубленого укропа, хорошенько перемешайте. Через 10 минут горошек будет готов. Перед подачей на стол хорошо прибавить некислой сметаны.

С лущеным горошком поступают так же.

6. Приготовление каши.

1. Гречневая каша.
2. Пшенная каша.
3. Манная каша.
4. Картофельная каша-пюре.

Высчитайте стоимость одной порции и учтите время, которое необходимо для приготовления той или иной каши.

Выясните, почему пшено должно промываться в нескольких водах.

Как приготовить гречневую кашу. Возьмите 400 граммов гречневой крупы-ядрицы и обжарьте ее докрасна на сковороде.

Сложите крупу в горшок или кастрюлю и обдайте 3 стаканами горячей воды. Посолите. Размешайте друшлагом и снимите сверху плавающий сор. Положите чайную ложку масла, накройте крышкой и поставьте в печку или духовой шкаф вариться. Через 15—20 минут выньте, еще раз пере-

мешайте и оставьте в печи до готовности. Кашу можно варить и так: обжарить, залить горячей водой, дать раз вскипеть, а затем поставить в термос довариваться. Хорошо довариваются в термосе и картофель, горох и пр.

Как сварить пшеничную кашу. Пшено надо промыть в холодной воде, протирая крупу ладонями. Воду сменять несколько раз. Вымытое пшено положите в горячую воду. В остальном поступайте, так же как при варке гречневой каши. Для разнообразия пшеничную кашу можно варить вместе с мелко нарезанными ломтиками тыквы, заправляя маслом или молоком.

Как сварить манную кашу. Манную кашу лучше всего варить на молоке. На стакан молока надо взять одну столовую ложку крупы. Крупу эту понемногу всыпать в закипающее молоко. Чтобы избежать клецок, следует при всыпании крупы помешивать молоко. На стол каша подается с маслом или сахаром.

Вкусное и полезное блюдо для малых детей — мус из манной. Манная здесь варится не на молоке, а на каком-нибудь подслащенном ягодном соку (как для киселя). Затем манная сбивается ложкой до пенистого состояния.

Картофельное пюре делается так: отваривается очищенный картофель в небольшом количестве воды и горячим протирается через решето или тщательно разминается мялкой. Затем в эту горячую картофельную массу кладется масло из расчета не менее одной чайной ложки на 400 граммов картофеля. Соль по вкусу.

Масса хорошо перемешивается и разводится горячим молоком из расчета приблизительно $\frac{1}{4}$ стакана на 400 граммов картофеля. После того как в картофельную кашу прибавлено молоко, кипятить ее не следует.

Из мягкого картофеля делаются и **картофельные котлеты**, прибавляя в него яйцо, но не разбавляя его молоком. Котлеты обваливаются в сухарях или в муке и жарятся, как мясные. Едят их с грибным или луковым соусом. Такие же котлеты можно сделать из любой каши. Из любой каши можно делать и пудинги (запеканки), прибавляя яйцо, молоко или творог, изюм, нарезанные ломтиками яблоки.

7. Приготовление блюд из молочных продуктов.

1. Ленивые вареники.
2. Творожный пудинг.
3. Яичница с зеленым луком.

Для **ленивых вареников** необходимы, следующие продукты: творог, сметана, яйца, масло, мука и сахар.

500 граммов творогу и 2 сырых яйца хорошо размешиваются с 250 граммами муки. Из полученного теста скатываются колбасики. Колбасики разрезают на кусочки в палец ширины. Эти кусочки бросают в кипящую ключом подсоленную воду. Всплывшие наверх вареники вынимают друшляком на блюдо. Подают на стол со сметаной или маслом и сахарным песком или с тем и другим вместе.

Творожный пудинг делается так: 400 граммов творогу хорошо протираются ложкой через решето (решето кладется кверху дном и на него кладется творог). Можно его также пропустить раза 3 через мясорубку. Потом берется яйцо, надбивается по середине ножом так, чтобы скорлупа разбилась на 2 половинки. Белок выливают в чайную чашку, а желток в творог. В творог же вливают 2—3 ложки свежей сметаны или сливок и вновь растирают его, хорошо промешивая со сметаной, пока не получится сплошная масса. После этого сбивают вилкой белок до того, пока не получится пушистая, как снег, сплошная белая масса. Ее также кладут в творог и слегка перемешивают. Затем берут глубокую сковороду, смазывают ее маслом и кладут на нее творожную массу. Ставят на 10—15 мин. в негорячую печь. На стол подают с молочной подливкой. Для молочной подливки берут стакан молока и $\frac{1}{4}$ стакана сахарного песка и кипятят, помешивая лопаточкой, пока все это не выкипит на половину.

Яичница с луком делается так: разбиваются яйца и хорошо разбалтываются ложкой в тарелке. На одно яйцо прибавляется чайная ложка муки, соль по вкусу. Хорошо размешав, яйца выливают на горячую сковороду, политую маслом. До того как разбить яйца, заготавливают лук, т. е. его мелко нарезают. Когда вылитые яйца превратятся в сплош-

ную массу, то на одну половину насыпают нарезанный лук, а другой половиной прикрывают его в виде пирожка. Через минуту-две яичница снимается со сковороды на тарелку.

8. Приготовление киселя.

Приготовьте кисель из каких-нибудь ягод.

Возьмите например 400 граммов клюквы или других ягод, отберите сор и промойте их. Налейте три стакана воды и поставьте раз вскипеть, затем разомните ягоды. Положите кисейку на решето и вылейте все это через решето в кастрюлю. Хорошенько отожмите ягоды через кисейку. Измерьте стаканами, сколько у вас получилось жидкости. На каждый стакан жидкости возьмите чайную ложку картофельной муки и размешайте ее в холодном соке или воде. Кастрюлю с соком поставьте на плиту, прибавьте сахару по вкусу. Когда жидкость закипит ключом, выливайте в нее разведенную картофельную муку, все время мешая ее. После того дайте сиропу один раз вскипеть. Готовый кисель вылейте в тарелки или в фарфоровую миску. Кисели делаются из яблок, груш, слив и стеблей ревеня. Делаются кисели и из молока и кваса.

9. Печение хлеба.

Выясните следующие вопросы:

1. Когда растворяет домашняя хозяйка ржаной хлеб, который печется утром?
2. Сколько времени она держит хлеб в печи?
3. Какими признаками она пользуется при определении времени посадки хлеба в печь и его готовности?
4. Когда ставится тесто для белого хлеба?
5. Если есть поблизости общественная пекарня, выясните там те же вопросы.

Количество потребляемого каждым человеком хлеба зависит от характера его работы. Земледелец в страдную пору и рабочий-молотобоец расходуют много физических сил, для пополнения которых им нужна пища высокой калорийности. Таким пищевым продуктом является хлеб. В 100 граммах

ржаного хлеба содержится 190 калорий, 4,8 граммов белков 0,5 граммов жиров и 37,0 граммов углеводов. Хлеб, испеченный из муки грубого помола, кроме того содержит и витамины. Вот почему человек не теряет своей работоспособности, если его пища состоит главным образом из хлеба. Однако надо помнить, что для переваривания хлеба затрачивается большое количество пищеварительных соков. Происходит усиленная работа пищеварительных желез. Рекомендовать питаться одним хлебом нельзя. Наоборот, наше питание должно быть изменено в сторону разнообразия продуктов и приготовляемых из них блюд.

Надо помнить, что чем мельче помол, тем меньше мука содержит витаминов. Зависит это от того, что в хлебных зернах витамины находятся главным образом в оболочке. В белой пшеничной муке без всякой примеси отрубей витаминов совсем не имеется.

Большое значение для усвоения имеет качество выпеченного хлеба. От употребления плохо выпеченного хлеба бывают различные кишечные и желудочные заболевания. От этого особенно часты расстройство желудка и изжога.

Как испечь доброкачественный ржаной хлеб. 400 граммов закваски разводятся 2 стаканами теплой воды. Тщательно разбиваются комочки. В квашню (дежу) высыпается 8 килограммов муки, затем постепенно вливается около одного ведра теплой воды и вся закваска. Все это хорошо размешивается веселкой или рукой до густоты сметаны.

Если мука сырая, воды надо брать меньше ведра, если же мука сухая, то можно вылить все ведро. Замешанное таким образом тесто-опара посыпается сверху мукой, накрывается чистым полотенцем и ставится в теплое место. Так оно стоит 5—8 час., в зависимости от теплоты. Но все же нельзя ставить опару на горячее место, например на печку или плиту, где опара только подсохнет, но не поднимется.

Чтобы опара не вышла из дежи, последняя должна быть такой вместимости, чтобы раствор занял всего половину квашни. Когда опара хорошо поднимется, т. е. когда сверху покажутся пузырьки, тесто замешивают мукой. Раньше чем

класть муку, кладут соль. На эту порцию надо взять 3 ложки столовой соли. Затем понемногу всыпают вторую половину муки — еще 8 килограммов. Из этого количества немного оставляют на подсыпку. Тесто хорошо месят руками, чтобы не было комков. Месят до тех пор, пока тесто не будет отставать от руки. Когда тесто замешано, его заглаживают сверху рукой, смоченной в воде, и в середине протыкают рукой тесто до дна. По этой дыре узнается, готово ли тесто. Если тесто готово, дыра сглаживается.

Готовое тесто берется сырой рукой и или кладется в плоскую или из него делают ковриги; караваем дают немного подойти и потом сажают в печь. Перед посадкой хлеба в печь его смачивают слегка водой. Хорошо смачивать подслащенной водой, тогда корочка получается румяной.

Печь для хлеба должна быть хорошо натоплена. Перед посадкой хлеба под печи выметают сыроватым помелом (веник из еловых ветвей или мочала). Это помело помогает охладить печь, если она чересчур накалена. Готова ли печка для посадки хлеба, узнается так: горсть муки бросается в печь, если искр не будет, то можно сажать. Минут через 20, когда хлеб в печи поднимется и немного зарумянится, его вынимают, быстро смачивают водой и вновь сажают.

Чем больше каравай, тем дольше им надо сидеть в печи. Так например каравай в 2 килограмма выпекается в 1 час, а в 4 килограмма — в $1\frac{3}{4}$ —2.

Горячий, только что вынутый хлеб выкладывают на стол, смачивают водой и накрывают полотенцем. Делается это для того, чтобы корочка была мягкой.

Готовность хлеба определяется следующим образом: хлеб кладется на ладонь, и если он легкий, то готов. Или же он протыкается хорошо обстроганной палочкой, если тесто не пристало к палочке — хлеб готов. Необходимо закрывать печь заслонкой сейчас же, как только посажен хлеб. Чтобы не делать каждый раз новой закваски, часть теста необходимо оставлять. Закваску следует хранить в глиняном горшке; горшок должен быть обвязан сверху тряпкой и накрыт крышкой. Дежа после теста должна быть хорошо вымыта.

Новая закваска делается так: распускается в 2 стаканах теплой воды кусочек дрожжей в 20—30 граммов. Затем берется стакан ржаной муки, замешивается с разведенными дрожжами и ставится в теплое место закисать. Приблизительно через 12 часов закваска будет готова.

Как испечь пшеничный хлеб. 20—30 граммов дрожжей разводятся в 2 стаканах теплой, но не горячей воды. В этот раствор всыпается 800 граммов муки и замешивается. Опара ставится в теплое место. Когда опара поднимется, ее солят (соли $1\frac{1}{2}$ чайной ложки), всыпают еще 800 граммов муки и месят. Чем лучше вымешано тесто, тем скорее оно поднимается и тем лучше хлеб. При хорошо вымешанном тесте руки остаются совершенно чистыми. Замесив тесто, его ставят в теплое место подходить. Когда тесто хорошо поднимется, из него пекут хлеб, пироги.

Все указанные кушанья могут быть упрощены за счет исключения продуктов. Например масло может быть заменено салом, сметана и яйца из целого ряда блюд могут быть совсем исключены. Правда, эти блюда несколько потеряют и во вкусе и в питательности, однако всегда они будут вкуснее и питательнее блюд, однообразно приготовленных из тех же продуктов.

Наконец все мы должны знать, что развитие наших совхозов и колхозов, рабочих огородов и откормочных пунктов, предусмотренные промфинпланом, уже в ближайшие годы должно нас обеспечить достаточным количеством разнообразных, дешевых и питательных продуктов.

ХРАНЕНИЕ И ЗАГОТОВКА ПРОДУКТОВ.

1. Ознакомьтесь, как хранится у вас зерно, крупа, мука. Достаточно ли сухо в помещении, чисто ли оно содержится?
2. Проверьте доброкачественность продуктов по сухости, запаху, наличию посторонних примесей, вредителей.
3. Запишите все, что вы проделали и что выяснили.

Для того чтобы пища принесла пользу, необходимо, чтобы она была приготовлена из свежих или хорошо сохранившихся продуктов. Правильная заготовка впрок и хранение избавляют продукт от порчи. Какие мы знаем виды порчи продуктов?

Попадание посторонних примесей в продукт. При небрежной обработке и хранении зерна мука часто содержит песок, который ничем не вымоешь, а между тем хлеб с песком очень неприятно есть: он хрустит на зубах.

Заражение продукта бактериями и грибами (плесенью). В воздухе носятся в большом количестве микробы или бактерии и зародыши различных видов плесневых грибов. Стоит им только попасть на пищевой продукт, как они начинают размножаться, питаться им, и продукт портится: он загнивает, плесневеет и т. д. При плохом хранении и грязной заготовке в продукт могут попасть заразные бактерии от больного человека, например от больного брюшным тифом, дезинтерией, и потом эти болезни передаются через продукт здоровому человеку.

Порча продуктов насекомыми. При неправильном хранении продуктов на них садятся насекомые, откладывают

свои яйца и начинают размножаться в продукте. Например муха кладет свои яйца на сырое мясо, и в нем разводятся черви (личинки мух). Также и в зерновых продуктах, в муке разводятся вредители-насекомые.

Больные продукты. Внимательное отношение к заготовке продукта избавляет от заражения зерна маточными рожками (спорыньей), от засолки и употребления мяса, зараженного финнами, и т. п.

Задыхание продукта; бесполезное расходование им своих питательных веществ. Каждый пищевой продукт животного или растительного происхождения при его хранении дышит. Если хранить продукт без доступа свежего воздуха, он задохнется — крупа, мука станут затхлыми. С другой стороны, некоторые продукты слишком сильно дышат при избыточном доступе воздуха, влаги и тепла и при этом усиленно тратят свои питательные вещества — так например картофель и другие корнеплоды начинают сильно прорастать, теряя свою питательную ценность.

Порча продуктов от неправильного сохранения и заготовки может вызвать всевозможные заболевания, отравления и даже смерть, так как часто в испорченных продуктах появляются сильные яды (колбасный, рыбный яды).

I. Хранение зерна, крупы и муки.

Зерновые продукты, которые оставляются на хранение для посева, должны состоять из лучшего *крупного зерна*. Это важно потому, что щуплое сморщенное зерно содержит мало питательных веществ, которых нехватает для дыхания зародыша во время хранения и для питания ростка в начале его жизни. Посев щуплого зерна дает низкую урожайность. Зерно должно обладать приятным запахом, не иметь темных концов, пятен, полос, указывающих на возможную порчу. Хранить необходимо зерно сухое.

Зерновые продукты поражаются насекомыми-вредителями: амбарным долгоносиком, зерновой молью и совкой.

Амбарный *долгоносик* (рис. 42) пробуравливает зерно и откладывает внутри него свои яйца; кроме того он загры-

зняет зерно своими испражнениями. Долгоносик живет в таких амбарах, где мало солнечного света, и откладывает свои яйца во влажном зерне; в сухом зерне долгоносик не разводится. Запах дегтя отгоняет долгоносика. Хлеб, испеченный из зерна, пораженного долгоносиком, вызывает болезни кишечника.

Зерновая *моль* и *совка* разводятся в зерне, если его недостаточно провеяли после молотбы.

Чтобы обнаружить вредителей, набирают в стеклянную банку зерно, встряхивают банку и рассматривают скопившийся на дне сор; в нем можно увидеть изъеденные зерна, испражнения насекомых. Стоит высыпать немного зерна и согреть его дыханием, как имеющийся в зерне долгоносик начинает шевелиться.

Некоторые вредители придают зерну медовый запах, но очень неприятный. Если обнаружены насекомые-вредители, надо немедленно зерно провеять, окурить его, посоветоваться с агрономом о других мерах.

Мука также поражается насекомыми-вредителями, главным образом мучным *клещиком*; зараженная этим вредителем мука имеет горький вкус и неприятный запах, в ней видны при внимательном осмотре насекомые. Сама мука темнеет.

Чтобы предохранить зерно, крупу и муку от порчи, их надо хранить в сухом, светлом, чистом, хорошо проветриваемом помещении.

Массовое хранение зерна, крупы и муки. Правильное сохранение зерновых продуктов и муки трудно организовать в единоличном хозяйстве. Продукты при таком хранении особенно часто и быстро поражаются амбарными вредителями. Подсчитано, что в СССР ежегодно истребляется вредителями хлеба на 350 миллионов рублей. Наркомзем проверил в Северокавказском крае, где производится огромное коли-

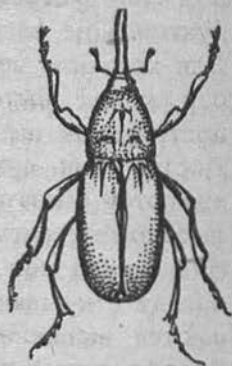


Рис. 42. Амбарный долгоносик.

чество хлебных продуктов, 5726 крестьянских единоличных зернохранилищ. При этом оказалось, что около половины из них, т. е. 2752, поражены амбарными вредителями, губящими массу хлеба, понижающими урожайность.

Действительно единоличному хозяйству совершенно не под силу устроить хорошее хранилище для хлебных продуктов. Оно возможно только при организации коллектива. Для хранения зерновых продуктов устраивается амбар. Амбар может быть деревянный или каменный. В правильно построенном амбаре зерно может сохраняться и год и два. Достаточная сухость и хороший доступ солнечного света являются обязательными для хлебного амбара. Амбар должен высоко отстоять от земли и устанавливается на кирпичных столбах. В нем устраивается много окон, которые в сухую погоду открываются. Для проветривания помещения устраиваются вытяжки наружу и отверстия в стенах (рис. 43).

Борьба с грызунами. Грызуны портят много хлеба в амбарах. Для предупреждения доступа грызунов в амбары и борьбы с ними принимаются следующие меры:

1) Столбы, на которых установлен амбар, покрываются железными воронками, раструбами вниз.

2) Заделываются все трещины и щели в полу. Для защиты дерева от прогрызания его обивают железными листами, проволоочной сеткой.

3) Двери держат тщательно закрытыми, нижние их части обивают жестью.

Если грызуны все же появились в зернохранилище, то можно с ними бороться таким образом:

Установить ловушку. Для этого берется обыкновенная кадушка высотой около 70 сантиметров и шириной около 50 сантиметров. На дне посередине устанавливается прочно на ребро кирпич и в уровень его наливается вода. Вода посыпается сверху слоем соломенной трухи и отрубей толщиной в 2 сантиметра. Для привлечения крыс запахом капают в бочку несколько капель анисового масла. К кадушке прислоняется наклонно 2—3 доски так, чтобы крысы могли свободно взобраться на край бочки.

Крыса обычно прыгает на труху и тонет или взбирается на кирпич. Следующие крысы уже не умещаются на кирпиче и поднимают в бочке возню и визг, привлекающий

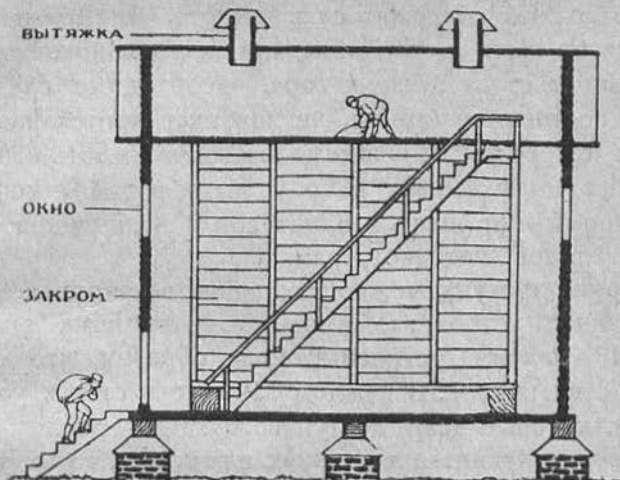


Рис. 43. Внутренний вид амбара с закромами.

новых крыс. В такой боченок за ночь попадает несколько десятков крыс (рис. 44).

Капканы и ловушки приносят мало пользы; они отпугивают крыс своим шумом при хлопании и крысы их избегают.

Применение ядов. Из ядов, которые поражают грызунов, но безвредны для человека, можно применять негашеную известь, истолченную в одинаковом количестве с са-

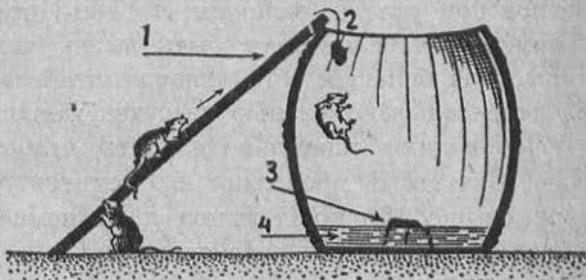


Рис. 44. Ловушка для крыс.

харом; к смеси прибавляют несколько капель анисового масла и его устанавливают на площадках или блюдах.

1. Можно применять также *жженный гипс*, для чего берется 15 частей гипса на 1 часть муки и немного сахара.

Делают также тесто на воде из *углекислого бария* пополам с мукой, готовят катышки и раскладывают по амбару.

Амбар должен содержаться в чистоте. Он должен часто очищаться от пыли путем обметания стен и потолков, тщательно убираться от грязи и сора. Необходимо следить за хорошим состоянием крыши, не допуская протекания.

Стены и потолки необходимо ежегодно белить известкой. Деревянные полы 2 раза в году мыть водой с известью. Так же промывают щели у плитусов и наличников, на соединениях полов, потолков, рам.

Зерно, крупу и муку можно сохранять в закромах.

Внутреннее устройство амбара с закромами видно на рисунке 43. Закрома устроены таким образом, что они отстоят от стен и пола. В каждом закроме в стенах устроены отверстия, которые дают доступ воздуха к зерну.

Если зерно хранится в мешках или кулях, то их укладывают штабелями друг на друга. Сколько мешков укладывать в каждый штабель, зависит от *сухости зерна*. В первое время после уборки хлеба, когда зерно еще влажно, не следует класть штабелей выше 8 мешков. Зимой можно штабеля повысить до 15 мешков, а весной опять надо снизить. Через каждые 2 ряда мешков оставляется проход в 70 сантиметров при укладке мешками и 1 метр при кулях. Для овса и ячменя штабеля могут быть выше, чем для ржи и пшеницы. Для большей устойчивости штабелей выше 6 мешков их перекладывают сланью из сухих жердей.

Необходимо тщательно следить, чтобы зерно не загорелось. Для этого проверяют его температуру. При температуре свыше 12° по Цельсию надо немедленно приступить к сушке зерна путем перекладки мешков. Если это не помогает, то зерно высыпается из мешков и перелопачивается. Вообще зерно следует чаще перелопачивать в закромах, в россыпи и проветривать (особенно в весенние и летние месяцы), а также чаще перекладывать мешки.

При хранении муки в мешках необходимо соблюдать те же условия, что и для зерна, но еще более тщательно.

Мука состоит из мелких крупинок, куда кислород имеет больше доступа, и она дышит сильнее, чем зерно.

При дыхании муки выделяется вода; если вода скапливается, то мука начинает слипаться в комья, становится затхлой, плесневеет.

Особенно быстро портится мука в весеннее время. Тогда надо почаще перекидывать мешки, снизить штабеля, расставлять мешки в одиночку открытыми.

Вообще держать больших запасов муки при коллективном хранении зерна не приходится. Если одному хозяйству невыгодно часто возить зерно на мельницу для помола, то при массовом хранении зерна это не составляет затруднений. Можно организовать вывоз зерна для помола по мере необходимости.

2. Хранение картофеля.

1. Опишите, как хранится картофель в вашем хозяйстве, много ли порчи, прорастает ли картофель.

2. Опишите, как происходит закладка картофеля на хранение.

Для сохранения картофеля на зиму не следует брать молодого (раннего) картофеля, — он водянист и пролежит только несколько недель. Требуется поздний осенний картофель. Для хранения необходимо брать здоровый картофель. Перебирая картофель перед его укладкой в хранение, надо те клубни, которые заболели „картофельной болезнью“ — сухой или мокрой гнилью, — и раненые при выкопке откладывать в сторону.

Картофель для хранения должен быть сухим. Для этого свежее выкопанный картофель просушивается 2—3 дня в поле. Картофель сохраняют либо в погребах, либо в специально устроенных ямах, либо просто под полом в хате.

Яма или канава глубиной около метра и шириной в 2—3 метра для хранения картофеля должна быть хорошо высушена, кругом окопана, с устройством стоков, чтобы вода не застаивалась рядом и не просачивалась в яму. Яма должна проветриваться вытяжной трубой и устройством отдушин между земляным полом, стенами и картофелем. Сверху яма покрывается слоем соломы и поверх соломы слоем земли.

Для предохранения подвала или ямы от доступа грызунов стены обкладываются толстым слоем еловых веток и можжевельника (рис. 45).

Но эти способы хранения корнеплодов и клубнеплодов дают мало уверенности в том, что до весны все будет цело. Так, например, в ямах корнеплоды и клубнеплоды частенько промерзают или затекают водой, отчего гниют. И от хранения под полом картофель часто гниет, так как при мытье

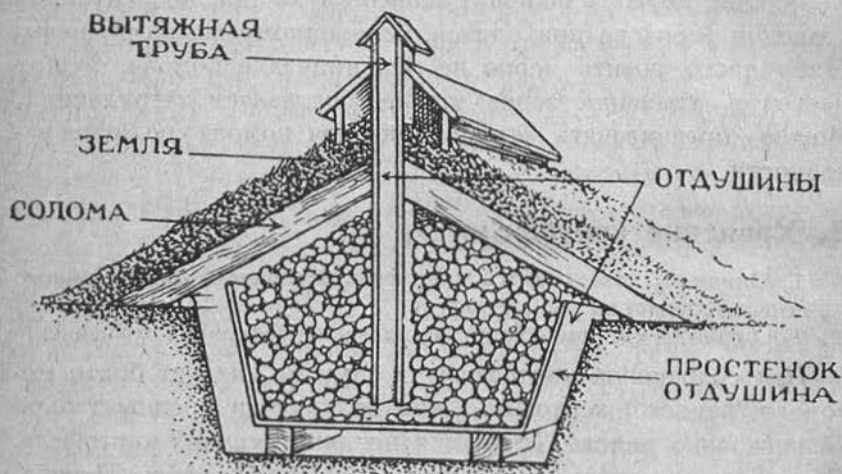


Рис. 45. Яма для хранения картофеля.

полов на него затекает вода. Весной картофель под полом быстро прорастает, отчего теряется его питательность. Помимо этого хранение под полом корнеплодов и клубнеплодов создает тяжелый, сырой воздух в избе.

Для хранения картофеля надо устраивать специальные сухие помещения без доступа солнечного света, желательно с печкой, чтобы в течение зимы могла держаться постоянная температура от 3 до 5° по Цельсию. В слишком теплом помещении картофель быстро прорастает. Помещение должно хорошо проветриваться. Рекомендуются зимой картофель перебирать и отбирать заболевшие клубни. При сильном гниении иногда полезно посыпать картофель гашеной известью.

3. Хранение овощей.

Для хранения капусты и других овощей лучше всего построить общественное овощехранилище, так как в единоличном хозяйстве сохранить их за зиму очень трудно.

Садово-огородные колхозы и совхозы строят хорошо оборудованные овощехранилища. Кооперация помогает им в этом кредитом и техническими советами.

В овощехранилище так же, как и в подвале для картофеля, не должно быть солнечного света, температура поддерживается всю зиму до 5—6° по Цельсию. Помещение должно быть сухим и хорошо проветриваться.

Следует помнить, что при излишней сухости овощи начинают вянуть, теряют свою упругость и вкус. В большом хранилище можно устроить ряд отделений и каждый сорт овощей хранить в надлежащих условиях, а именно:

1) Морковь, петрушку, свеклу засыпают песком, где они лучше сохраняются и не высыхают.

2) Брюкву, свеклу хранят рассыпью на решетчатом полу не особенно высоким слоем или в закромах; надо следить, чтобы корнеплоды проветривались, не разогревались.

3) Листовые овощи (листовой сельдерей, салат) долго сохраняются, если их посадить корнями во влажный песок.

4) Крепкие кочны капусты связываются по 2 кочна и подвешиваются на жердях.

5) Лук хранится в наиболее сухом помещении, рассыпанный тонким слоем по полу. Надо соблюдать осторожность при сгребании его лопатами, чтобы его не повредить. Температура помещения, где хранится лук, должна быть наиболее низкой в подвале, приближаясь к 0°. Проветриваться оно должно наиболее сильно, иначе с наступлением весны лук даже при 0° все же прорастет. Предохраняет его от раннего прорастания прокуривание в дымном помещении.

Предупреждение доступа грызунов в подвал производится обкладыванием стен еловыми ветками и можжевельником.

1. Опишите, как производится квашение капусты в вашем хозяйстве.

2. Произведите засолку огурцов, томатов, дынь, арбузов, грибов, зелени, смотря по климату и культурам вашей местности. Опишите вашу работу.

Квашение капусты. Квашеная капуста готовится 3 сортов: серая из зеленых листьев, полубелая из целого кочна и белая только из одних белых листьев. Питательная ценность всех сортов большой разницы не представляет.

Капусту для квашения очищают от верхних загнивших листьев и рубят (в деревянных корытах сечками на длинных ручках) или стругают (особыми рубанками — шинковками). Во время рубки капусту слегка солят. Соли берется по 2 килограмма на 100 килограммов капусты. При массовой заготовке капуста режется специальными машинами.

Рубленую капусту укладывают в хорошо вымытую и выпаренную кадушку или бочку. На дно бочки можно положить слой целых капустных листьев. Во время укладки капусты в бочку ее утрамбовывают деревянной скалкой и слои капусты перекладывают ломтиками моркови, разрезанными яблоками, тмином, анисом, брусникой, клюквой.

Когда бочка наполнена, сверху кладут несколько капустных листьев, покрывают хорошо вымытым деревянным кружком, а на кружок накладывается гнет из гладкого, хорошо обмытого и выпаренного камня.

Под гнетом капуста оседает и через 2 дня надо добавить доверху свежей капусты. Капуста должна перебродить. Для этого ее следует держать в теплом помещении. Когда капуста бродит, на поверхности ее появляется пена. Чтобы брожение шло лучше, надо в капусте образовать ходы, проталкивая их в бочке длинной заостренной палкой сверху до дна; при этом лучше отходят газы от брожения.

Прекращение образования пены показывает, что брожение кончилось. Теперь надо бочку перенести в холодное помещение, но в такое, чтобы капуста в нем зимой не заморозилась. При хранении надо почаще вынимать кружок и гнет, обмывать их кипяченой водой от плесени. Брать капусту из

бочки следует послойно, чтобы жидкость все время равномерно покрывала капусту. Хорошо заквашенная капуста должна иметь приятный кислый вкус, без горечи, должна хрустеть на зубах. Сок должен также обладать приятным кислым запахом.

Массовое квашение капусты. При массовом квашении капусты становится невыгодным производить его в кадках или боченках. За каждой посудиною нужен уход, требуется большое помещение, доступ к любой бочке. В колхозе капусту выгоднее квасить в дошниках. Дошники представляют собой большие деревянные или цементные чаны, в каждом из которых заквашивается 16 и больше тонн капусты. В этом деле требуется специальное внимание, иначе может погибнуть много продукта. Надо пригласить агронома-специалиста.

Капуста, правильно заквашенная в дошниках, несколько не уступает по своему качеству и вкусу приготовленной в бочках или кадушках.

Засолка огурцов. В хорошо вымытую и выпаренную бочку или кадушку плотными рядами укладываются огурцы. Между рядами кладутся пахучие травы: укроп, тмин и листья дуба, черной смородины. Готовится рассол из кипяченой остуженной воды и соли. Кроме того хорошо сделать отвар из листьев дуба и черной смородины и холодным долить в бочки. Соли растворяют 25—30 граммов на литр воды. В бочку наливается столько рассола, чтобы им покрыть верхний слой огурцов. Сверху кладется кружок с гнетом. Бочки ставят в погреб или в подвал, наблюдая за чистым содержанием кружка и гнета. Хорошо засоленный огурец должен быть приятного кислого вкуса, упругим, хрустеть на зубах.

Засолка томата. Для засолки берутся некрупные, не совсем созревшие томаты. Укладывают и солят так же, как и огурцы, плотными рядами, добавляют пахучих трав, покрывают кружком и гнетом и ставят в погреб.

Засолка грибов. Такие сорта грибов, как сыроежки, лисички, рыжики, грузди, обычно мало заготавливаются впрок.

Между тем из них можно приготовить вкусные соленья, идущие как приправа к еде.

Очищенные от грязи с отрезанными корнями сыроежки вымачиваются сутки в холодной воде для оттягивания горечи, грузди только промываются в кипяченой воде; после этого кладутся в кадушку или боченок рядами и посыпаются солью в пропорции 30 граммов соли на килограмм грибов.

Сыроежки также проваривают в течение 8 минут в соленой воде (на стакан воды 1 килограмм грибов и 30 граммов соли) и кладут в кадушки или боченки.

Солка зелени. Щавель, шпинат, зеленые части укропа и петрушки, молодая ботва свеклы, молодая крапива обмываются от пыли, удаляются корешки. Затем эту зелень укладывают в банки, пересыпая солью из расчета 50 граммов соли на килограмм зелени. Соленая зелень сохраняет свой цвет, имеет приятный аромат и заменяет свежую, которую всю зиму сохранить невозможно.

1. Высушите грибы, овощи, фрукты.
2. Опишите вашу работу.

Сушка овощей, фруктов, грибов. Сушку овощей, фруктов и грибов на юге можно производить на горячем солнце, насыпая их на чистый холст или солому. На севере же она производится в русской печи. Прямо в печь на под продукты класть нельзя: они загрязнятся и неравномерно высохнут. Необходимо для фруктов и грибов изготовить ивовые решета (рис. 46) соразмерно с печкой, а для грибов особые клетки по форме, указанной на рисунке 47.

Овощи или фрукты для сушки промывают в холодной воде, режут на мелкие равномерные куски величиной как обычно при закладке в кастрюлю и ровным слоем кладут на решето. Решето ставят в печь после выпечки

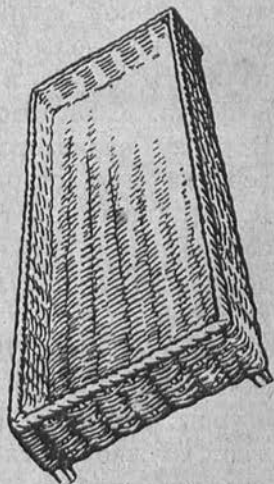


Рис. 46. Решето для сушки овощей.

в ней хлеба или изготовления обеда. В печь устанавливают друг на друга несколько решот, но нижнее не следует ставить прямо на под, а на подставку. В начале сушки вытяжка в печи должна быть полуоткрыта, чтобы влага могла выйти наружу, а по мере сушки вытяжка все больше прикрывается и к концу сушки трубу совсем закрывают. Если в один прием продукт не высыхает (обычно так и бывает), то из нескольких решот овощи высыпаются на одно и в следующий раз эти решота устанавливаются для досушки поверх остальных решот со свежими продуктами.

Из яблок надо сушить *кислые* сорта, сладкие плохо развариваются и имеют неприятный вкус.

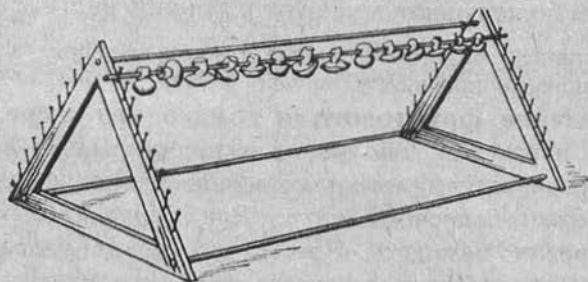


Рис. 47. Клетка для сушки грибов.

Грибы надо перед сушкой в печи нанизать на бечевку и провялить на солнце или в почти остывшей печке.

Правильно высушенные овощи должны быть сухими наощупь, при сгибании не ломаться; запахом они должны напоминать свежие овощи, не должны иметь затхлости, плесневого, дымного запаха. Опущенные в холодную воду сухие овощи должны через полчаса разбухнуть до величины сырых. Надо помнить, что при варке не следует сливать ту воду, в которую сухие овощи кладутся для размокания, так как в воду переходит часть питательных веществ из продукта.

1. Сходите на овощесушилку, если поблизости таковая имеется, ознакомьтесь с массовой сушкой овощей и дайте оценку их вкуса.

Сушка овощей в массовом количестве. Единоличному хозяйству не под силу высушить большое количество про-

дукта, поэтому в тех районах, где переходят на массовое разведение огородов, устраиваются специальные общественные сушилки, которые в состоянии переработать большое количество овощей, фруктов, грибов.

Для устройства сушилок надо организоваться коллективно совместно с кооперативом, совхозом, если таковой поблизости имеется. Как устроить сушилку, можно узнать в специальных руководствах; к этому делу надо привлечь специалиста, посоветоваться с агрономом. Сушку овощей следует производить рационально. Есть такой способ сушки, когда овощи перед сушкой провариваются, — его не следует применять: при этом овощи теряют свои ценные минеральные соли, хотя и получают как будто лучший вид.

Приготовьте фруктовое пюре, томатовое пюре, а также из щавеля, шпината, крапивы. Опишите работу.

Приготовление фруктового и томатового пюре. Фрукты и томаты варятся в небольшом количестве воды до тех пор, пока не разварятся настолько, чтобы их можно было протереть через волосяное сито. Для более быстрой варки фрукты режут на части. Кроме того у них удаляются косточки, стебли. Протирка через сито превращает продукт в пюре. Пюре укладывается в бутылки, которые закупориваются, обвертываются соломой или старым холстом и устанавливаются в большой чугу́н или котел с горячей водой. Затем вода с бутылками кипятится 1½ часа. Этим кипячением убиваются в пюре все микробы брожения и гниения.

После такого кипячения, которое называется стерилизацией, пробки бугылок заливаются сургучом, и бутылки ставятся для хранения в прохладный погреб или кладовую, не допуская их до замерзания.

При массовом изготовлении фруктового и томатового пюре (оно происходит на консервных производствах, где протирка плодов производится машиной) оно накладывается в жестяные банки, которые кипятятся в котлах.

При более продолжительной варке на медленном огне фруктовое и ягодное пюре превращается в повидлу, мармелад, пастилу. Для мармелада и пастилы хорошо при-

бавить немного сахару и под конец картофельной муки для мармелада, сбитых белков для пастилы.

Сладкие зерна косточек следует собирать и использовать как приправу к сладким кушаньям, вместо миндаля.

4. Хранение яиц.

Ознакомьтесь с условиями массового хранения яиц. Сходите в ближайший кооперативный склад, в колхоз или совхоз, где организовано правильное массовое хранение яиц, или на сборный пункт при станции железной дороги, где собираются и хранятся яйца (если в вашем районе такой имеется) и запишите:

1. В какой посуде хранятся яйца.

2. Держатся ли яйца открыто или в жидкости.

3. Если яйца находятся в жидкости, то каков состав этой жидкости.

4. Узнайте, как долго хранились яйца, и проверьте качество их.

Кладка яиц идет главным образом весной и летом. В домашнем хозяйстве их трудно сохранить в свежем виде до осени и зимы. Поэтому необходимо организовать правильное массовое хранение яиц. Это не под силу одному хозяйству, а возможно только в коллективном, кооперативном порядке. Для хранения яиц надо приспособить или построить отдельный амбар, где не было бы других товаров и продуктов, особенно таких, которые имеют запах (кожа, сухая рыба и т. п.). Температура в помещении должна поддерживаться в 10° по Цельсию. Для этого оно должно зимой отапливаться, а летом не слишком нагреваться солнцем; под железной кровлей должен быть устроен потолок с насыпью, помещение должно проветриваться.

Хранить яйца нужно в *известковом растворе*. Для этого устраиваются чаны или баки из сухого выдержанного леса без запаха (дуб). Хорошо также сделать цементные ящики или ямы. В каждой баке или яме можно в зависимости от размеров хранить несколько десятков тысяч яиц (60—80 тысяч).

Яйца заливаются известковым раствором. Известковый раствор готовится следующим образом: в отдельных чистых бочках смешиваются 4 части чистой гашеной извести и

20 частей чистой холодной воды, на четвертый день добавляется к раствору одна часть сухой соли. Каждый день надо жидкость хорошо перемешивать. На седьмой день раствор готов. Надо, чтобы осадок извести в растворе полностью сел на дно, а сверху осталась прозрачная жидкость. Только эта прозрачная жидкость и может идти для заливки яиц. Жидкости должно быть налито столько, чтобы яйца были покрыты сверху на 4—5 сантиметров. Если попадет осадок извести, он разъедает скорлупу яиц. Яйца могут превратиться в одну массу и погибнуть. Со временем надо жидкость подливать, так как она испаряется.

Хранить яйца можно также в растворе *силиката натрия*, так называемом *жидком стекле*.

Для этого на 1 часть жидкости добавляется 15 частей кипящей воды. Жидкость осторожно и тщательно размешивают и дают ей остыть. В этой жидкости яйца могут сохраниться в течение 6 месяцев в таком состоянии, как будто они снесены несколько дней назад, а через год изменения в яйце ещё заметны. Вынутые из раствора яйца липкие, их надо обмыть и высушить.

Можно только смачивать яйца в жидком стекле и высушивать, после чего на них образуется тонкая пленка. Их можно хранить и так, но предпочтительнее держать их в растворе.

При домашнем хранении яиц их смазывают вазелином, а также хранят в сосудах с солью, с песком, с опилками, отрубями, чтобы затруднять доступ воздуха.

Организовать массовое хранение яиц можно при содействии сельского кооператива. Приступить к делу надо под руководством знающего это дело человека, за советом следует обратиться к агроному.

5. Заготовка мяса.

1. Ознакомьтесь, как происходит убой скота. Сходите на городские бойни или на убойный пункт в деревне, в совхозе или колхозе. Опишите, как там идет убой.

2. Опишите, как хранится в вашем хозяйстве свежее мясо и правильно ли оно хранится.

3. Заготовьте солонину, опишите вашу работу.

4. Проверьте, хорошо ли сохраняются у вас мясные продукты; если плохо, то по какой причине.

Убой скота в деревне чаще всего производится на крестьянских дворах. Это приводит к сильному загрязнению усадьбы; кроме того никто не уверен, что зарезанная скотина была вполне здорова. Необходимо, чтобы вблизи поселков устраивались убойные пункты, которые должны находиться под наблюдением ветеринарного врача. Врач укажет, какое место выбрать для убойного пункта и как его устроить. Осматривая убойный скот, врач предохраняет от употребления в пищу мяса больного животного и от возможных заболеваний.

Без помощи врача трудно отличить зараженное мясо от здорового. Можно отличить только финны, из которых в человеке развиваются ленточные глисты. Они видны на разрезе мяса в виде белых маленьких пузырьков с жидкостью внутри. Чаще всего встречаются финны в свином мясе.

Свежее мясо в деревне долго неохранишь. Заготовить его впрок можно путем засолки. Для засолки мясо натирается солью (особенно тщательно возле больших костей) и укладывается ровными рядами в хорошо вымытые и пропаренные бочки. Каждый ряд добавочно посыпается солью; кроме соли кладут и селитру. Соли берется 100 граммов и селитры $\frac{1}{2}$ грамма на килограмм мяса. Для вкуса мяса можно еще добавить по 15 граммов сахара на килограмм. Мясо покрывается чистым холстом и кружком. Недели через две появляется сок, тогда на кружок кладется гнет так, чтобы мясо все покрылось рассолом.

Другой способ приготовления солонины заключается в том, что мясо выдерживается в рассоле, в котором на каждый литр кипяченой воды идет 250 граммов соли и 2 грамма селитры. Для запаха в рассол добавляют лаврового листа и перца. Оба способа употребляются и для засола окороков.

Птица солится без селитры и душистых веществ, так же как и сало. Сало солится в ящиках без рассола.

Свежее мясо надо в летнее время хранить только в леднике, в подвешенном виде на крюках, вбитых в потолок ледника (о леднике см. дальше).

6. Хранение молока и молочных продуктов.

Чтобы правильно сохранить молоко, необходимо аккуратное и чистое содержание коровника, мыть руки доильщицы и вымени коровы перед удоем, содержание в самой тщательной чистоте посуды для молока.

Молоко, полученное при соблюдении всех этих условий, сохранится лучше всего в леднике.

Сходите в Молокосоюз, в совхоз и колхоз и ознакомьтесь, как устроен у них ледник. Запишите, где хранятся продукты, где держится лед. Как быстро тает летом лед в этом леднике? Когда совсем кончается лед? Какая температура в помещении, где хранятся продукты? Как проветривается ледник?

Устройство ледника (рис. 48 и 49). В домашнем хозяйстве обычно негде правильно хранить большие количества скоро-

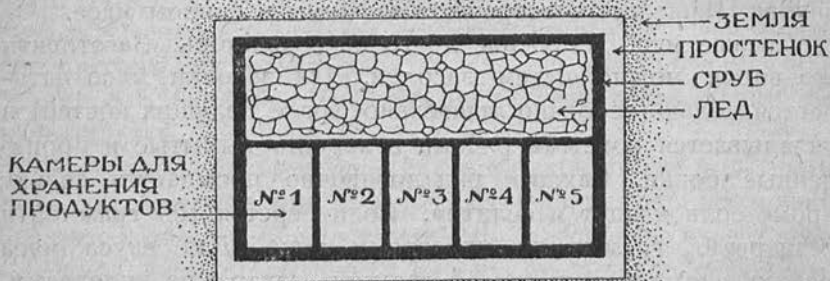


Рис. 48. План ледника с отделениями.

портящихся продуктов, как свежее мясо, молоко и молочные продукты: сметана, масло, творог, сыр. В лучшем случае устраивается яма, наполненная льдом, с земляным навесом. При этом продукты кладутся прямо на лед; нередко мясо кладется без всякой посуды, от этого оно загрязняется. Кроме того речной или озерный лед часто заражен разными микробами, они переходят тогда на продукт. Иногда бидоны с молоком опускаются для сохранения на веревках в колодец; при этом происходит загрязнение питьевой воды. В яме-леднике лед быстро тает и уже к середине лета, когда

наступает самое жаркое время, сохранить продукты в свежем виде совершенно нельзя. В колхозе или при объединении нескольких хозяйств возможно устроить общий ледник, который обойдется дешевле и дольше и лучше будет сохранять продукты.

Ледник делается из 2 помещений, расположенных в яме, с земляным навесом над ними. Стены ледника состоят из сруба, между срубом и землей оставляется свободный промежуток в 15 сантиметров, который сверху закрывается. Благодаря этому хуже передается в ледник тепло от земли. Между обоими помещениями делается деревянный простенок.

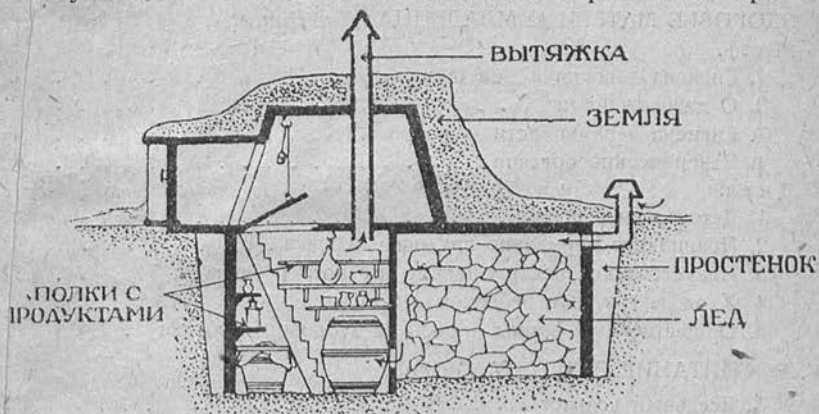


Рис. 49. Ледник.

лок. Одно из помещений набивается льдом, второе служит для хранения продуктов. Пол в помещении для хранения продуктов делается ниже, чем в камере для льда. Для прохождения холода из ледяной камеры в хранилище и проветривания последнего проводится труба, через которую снаружи проникает воздух в камеру. В простенке между помещениями устраивается несколько небольших отверстий, а из хранилища проводится наружу вытяжная труба. Над земляным навесом хорошо устроить деревянную крышу, обмазав ее белой глиной, тогда ледник будет лучше защищен от прогревания солнцем. В хранилище устраиваются полки для продуктов и крючки для подвешивания мяса.

ОТЛАВЛЕНИЕ

Предисловие редакции.

3

I. ЗА ЗДОРОВОЕ ЖИЛИЩЕ. У. Дубняк.

1. Свет и воздух в доме	7
2. Тепло и сухость в доме	15
3. Удобство жилища	22
4. Как очищать и украшать жилище	29

II. ЗА ЧИСТОЕ ТЕЛО И ГИГИЕНИЧЕСКУЮ ОДЕЖДУ. М. Ершова.

1. Чистота тела	39
2. Чистая одежда	44
3. Материал и покррой одежды	51
4. Хранение одежды и обуви	55

III. ЗДОРОВЬЕ МАТЕРИ И МЛАДЕНЦА. Д-р Попов.

Мать.

1. Гигиена девочки и девушки	5
2. О деторождении	62
3. Гигиена беременности и родов	64
4. Венерические болезни	67

Дитя.

1. Детская смертность	69
2. Правильное кормление грудного ребенка	73
3. Искусственное вскармливание грудного ребенка	7
4. Уход за грудным ребенком	78
5. Общественные формы борьбы за здорового ребенка	84

IV. ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ. Н. Герто.

1. Ясельный возраст	93
2. Дошкольный возраст	99
3. Школьный возраст	106
4. Подростковый возраст	110

V. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ. М. С. Маршак.

VI. ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ. Д-р Маршак и С. Мульяш.

VII. ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ. С. Мульяш.

1. Приготовление жидких мясных и вегетарианских блюд	138
2. Приготовление мясных блюд	143
3. Приготовление рыбных блюд	145
4. Приготовление овощных блюд	146
5. Приготовление блюда из стручковых растений	149
6. Приготовление каши	150
7. Приготовление блюд из молочных продуктов	152
8. Приготовление киселя	153
9. Печение хлеба	—

VIII. ХРАНЕНИЕ И ЗАГОТОВКА ПРОДУКТОВ. М. С. Маршак.

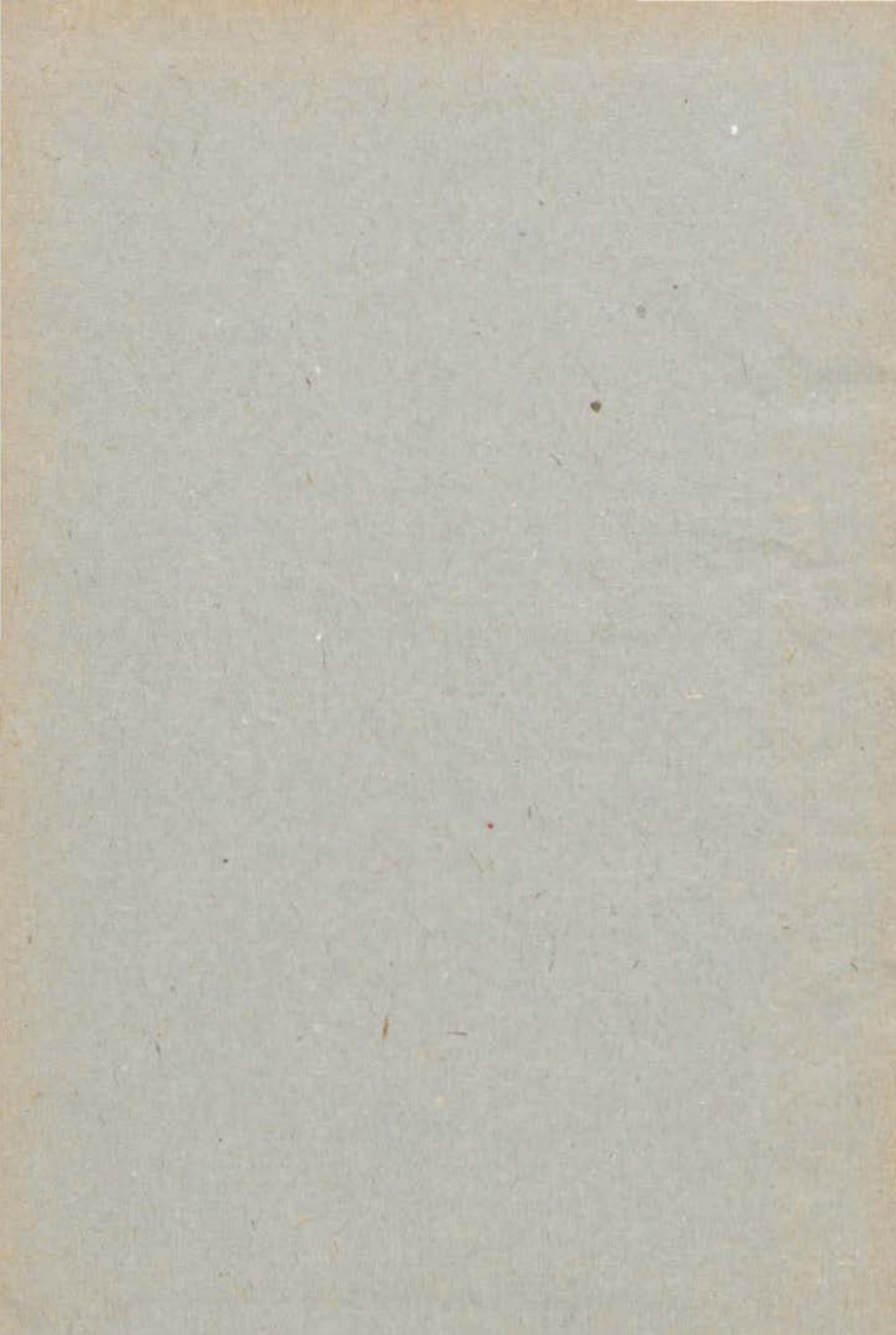
157

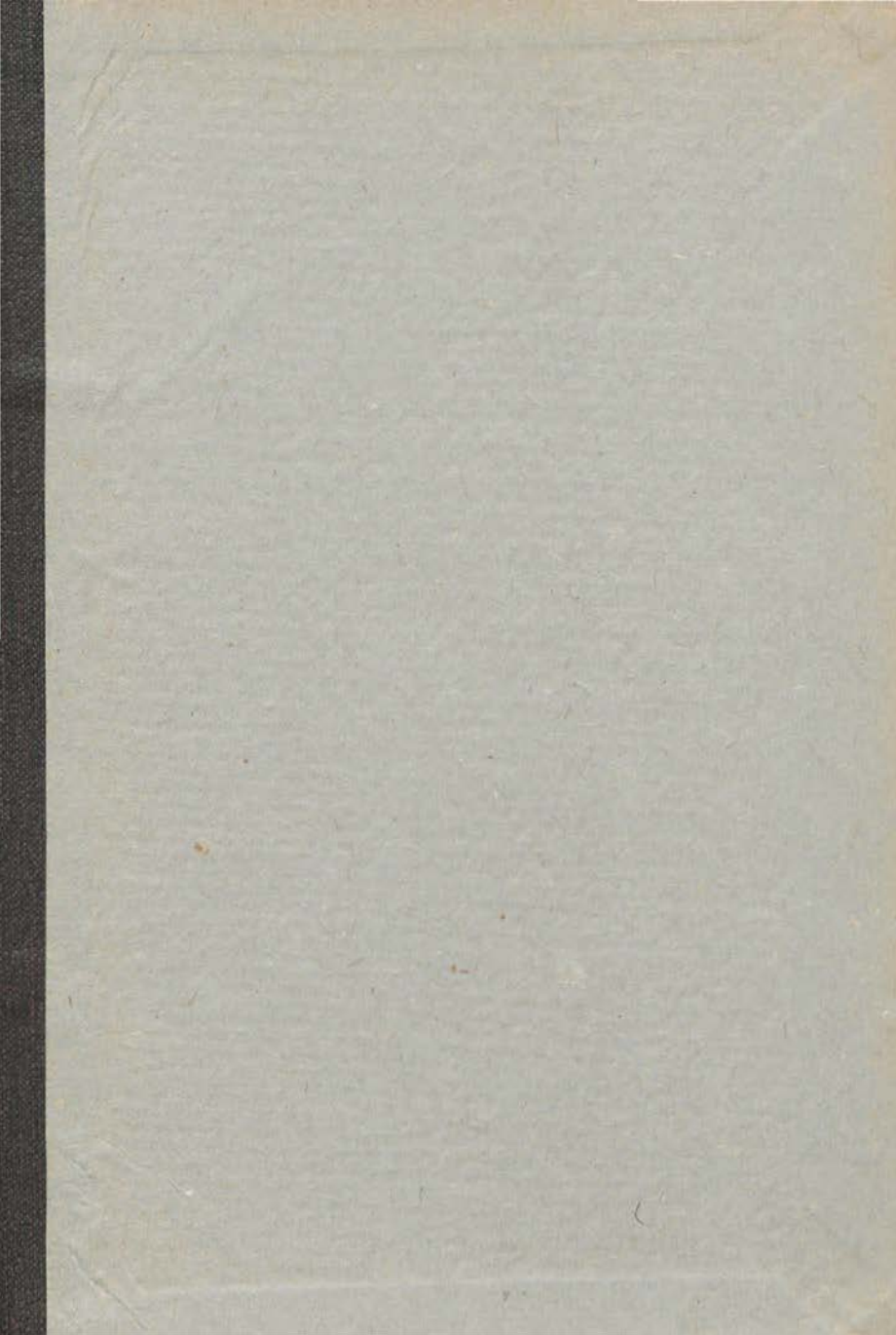


E 26470



10







2011136533